

# KNSB OPLEIDINGEN

Leren en opleiden bij de KNSB

## SCHAATSTRAINER-COACH NIVEAU 3

Alle disciplines

### De functie van een schaatstrainer-coach

Als gediplomeerd schaats en inline-skatetrainer-coach niveau 3 geef je zelfstandig trainingen, lessen en stuurt daarbij de schaats- en inline-skateleider niveau 2 binnen de vereniging of schaatsschool aan. De trainer werkt vooral met schaatsers en inline-skaters van 12 jaar en ouder, recreatieve schaatsers en inline-skaters, licentiehouders en de verenigingsselectie.

### Wat leer ik in de opleiding?

Na het volgen van de opleiding schaatstechniek niveau 2 kun je doorstromen naar de opleiding schaatstrainer-coach niveau 3. In deze opleiding leer je om zelfstandig training te kunnen geven, jaarplannen te kunnen schrijven voor trainingsgroepen, sporters te begeleiden bij wedstrijden en andere verenigingsactiviteiten op te pakken. Daarnaast stuur je schaatsbegeleiders en schaatstechniekers aan. Je bent verantwoordelijk voor een sfeer die sporters ruimte biedt voor een sportieve ontplooiing. Je werkt bij het organiseren van activiteiten samen met andere collega trainers en hebt contact met het bestuur over de voortgang.

### Bijeenkomsten

In 20 bijeenkomsten leer je meer over de fases 'Leren trainen' en 'Trainen trainen' uit het [KNSB Meerjarenopleidingsplan](#) en verkrijg je informatie over:

Onderwerp	Waar gaat het over
Lesgeven	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schrijven van een jaarplan</li><li>• Uitvoeren van het jaarplan (macro, meso en micro niveau)</li><li>• Evalueren van het jaarplan</li><li>• Analyseren van talentvolle sporters</li><li>• Samenwerken met collega trainers</li></ul>
Techniek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het verbeteren van de schaatstechniek van jouw sporters</li><li>• Koppelen van inspanningsfysiologische parameters aan de schaatstechniek</li></ul>
Trainingsleer en inspanningsfysiologie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inspanningsfysiologische doelstellingen formuleren voor de sporters</li><li>• Toepassen trainingsleer en inspanningsfysiologie in de trainingen</li><li>• Prestatieverbeterende factoren, fysiologische veranderingen, de plaatsing binnen het Meerjarenopleidingsplan en plaatsing binnen het jaarplan</li></ul>
Mentale ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mentale ontwikkeling bij sporters</li><li>• Coachgedrag voor- en tijdens wedstrijden</li><li>• Groei en leer mindset</li><li>• Zelfregulatie</li></ul>
Randvoorwaarden	<ul style="list-style-type: none"><li>• Materiaal</li><li>• Reglementen</li></ul>

Partners van schaatsend Nederland

# KNSB OPLEIDINGEN

Leren en opleiden bij de KNSB

## Opdrachten en de stage

Tijdens de opleiding volg je bijeenkomsten maar ga je ook aan de slag in jouw vereniging. In ieder geval voer je vijf grote opdrachten (Proeven van bekwaamheid – PVB's) uit tijdens een stage. Deze opdrachten zijn:

- PVB 3.1 Het geven van trainingen/lessen
- PVB 3.2 Coachen van wedstrijden/toetsen/recreatieve activiteiten
- PVB 3.3 Organiseren van activiteiten
- PVB 3.4 Aansturen van kader
- PVB 3.5 Afnemen van vaardigheidstoetsen

Tijdens de opleiding worden de kennistoetsen 'Trainingsleer & inspanningsfysiologie' en 'Reglementen' afgenomen. Deze kennistoets 'Trainingsleer & inspanningsfysiologie' valt onder PVB 3.1 Het geven van trainingen/lessen en de kennistoets 'Reglementen' valt onder PVB 3.2 Coachen van wedstrijden/toetsen/recreatieve activiteiten. Beide toetsen moeten met een voldoende afgerond worden.

Tijdens de bijeenkomsten krijg je van de docenten handige tips en trucs hoe je de opdrachten het beste kunt uitvoeren en informatie wat er precies van jou verwacht wordt.

## Eindbeoordeling

De beoordeling van bovenstaande PVB's bestaat uit een portfoliobeoordeling, een praktijkbeoordeling, een presentatie van jouw jaarplan en een eindgesprek door een KNSB erkende PVB-beoordelaar. Wanneer alle PVB's voldoende beoordeeld zijn wordt het diploma uitgereikt.

## Wat is een portfolio?

Een portfolio is een verzameling van bewijzen en uitwerkingen van de verschillende opdrachten.

## Tijdsinvestering

Duur opleiding:	9-12 maanden
Studiebelasting:	90 uur
Samenstellen portfolio en afronding opleiding:	20 uur

De maximale inschrijftermijn voor de ST-3 opleiding is 2 jaar. Je hebt dus 2 jaar de tijd om de ST-3 opleiding af te ronden. Deze termijn start vanaf de datum waarop de eerste bijeenkomst van de opleiding is gepland.

# KNSB OPLEIDINGEN

Leren en opleiden bij de KNSB

## Voorwaarde voor deelname

- In het bezit van een geldig KNSB trainersdiploma niveau 2 (SL-2 of JSL diploma)\*
- Minimaal 16 jaar of ouder
- Je hebt een geschikte praktijkbegeleider\*\* geregeld die jou observeert en beoordeeld in de praktijk. De praktijkbegeleider dient daarvoor een aantal formulieren in te vullen.

\* Ben je niet in het bezit van een SL-2 of JSL diploma, maar wil je wel starten met de ST-3 opleiding dan is de voorwaarde dat je de module elementaire schaatstechniek volgt. Deze module bestaat uit twee dagdelen. Nadat de module gevolgd is volgt een opdracht die ingeleverd moet worden bij de docent en met een voldoende resultaat afgerond moet worden. Bij een voldoende resultaat ben je toegelaten tot de ST-3 opleiding.

\*\* De praktijkbegeleider is een gediplomeerde trainer met minimaal het Trainer A diploma of het Schaatstrainer-coach niveau 3 (ST-3) diploma. Bij voorkeur is deze trainer ook in het bezit van een technisch kader licentie.

## Opleidingskosten

De kosten voor de ST-3 opleiding zijn te vinden op de website [KNSB.nl/opleidingen/tarieven](https://www.knsb.nl/opleidingen/tarieven).

## Inschrijven

Op de website vind je de [KNSB Opleidingskalender](#), een overzicht met alle opleidingen waarvoor je kunt inschrijven. Staat de opleiding die jij wilt volgen er niet bij, geef je belangstelling dan door aan de afdeling Opleidingen.

Inschrijven voor een opleiding kan via de KNSB Webshop.

## Technisch kader licentie

Wanneer je het diploma niveau 3 hebt behaald mag je een technisch kader licentie aanvragen voor de discipline waarvoor je de opleiding hebt gevolgd. Door de KNSB afdeling opleidingen word je na het behalen van jouw trainersdiploma hierover per e-mail geïnformeerd.

Tijdens de opleiding is het mogelijk om een voorwaardelijk technisch kader licentie aan te vragen. Dit type licentie geldt alleen wanneer je in opleiding bent en kan pas worden omgezet naar een volwaardige licentie op de datum dat je het trainersdiploma hebt behaald.

Beide type licenties kun je bestellen in de [KNSB Webshop](#).

## Vragen & contact

Voor meer informatie kun je altijd contact opnemen met de KNSB afdeling Opleidingen. Via e-mail naar [opleidingen@knsb.nl](mailto:opleidingen@knsb.nl) of via telefoonnummer 088-48 92 000.