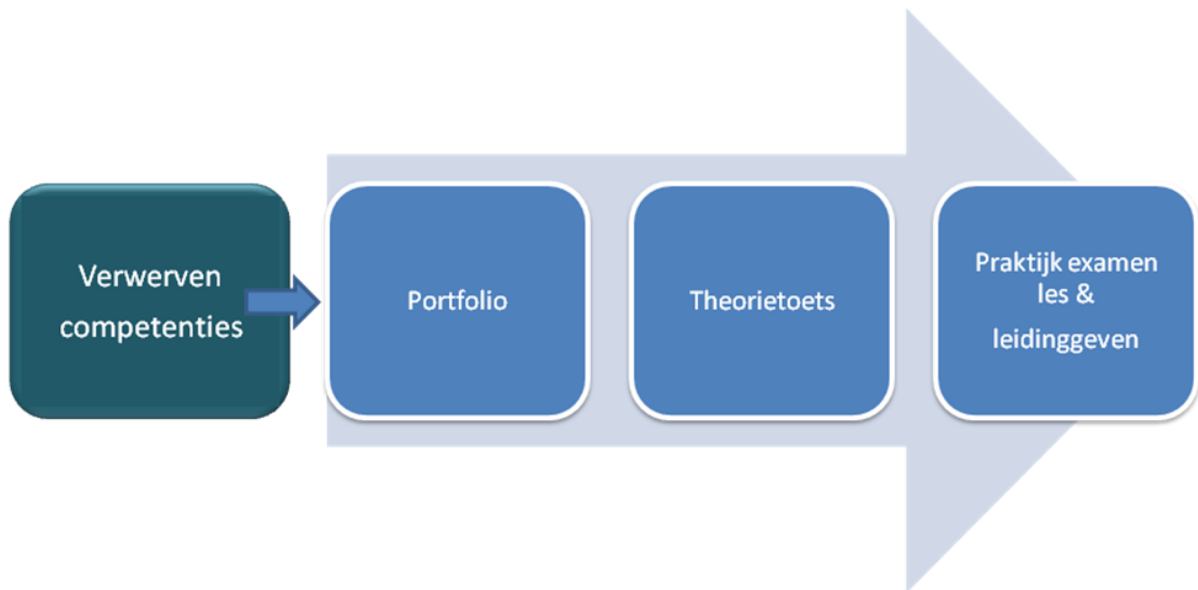


HANDLEIDING PORTFOLIO
FITNESSTRAINER B
NIVEAU 4



INFORMATIE VOOR DE
CURSIST / EXAMENKANDIDAAT

Stappenplan Proeve van Bekwaamheid Fit!vak Fitnesstrainer B, niveau 4



Portfolio Fitnesstrainer B Fit!vak Deelopdrachten



Inhoudsopgave:

Handleiding bij portfolio Fitnesstrainer B, niveau 4..... 4

Toelichting deelopdrachten 6

DEELOPDRACHTEN

Deelopdracht 1: Beginsituatie 6

Deelopdracht 2: Trainingsbeginsituatie en doelstelling..... 6

Deelopdracht 3: Periodisering..... 7

Deelopdracht 4: Trainingsprogramma 7

Deelopdracht 5: Uitvoering trainingsprogramma..... 7

Deelopdracht 6: Extra begeleiding trainingsprogramma 8

Deelopdracht 7: Evaluatie en conclusies voor de toekomst..... 8

Deelopdracht 8: Organiseren van een evenement 9

Deelopdracht 9: Overdragen kennis 9

Deelopdracht 10: Toevoegen van de uitslag van voorwaardelijke theorietoets georganiseerd door Fit!vak 10

Handleiding bij portfolio Fitnessstrainer B, niveau 4

Beste cursist / examenkandidaat,

Als toekomstig Fitnessstrainer B, niveau 4, dien je te voldoen aan verschillende competenties. Bepaalde kennis is noodzakelijk om het erkende diploma Fitnessstrainer B te behalen. Daarom hebben wij een portfolio ontwikkeld. In dit portfolio beschrijf je wat je kan en welke ervaring je hebt opgedaan binnen het werkveld fitness. Door het invullen van dit portfolio kunnen wij zien welke competenties je al bezit en welke nog verder ontwikkeld kunnen worden.

In het portfolio zijn 10 deelopdrachten opgenomen. Deze opdrachten moeten worden uitgewerkt om te mogen deelnemen aan de Proeve van Bekwaamheid, het praktijkexamen voor het diploma Fitnessstrainer B. **De opdrachten voer je individueel uit in een fitnesscentrum en lever je ter controle in bij jouw, door Fit!vak erkende, opleider.**

In geval je de opleiding volgt of hebt gevolgd bij een niet erkende Fit!vak opleider dan lever je het portfolio in ter controle bij Fit!vak:

Fit!vak, Afdeling opleidingen
Postbus 32
6860 AA OOSTERBEEK

Een beoordelaar van Fit!vak beoordeelt jouw werk vervolgens op de bijbehorende competenties.

Het wat:

Je maakt de deelopdrachten en levert deze als een portfolio in. De opdrachten in dit portfolio zijn gedeeltelijk voorwaardelijk om deel te nemen aan de Proeve van Bekwaamheid (PvB), ook genaamd Praktijk eindexamen.

Het hoe:

Je opdrachten voer je uit in een fitnesscentrum. Voor dit fitnesscentrum voer je de volgende deelopdrachten uit:

DEELOPDRACHTEN

- Deelopdracht 1: Beginsituatie
- Deelopdracht 2: Trainingsbeginsituatie en doelstelling
- Deelopdracht 3: Periodisering
- Deelopdracht 4: Trainingsprogramma
- Deelopdracht 5: Uitvoering trainingsprogramma
- Deelopdracht 6: Extra begeleiding trainingsprogramma
- Deelopdracht 7: Evaluatie en conclusies voor de toekomst
- Deelopdracht 8: Organiseren van een evenement
- Deelopdracht 9: Overdragen kennis
- Deelopdracht 10: Toevoegen van de uitslag van voorwaardelijke theorietoets georganiseerd door Fit!vak

De uitwerkingen van deelopdracht 1 t/m 10 en de beoordeling van jouw beoordelaar lever je ter controle in bij Fit!vak in Oosterbeek en zal door een daartoe aangewezen beoordelaar beoordeeld worden. Deelopdracht 10 is een theorietoets en dient als een voorwaarde om de Proeve van Bekwaamheid in te gaan. Het cijfer voor de theorietoets dient minimaal een cijfer 6,0 te zijn. Het cijfer van de theorietoets wordt niet naar boven afgerond, wat wil zeggen dat elk cijfer lager dan een 6,0 geen toelating geeft tot deelname aan de Proeve van Bekwaamheid, ofwel het Praktijkexamen. Het theorie-examen wordt georganiseerd en gecoördineerd door Fit!vak. Voor deelname aan het examen kun je contact opnemen met Fit!vak. Binnen twee weken na het theorie-examen ontvang je van Fit!vak de uitslag van je theorietoets. Nadat je het cijfer hebt ontvangen en deze minimaal een cijfer 6,0 is, lever je het totale portfolio in die vervolgens beoordeeld wordt door een door Fit!vak aangewezen beoordelaar.

Belangrijk!

Het invullen van de deelopdrachten binnen het portfolio dient te worden gedaan op de daarvoor bestemde werkdocumenten in PDF formaat. Deze werkdocumenten en de beoordelingsformulieren tref je op de website: www.fitnessopleidingen.nl of www.fitvak.com.

Met wie:

Individueel.

Toelichting Deelopdrachten binnen het portfolio

DEELOPDRACHT 1: BEGINSITUATIE

Interview/Observeer de perso(o)n(en) (fitnessdeelnemer(s)/klant(en)) waarmee je dit gedeelte van de PvB gaat uitvoeren en werk de volgende opdrachten uit:

- a. Geef op 1 A4 omschrijving van jezelf en je ervaringen als fitnessinstructeur/ fysieke trainer weer.
- b. Geef naam, leeftijd, geslacht en korte historische achtergrond van de betreffende persoon weer.
- c. Omschrijf de fysieke trainingsvraag waarmee deze persoon bij jou is gekomen.
- d. Geef zijn/haar relevante blessurehistorie weer.
- e. Omschrijf op 1 A4 je plan van aanpak voor het exact bepalen en analyseren van de beginsituatie. Geef hierin aan met welke personen je in contact gaat treden en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer(s) hebben. Gebruik hiervoor lettertype Tahoma 10 cpi met totaal tussen 490 en 530 woorden.

DEELOPDRACHT 2: TRAININGSBEGINSITUATIE EN DOELSTELLING

In de eerste deelopdracht heb je de globale beginsituatie moeten beschrijven. Het is nu belangrijk om deze om te zetten in een trainingsbeginsituatie. Werk de volgende zaken uit om hiervan een inzicht te geven. Het is de bedoeling om uiteindelijk een zo compleet mogelijk beeld te krijgen om dan een concreet geformuleerde doelstelling te kunnen geven.

- a. Omschrijf de totale achtergrond van de casus (bijv.: indien je een volleyballer gaat begeleiden om zijn afzet voor de smash te verbeteren (fysiek), dien je hier een omschrijving van volleybal als sport te geven of als je iemand gaat begeleiden die gewicht wil verliezen, dan dien je hier een omschrijving van "afvallen" te geven.
- b. Geef het leidende energiesysteem voor de trainingen en onderbouw dit.
- c. Welke 3 grondmotorische eigenschappen zijn voor het tegemoet komen (komen tot een antwoord) aan de bij 1b gestelde vraag het meest wezenlijk en geef hiervan een onderbouwing.
- d. Geef een bewegingsanalyse van de activiteit die jij wilt verbeteren in deze casus (denk aan, bewegingssnelheid, hoeksnelheid, ondergrond, soort materiaal, contractievorm, spieractiviteit/voorbereidende fase, hoofdfase, eindfase). Dusdanig relevant dat er op de bij 1b gestelde vraag een antwoord kan worden gegeven en geef hiervan een onderbouwing.
- e. Beschrijf nu de totale beginsituatie zodanig dat iemand die niet bekend is met jouw situatie begrijpt waar het over gaat (cognitief, sociaal affectief, motorisch).
- f. Formuleer nu een specifieke, meetbare, aannemelijke, tijdsgebonden doelstelling met een concreet resultaat, zowel op lange (jaar) als ook op korte termijn (1½ maand)
- g. Geef aan welke methode(n) (bijvoorbeeld test) je gebruikt om te controleren of straks ook de doelstelling behaald is en onderbouw deze.
- h. Geef aan met welke personen je in contact bent getreden om tot deze doelstellingen te komen en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer(s) hebben.

DEELOPDRACHT 3: PERIODISERING

Nu je de doelstelling voor kortere en langere termijn hebt gesteld, is het belangrijk dit in een totale planning te verwerken. De volgende opdrachten zijn erop gebaseerd dat je aantoont dat je in staat bent een dergelijk planning te maken en dat daaruit verwacht kan worden dat er een zo dicht mogelijk bij het behalen van je doelstelling komt.

- a. Omschrijf de plannings-/periodiseringstructuur/methode die je gaat gebruiken.
- b. Geef schematisch weer hoe de totale (macro-)planning eruit ziet (minimaal 1 jaar).
- c. Onderbouw elke fase/periode die je in je planning hebt gebruikt.
- d. Geef nu voor een periode van 6 tot 10 weken een meso-planning schematisch weer. Hierbij moet ervan uitgegaan worden dat er minimaal 3 keer per week getraind gaat worden.
- e. Onderbouw ook hierin elke fase/periode die je hanteert. (met andere woorden: werk op meso-niveau 6-10 weken het volledige trainingsprogramma uit en maak duidelijk wat je hier gaat trainen en waarom, hoe je gaat trainen en waarom, waar je gaat trainen en waarom).
- f. Geef aan met welke personen je in contact bent getreden of welke bronnen of literatuur je geraadpleegd hebt, om tot deze planning te komen. Geef aan waarom je voor deze aanpak van kennisvergaring hebt gekozen.

DEELOPDRACHT 4: TRAININGSPROGRAMMA

Nu je de macroplanning ontwikkeld hebt, is het zaak deze tot een concreet trainingsplan (meso-/micro-planning) uit te werken, zodat je daadwerkelijk kunt beginnen met de trainingen. Het plan moet tussen de 1½ en 2 maand(en) duren en op basis van de eerdere periodisering gemaakt worden – geef duidelijk aan waar binnen de periodisering dit trainingsprogramma valt.

- a. Omschrijf op max. 2 A4's je trainingsprogramma (lessenreeks). Gebruik hiervoor lettertype Tahoma 10 cpi met totaal tussen 980 en 1020 woorden.
- b. Geef een totale onderbouwing van de opzet en de inhoud van het gemaakte trainingsprogramma.
- c. Geef een uitwerking op een LVF van 1 training uit elke week van je trainingsprogramma (dus minimaal 6 uitgewerkte lessen; bij een trainingsprogramma van 1,5 maand). Het mag hier niet gaan om een repeterende training (daar je minimaal 3x per week traint, moet het dus mogelijk zijn dat je steeds voor een afwijkende training kiest).

DEELOPDRACHT 5: UITVOERING TRAININGSPROGRAMMA

Je gaat nu het uitgewerkte trainingsprogramma daadwerkelijk aanbieden en begeleiden. De volgende opdrachten dienen tijdens het uitvoeren steeds bijgehouden en bijgewerkt te worden.

- a. Geef na elke training een korte omschrijving van de volgende zaken:
 - a. Hoe was de fysieke gesteldheid van je deelnemer.
 - b. Hoe is de training in totaliteit verlopen.
 - c. Hoe is de training op specifieke punten (bijv. techniek) verlopen.
 - d. Hoe was de samenwerking tussen de deelnemer en jou – Waar ben je op dit vlak tegenaan gelopen.
 - e. Welke items heb je aangepast (en hoe) ten opzicht van het trainingsprogramma.
 - f. Onderbouw de bij 5.a.e weergegeven items.
- b. Geef aan wat heb je aangepast in je manier van begeleiding gedurende het uitvoeren van het trainingsprogramma?
- c. Omschrijf je leermomenten tijdens het uitvoeren van het totale trainingsprogramma.
- d. Geef aan met welke personen je tijdens de uitvoering van dit trainingsprogramma contact hebt onderhouden en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer(s) hebben.

DEELOPDRACHT 6: EXTRA BEGELEIDING

Tijdens het begeleiden van een fitnessdeelnemer wordt je als fitnessinstructeur altijd geconfronteerd met bij- en nevenzaken buiten het pure bewegingsaspect om (bijv. blessurevorming; voeding; motivatie; etc.). Toch is het van het grootste belang ook hiermee de sporter te kunnen ondersteunen omdat het veelal een direct verband heeft met het behalen van jullie omschreven doelstelling.

- a. Geef aan op welk(e) ander(e) aspect(en) van je casus je hebt moeten verdiepen.
- b. Geef aan met welke personen je in contact bent getreden om jezelf in dit onderwerp te verdiepen en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.
- c. Geef een uitwerking van 6.a van deze aspecten en beantwoordt daarvoor de volgende vragen.
 - a. Voor welk onderwerp werk je de onderstaande opdrachten uit?
 - b. Geef een omschrijving wat je exact aan verdieping op dit onderwerp hebt gedaan.
 - c. Geef de conclusies die je na de verdieping in bovengenoemd onderwerp hebt getrokken en werk deze uit.
 - d. Omschrijf en onderbouw de relevantie van bovengenoemd onderwerp in relatie met het behalen van de bij 2f omschreven doelstelling(en).
 - e. Geef concreet aan wat het in (samenhang met) je trainingsprogramma heeft betekend en hoe je dit onderwerp hebt ingebouwd.

DEELOPDRACHT 7: EVALUATIE EN CONCLUSIES VOOR DE TOEKOMST

In de hiervoor gemaakte opdrachten heb je een trainingsplan ontwikkeld en uitgevoerd. De onderstaande opdrachten gaan over de component leren. Hoe is het gegaan, wat heb je geleerd en hoe ga je het in de toekomst anders doen.

- a. Vraag aan je fitnessdeelnemer, je begeleider, je leidinggevende of de manager/coördinator, de verantwoordelijke (sport)trainer, begeleidend fysiotherapeut om de bijgevoegde 360 graden feedback in te vullen en doe dit zelf ook. Voeg deze in het portfolio.
- b. Evalueer voor jezelf (o.a. aan de hand van de bij 7.a. aangeleverde feedback) het complete proces van het ontwikkelen van het trainingsprogramma tot het praktisch afronden van dit programma en werk hierbij de volgende zaken uit:
 - a. Wat is er in het proces goed verlopen/gelopen zoals je gepland had?
 - b. Noem 5 items die je anders had moeten aanpakken en hoe?
 - c. Geef een onderbouwing van de bij 7.a.b genoemde items.
- c. Kijkend naar de inhoud van jouw trainingsprogramma:
 - a. Welke 3 onderdelen/uitwerkingen zou je een volgende keer weer in het programma teruglaten komen?
 - b. Onderbouw de bij 7.b.a genoemde items – waarom handhaaf je deze?
 - c. Noem 3 onderdelen/uitwerkingen die je een volgende keer niet meer in het programma terug zou laten komen?
 - d. Onderbouw de bij 7.b.c genoemde items – waarom handhaaf je deze?
 - e. Noem 3 onderdelen die je zeker een volgende keer in het programma zou brengen die er nu niet in zaten?
 - f. Onderbouw de bij 7.b.e genoemde items – waarom handhaaf je deze?
- d. Schrijf op minimaal 3 en maximaal 5 A4's een advies voor de toekomst voor jouw fitnessdeelnemer. Gebruik hiervoor lettertype Tahoma 10 cpi met totaal tussen 1550 en 2400 woorden. Denk hierbij aan de volgende aspecten:
 - a. Jouw totale conclusie en de uitwerking van onderstaande.
 - b. Verwerk alle bij 7.b benoemde en uitgewerkte opdrachten.
 - c. Verwerk de bij 6.a genoemde items.
 - d. Geef hem/haar een terugkoppeling m.b.t. zijn/haar (senso)motorische, cognitieve en sociale/emotionele en volitionele vaardigheden en hoe hiermee aan de slag te gaan.
 - e. Geef ook aan of jij hem/haar in de toekomst zou willen begeleiden en waarom ja of nee.

DEELOPDRACHT 8: HET ORGANISEREN VAN EEN FITNESS-EVENEMENT

Een onderdeel van het werk in een fitnesscentrum is het organiseren van evenementen. Overleg met het fitnesscentrum of het mogelijk deel te nemen aan de organisatie van een evenement dat gerelateerd is aan een fysieke component. (bijv. indoorcycling-marathon, fitwalk evenement, loopevenement (bijv. Ten-Miles, zeven heuvelenloop of CPC) en de voorbereiding daarop) of dat je dit zou mogen organiseren. Spreek vooraf ook af hoe en met welke methode(n) je achteraf het evenement gaat evalueren.

- a. Noem de voorwaarden waaraan voldaan moet worden om het evenement te doen slagen.
- b. Beschrijf het evenement en de doelstelling(en) ervan zodat voor een buitenstaander vanuit de omschrijving er geen onduidelijkheden meer bestaand m.b.t. de inhoud en de doelstelling.
- c. Maak een draaiboek voor het evenement en verwerk dit in je portfolio.
- d. Vraag een beoordeling vanuit het fitnesscentrum m.b.t. de uitvoering van het evenement; zie beoordelingsformulier.
- e. Schrijf een evaluatie over het evenement met daarin de tips en tops; maak van het onderwerp aansturing van de medewerkers/vrijwilligers een apart kopje met tips en tops.
- f. Schrijf (met uitwerking en onderbouwing) een advies voor de toekomst ervan uitgaande dat dit evenement in de toekomst wederom door jou of iemand anders uitgevoerd gaat worden.

DEELOPDRACHT 9: OVERDRAGEN VAN KENNIS

Een onderdeel van het werk in een fitnesscentrum op niveau 4 is ook het begeleiden van stagiaires en van medewerkers op niveau 2&3. In de onderstaande opdrachten wordt verwacht dat je aangeeft hoe je de competenties hebt om dit belangrijke onderdeel van je werk ook te kunnen verrichten:

- a. Creëer een communicatietool (bijv. PP-presentatie; nieuwsbrief; video; etc.) waarmee je de opgedane specifieke kennis die je vanuit jouw casus (opdrachten 1 t/m 7) opgedaan hebt aan je collegae over kan brengen. Hierbij dien je te denken aan de volgende aspecten:
 - a. Omschrijving van casus moet helder, duidelijk en voor iedereen te begrijpen zijn.
 - b. Voor elke functionaris binnen het fitnesscentrum moet helder en duidelijk overkomen wat hij/zij hier mee concreet kan implementeren in zijn/haar werkzaamheden.
- b. Omschrijf hoe je deze tool gaat inzetten (plan van aanpak) om de doelstelling van het implementeren van de kennis tot een succes te maken. Denk aan de tijdsplanning en aan de controle op implementatie.
- c. Maak een plan van aanpak hoe in de toekomst voor jouw fitnessorganisatie soortgelijke projecten structureel tot kennisoverdracht gaan leiden, waarin je ook meeneemt hoe je terugkoppeling geeft aan de overige medewerkers over de implementatie van deze kennis.

DEELOPDRACHT 10: TOEVOEGEN EINDUITSLAG CENTRALE THEORIETOETS

De centraal door Fit!vak georganiseerde theoretische toets is voorwaardelijke toets voor het deelnemen aan de Proeve van Bekwaamheid. Het minimale cijfer voor deze toets dient een 6,0 te zijn. De uitslag doet Fit!vak je toekomen. Indien deze uitslag 6,0 of hoger is, dien je deze toe te voegen aan dit portfolio

Het bronmateriaal voor de toetsingsprocedure voor Fitnesstrainer B, niveau 4, kan je terugvinden in de Fit!vak literatuur. Hiermee wordt bedoeld dat op de website van Fit!vak (www.fitvak.com) de aanbevolen literatuur voor deze toetsing staat aangegeven. De kaders voor de inhoud bestaan uit een 5-tal literatuurstukken:

- Fox: Fysiologie van lichamelijke opvoeding en sport
 - o De kandidaat dient de (inspannings)fysiologie vanuit dit boek te kennen en de fysiologie en de fysiologische principes deze te gebruiken door deze te transfereren naar de eigen casus en de casus van de medekandidaat die aan het panelgesprek/transfertoets deelneemt.
- Delavier: Krachttraining (anatomische benadering)/ In Vorm
 - o De kandidaat dient de anatomische inhoud en de technische oefenstof uit beide boeken kennen en in staat zijn deze te gebruiken door deze te transfereren naar de eigen casus en de casus van de medekandidaat die aan het panelgesprek/ transfertoets deelneemt.
- Wassink: Op eigen kracht
 - o De kandidaat dient de kennis over krachttraining en voeding (en supplementen) beschreven in dit boek te kennen en in staat zijn deze te gebruiken door deze te transfereren naar de eigen casus en de casus van de medekandidaat die aan het panelgesprek/transfertoets deelneemt (in samenhang met de algemeen beschreven fysiologie in Fox: Fysiologie van lichamelijke opvoeding en sport).
- Van Winckel: Voetbalconditie
 - o De kandidaat dient de beschreven planningstheorie uit dit boek te kennen en in staat zijn deze en de gegeven/beschreven voorbeelden vanuit de voetbalpraktijk te gebruiken door deze te transfereren naar de eigen casus en de casus van de medekandidaat die aan het panelgesprek/ transfertoets deelneemt (in samenhang met de algemeen beschreven fysiologie in Fox: Fysiologie van lichamelijke opvoeding en sport).

Daarnaast dient de kandidaat alle gebruikte begrippen en benamingen uit de betreffende literatuurstukken te beheersen en in de uitwerkingen van de opdrachten en of toetsvormen te kunnen gebruiken. Alles gebaseerd op alle voorkomende praktijksituaties met een 2-tal begrenzingen:

- Voor sport geldt: toetsing vindt plaats tot en met het hoogste amateurniveau van de betreffende sport.
- Voor therapeutische training geldt: er dient getoetst te worden op een post-therapeutisch niveau, m.a.w. het daadwerkelijke therapeutische traject dient afgesloten te zijn en de casus dient als een vervolgprogramma getoetst worden.

De kandidaten en opleiders zijn vrij de literatuur te kiezen alleen zal de toetsing op basis van bovenstaande kaders plaatsvinden.