

KNSB Toetsplan schaatstrainer-coach niveau 3

Dit toetsplan en de bijbehorende PVB-beschrijvingen zijn vastgesteld door de toetsingscommissie op 20 augustus 2012

Deelkwalificaties

- Geven van trainingen/lessen (KSS 3.1).
- Coachen van wedstrijden/toetsen (KSS 3.2).
- Organiseren van activiteiten (KSS 3.3).
- Aansturen van kader (KSS 3.4).

1. Competenties

De volgende competenties worden getoetst:

Stimuleren van de sportieve ontwikkeling van sporters

De schaatstrainer-coach niveau 3 is in staat om op een adequate manier een optimale begeleiding te bieden die bijdraagt aan de ontwikkeling van sporters in een vereniging.

Kan op adequate wijze een optimale begeleidingssituatie bieden die bijdraagt aan de persoonlijke vorming van de (getalenteerde) sporter zoals - zelfstandigheid, mentale weerbaarheid en eigen maken van waarden en normen topsport)- en die recht doet aan diens ambities en mogelijkheden.

Onderliggende competenties:

- Kent methoden om negatieve faalangst om te buigen in taakzelfstandigheid.
- Kent technieken die gericht zijn op motivatiebeïnvloeding en attitudevorming.
- Kent verschillende vormen van benadering, advisering en begeleiding van schaatsers.
- Kent (basis)principes vanuit de pedagogiek en psychologie (ontwikkeling van mensen, invloed van (top)sport op ontwikkeling van mensen).
- Kan schaatsers voorlichten en adviseren over basis sporthygiëne (gezond eten en drinken, eten en drinken voor en na trainingen en wedstrijden, douchen, voetverzorging).
- Kan een vertrouwensband opbouwen met de schaatser en hem adviseren.
- Kan karaktereigenschappen en mentaliteit van de schaatser inschatten en daar de begeleiding op afstemmen.
- Kan inschatten wanneer slecht presteren voortkomt uit faalangst, wanneer uit emoties en de relatie leggen met inspanningsfysiologie.
- Kan de ontwikkelingsmogelijkheden van de schaatser signaleren en analyseren en de schaatser adviseren over een mogelijk vervolg.
- Kan de motivatie van de schaatser ondersteunen.
- Kan schaatsers gericht doorverwijzen naar specialisten.

Geven van trainingen/lessen

De schaatstrainer-coach niveau 3 is in staat om op een adequate manier trainingen of lessen zodanig te plannen, uit te voeren en te evalueren dat ze leiden tot het realiseren van doelstellingen op basis van een jaarplan.

Is in staat om op adequate wijze trainingen zo te plannen, uit te voeren en te evalueren dat ze aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van de recreatieve schaatsers (en ploegen, teams) en

leiden tot het realiseren van doelstellingen op langere termijn.

Onderliggende competenties:

- Kent de (basis)principes van inspanningsfysiologie.
- Kent de basisprincipes van trainingsleer: fysieke belasting en belastbaarheid, trainingbouwstenen, trainingsmiddelen, planning.
- Kan voor en met de schaatsers een jaarplan opstellen, uitvoeren en evalueren dat gericht is op het verbeteren van de eigen prestaties en recht doet aan de ontwikkeling van de individuele schaatsers.
- Kent de basisprincipes van periodisering op macro, meso en microniveau.
- Kent de nieuwste trainingsmethoden, zowel op het ijs als op het land.
- Kent de mate van belasting en belastbaarheid, inspanning en herstel, van de schaatsers, gedifferentieerd naar leeftijd en doelstelling.
- Kent de werking van een sportend lichaam, spierfuncties en de energiesystemen.
- Kent basisprincipes van didactiek.
- Kent de effecten van de verschillende trainingsmethoden op organen, orgaansystemen en weefsels.
- Kent gebruik en onderhoud van trainings- en wedstrijd materiaal (schaatsen, kleding, schoeisel, fietsen, skeelers, schaatsplank).
- Kan schaatsers motiveren hun grenzen op een verantwoorde manier te verleggen.
- Kan de techniek van de schaatsers observeren, de beginsituatie en het vaardigheidsniveau inschatten, kan technische fouten analyseren en kan deze corrigeren.
- Kan grenzen aangeven t.a.v. omgang met elkaar, met je lijf en in de training.
- Is resultaatgericht: is zich bewust van het werken aan de gestelde trainingsdoelen.
- Is zich ervan bewust dat het doel van de sport is presteren, grenzen verleggen, iedere schaatser op het eigen niveau.

Is in staat elementair schaatsonderricht te geven.

Onderliggende competenties:

- Kent de basisprincipes van motoriek: hoe komt een beweging tot stand, hoe ontwikkelt de coördinatie en motoriek bij kinderen, wat zijn daarin wetmatigheden.
- Kent methodische opbouw in aanleren van de techniek/sprongen.
- Kan de kennis over motorische ontwikkeling vertalen in bij de schaatser passende oefeningen.
- Kan oefeningen, materialen en hulpmiddelen gebruiken bij het aanleren van de basis schaatstechniek en het verkrijgen van het gevoel bij de beweging.
- Beheerst de in de betreffende discipline voorkomende elementaire techniek en kan dit overbrengen op de schaatsers (slagen, bochten, afzet, sprongen).
- Kan een duidelijke en begrijpelijke technische uitleg geven t.a.v. een (deel van) (schaats)oefening en het doel ervan.
- Kan de techniek van de schaatsers observeren, de beginsituatie en het vaardigheidsniveau inschatten, kan technische fouten analyseren en kan deze corrigeren.
- Kan aan de hand van een technische analyse aangeven welk technisch thema in een training verzorgd wordt.
- Kan schaatsers adviseren en instrueren over aanschaf, gebruik en onderhoud van het materiaal.
- Is zich ervan bewust dat hij zowel plezier in het schaatsen als het competitieve element van schaatsen moet overbrengen op de schaatsers.

Is in staat een training/les te leiden en om te gaan met groepen en individuele schaatsers

Onderliggende competenties:

- Weet welke groepsdynamische processen in een groep kunnen spelen.
- Kent diverse stijlen van leidinggeven.
- Is zich bewust van eigen voorkeursstijl van leidinggeven.
- Kan een positieve sfeer in de groep bevorderen en kan omgaan met problemen en conflicten.
- Kan leiding geven aan groepen schaatsers met een qua leeftijd, aanleg, geoefendheid en doelstelling heterogene samenstelling.
- Kan schaatsers voldoende aandacht geven, zowel individueel en als lid van de groep.
- Is in staat individuele en groepsgewijze aanwijzingen te geven.
- Kan enthousiasmeren en motiveren.
- Is zich bewust van de belangen van de individuele schaatsers en van het groepsbelang.

EXTRA competentie voor de discipline kunstrijden

Is in staat om, rekening houdend met de jurering, een show te ontwerpen en van passende muziek te voorzien.

Is in staat eventueel voorkomende blessures en verwondingen te herkennen, te adviseren omtrent de behandeling daarvan en zonodig de eerste behandeling van daarvoor in aanmerking komende verwondingen en blessures te verzorgen.

Onderliggende competenties

- Kent de voornaamste oorzaken van schaatsblessures en schaatsongevallen.
- Weet bij blessures en ongevallen naar welke (sport) arts of andere deskundige verwezen moet worden.
- Kent de grondregels van eerste hulp na een ongeval (met name snijwonden en reanimatie).
- Weet in geval van blessures en na overleg met arts / fysiotherapeut welke training nog wel gedaan kan en mag worden.
- Kan eerste hulp verlenen bij schaatsblessures en schaatsongevallen (met name snijwonden, onderkoeling en reanimatie).
- Kan adviseren over het voorkomen van blessures en schaatsongevallen.
- Kan onder- en overbelasting signaleren.
- Kan de geblesseerde schaatser op mentaal gebied ondersteunen in het omgaan met een blessure.
- Is zich bewust van het belang om in geval van blessures en ongelukken zo snel mogelijk door te verwijzen naar een arts.
- Is zich tijdens trainingen bewust van de bezetting en bereikbaarheid van de EHBO post.
- Is zich bewust van de eigen grenzen in het handelen bij ongevallen en blessures.

Is in staat helder te communiceren met schaatsers en in geval van jonge schaatsers met ouders/verzorgers, en met specialisten, begeleidingsteam, collega trainers, schaatsleiders niveau 2 en andere vrijwilligers.

Onderliggende competenties:

- Is zich bewust van het belang van een goede communicatie.
- Kent theoretische achtergrond van gesprekstechnieken: luisteren, vragen stellen, doorvragen, slecht nieuws gesprek.
- Kan zijn taalgebruik aanpassen aan, richten op de gesprekspartner.

Coachen van wedstrijden/toetsen/recreatieve activiteiten

De schaatstrainer-coach niveau 3 is in staat om op een adequate manier bij wedstrijden en/of recreatieve activiteiten sporters te coachen, gericht op het leveren van de nagestreefde prestatie en volgens de reglementen.

Is in staat om op adequate wijze bij de wedstrijden en recreatieve activiteiten conform de (wedstrijd)reglementen schaatsers te coachen, gericht op het leveren van de nagestreefde prestatie.

Onderliggende competenties:

- Kent wedstrijdreglementen, jurytaken en juryregels, puntenberekeningen, bepaling eindklassering, starten en startprocedures, aantal rondes per wedstrijdafstand, wisselen op de kruising, diskwalificaties, val bij finish, overrijden, pauzes tussen de verschillende wedstrijdafstanden, baanverzorging.
- Heeft kennis van gebruik van juiste wedstrijdmaterialen (kleding, schaatsen).
- Kan karaktereigenschappen en mentaliteit van de schaatser inschatten en daar de begeleiding op afstemmen.
- Kan inschatten wanneer slecht presteren voortkomt uit faalangst, wanneer uit emoties en de relatie leggen met inspanningsfysiologie.
- Kent methoden om negatieve faalangst om te buigen in taakzelfstandigheid.
- Kan de motivatie van de schaatser ondersteunen.
- Kan wedstrijdstrategieën uitvoeren.
- Kan zijn eigen coaching evalueren en waar nodig bijstellen.

Organiseren van activiteiten

De schaatstrainer-coach niveau 3 is in staat om op een adequate manier activiteiten te organiseren.

Competentie: Is in staat om op adequate wijze een bijdrage te leveren aan het versterken van het verenigingsaanbod in de vorm van nieuwe recreatieve activiteiten of nevenactiviteiten die passen binnen de doelstellingen van de vereniging.

Onderliggende competenties:

- Kent de diverse verschijningsvormen van sport (recreatiesport, wedstrijdsport, topsport).
- Kan inspelen op maatschappelijke ontwikkelingen en ontwikkelingen binnen de sport en daar activiteiten en trainingsvormen bij zoeken.

Competentie: Is in staat om op adequate wijze bij te dragen aan een goed imago van de vereniging en de schaatssport in het algemeen, door contacten te onderhouden met andere verenigingen, gewesten, teams, sponsors en media.

Onderliggende competenties:

- Kent de organisatie van de KNSB / vereniging / gewest / merkenteam.
- Kan structurele contacten onderhouden met andere verenigingen / gewesten / teams.

Aansturen van kader

De schaatstrainer-coach niveau 3 is in staat om op een adequate manier sportleiders 2 of gelijkwaardig aan te sturen en mee te werken aan hun ontwikkeling.

Burgerschapscompetentie

De schaatstrainer-coach niveau 3 is in staat om op een adequate manier een voorbeeldfunctie te vervullen.

- Is zich bewust van de maatschappelijke functie van sportorganisaties.
- Kent de algemeen geldende, elementaire opvattingen met betrekking tot waarden en normen, warming-up, blessurepreventie, en sporthygiëne en sportgezondheid.

- Is zich bewust van de gedragscode van de KNSB

Leercompetentie

De schaatstrainer-coach niveau 3 is in staat om op een adequate manier hulpvragen te verwoorden en deskundigen te raadplegen.

2 Algemene eisen aan de kandidaten

Kandidaten moeten bij toelating tot de PVB:

- minstens 16 jaar zijn;
- voldaan te hebben aan de financiële verplichtingen;
- goedkeuring te hebben van de leercoach de PVB-beoordeling aan te vragen.

Zie de PVB-beschrijving voor deelnamecondities per PVB.

3. PVB

De PVB-beschrijvingen worden door de afdelingen opleidingen van de KNSB beschikbaar gesteld.

3.1 Overzicht onderdelen PVB

Titel PVB/competenties*	PVB	Portfoliobeoordeling	Praktijkbeoordeling		
			Planningsinterview	Praktijk	Reflectie-interview
Geven van trainingen en lessen	3.1	X		X	X
Coachen van wedstrijden/toetsen	3.2	X			X
Organiseren van activiteiten	3.3	X			X
Aansturen van sportkader	3.4	X			

*Binnen alle PVB's wordt de competentie 'Begeleiden sporters' en de 'Leer- en burgerschapscompetentie' getoetst

3.2 Organisatie

De proeven van bekwaamheid 3.1 t/m 3.3 kunnen tegelijk in een eindgesprek met de PVB-beoordelaar worden afgenomen. Bij de afname van PVB 3.1 zal de PVB-beoordelaar een (deel van een) training in de praktijk observeren.

4. Instructies voor de kandidaten

- Deelname aan de PVB geschiedt op eigen risico
- De kandidaat schrijft zich in voor de PVB conform de PVB-beschrijving
- Het aantal herkansingen per PVB is conform de PVB-beschrijving

5. Instructies voor de PVB-beoordelaars

Voor de portfoliobeoordeling ontvangt de PVB-beoordelaar het portfolio via de kandidaat. De praktijkbeoordelingen worden uitgevoerd door de praktijkbegeleider van de kandidaat, deze vult de observatieformulieren uit de PVB in. De kandidaat neemt deze formulieren op in het portfolio. Met betrekking tot PVB 3.1 beoordeelt de PVB-beoordelaar een deel van een training in de praktijk als aanvulling op de beoordelingen die door de praktijkbegeleider zijn gedaan. Zowel PVB 3.1, 3.2 als 3.3 komen in het eindgesprek aan de orde. PVB 3.4 betreft alleen een portfolio beoordeling.

De PVB-beoordelaar vult het na het eindgesprek het beoordelingsformulier voor de PVB-beoordelaar volledig in en komt tot een eindoordeel:

- geslaagd voor het diploma;
- niet geslaagd voor het diploma, wel voor één of meerdere PVB's;
- niet geslaagd voor het diploma en niet voor een enkele PVB.

Alle onderdelen uit het beoordelingsformulier voor de PVB-beoordelaar moeten een voldoende gescoord hebben om het diploma in ontvangst te mogen nemen.

Naast de toetsingscommissie van de KNSB ondertekent de PVB-beoordelaar het KNSB diploma en geeft binnen vijf werkdagen de uitkomsten door aan de betreffende leercoach en het KNSB Bondsbureau, afdeling opleiding.

6. Toetsreglement Sport

De bepalingen uit het Toetsreglement Sport (20-11-2007) zijn van toepassing op dit toetsplan.

7. Toetsingscommissie en Commissie van Beroep voor Toetsing

De toetsingscommissie, ingesteld door de bond bestaat uit:

Manager Sportontwikkeling:	Pieter Clausing
Coördinator opleidingen:	Kim Boterenbrood
KNSB opleider:	Klaas Holt

Als commissie van beroep voor Toetsing, fungeert de Centrale Commissie van Beroep voor Toetsing van NOC*NSF.