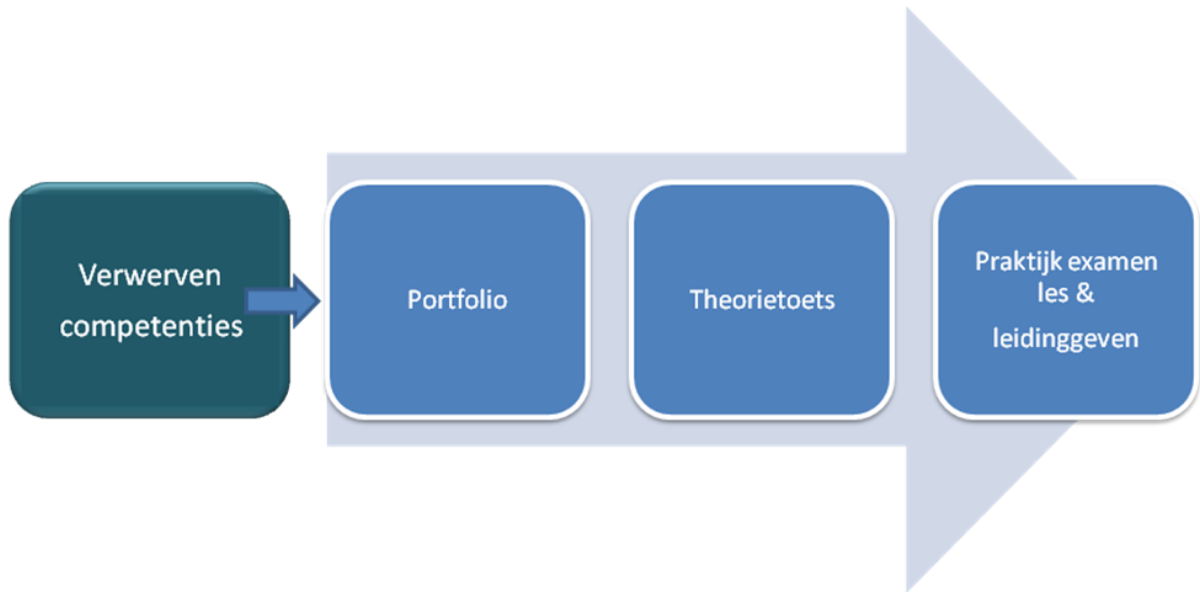


HANDLEIDING PORTFOLIO
FITNESSTRAINER B
NIVEAU4



INFORMATIE VOOR DE
WERKGEVER / FITNESSONDERNEMER

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



Portfolio Fitnesstrainer B Fit!vak Deelopdrachten



Inhoudsopgave:

Handleiding bij Portfolio Fitnesstrainer B – Werkgever/Fitnessondernemer	4
Toelichting deelopdrachten binnen het Portfolio.....	5

Handleiding bij portfolio Fitnesstrainer B– voor de werkgever / fitnessondernemer

Beste fitnessondernemer,

De opleidingsstructuur in de fitnessbranche is per 2009 veranderd. Waar voorheen een aantal opleidingsinstituten, die verbonden waren aan branchevereniging Fit!vak, hun cursisten het erkende diploma van Fit!vak konden aanbieden, daar is deze markt in 2009 vrijgekomen. Dat betekent dat alle opleidingsinstituten de gelegenheid krijgen om hun opleiding zo in te richten, dat cursisten het diploma van Fit!vak kunnen halen. Het enige erkende diploma Fitnesstrainer B is alleen via het examen van Fit!vak te behalen.

Indien uw medewerker(s) een opleiding volgt tot Fitnesstrainer B informeren wij u via deze handleiding. Om dit diploma te behalen, dienen zij te voldoen aan verschillende competenties. Daarom hebben wij een portfolio ontwikkeld. In dit portfolio beschrijft de cursist wat hij of zij kan en welke ervaring al is opgedaan binnen het werkveld fitness. Door het invullen van dit portfolio kunnen wij zien welke competenties uw werknemer al bezit en welke nog verder ontwikkeld moeten worden. Indien uw cursist al ruime ervaring heeft, is het mogelijk om versneld examen aan te vragen. Graag willen wij u en uw werknemer op deze mogelijkheid attenderen.

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 Fitnesstrainer B. De opdrachten voert de cursist individueel uit.

In het portfolio zijn de volgende deelopdrachten opgenomen:

- 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

Deelopdracht 10 is een theorietoets en dient als een voorwaarde om de Proeve van Bekwaamheid (Praktijk examen) 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, het praktijkexamen. Het theorie-examen en praktijk examen wordt georganiseerd en gecoördineerd door Fit!vak.

Belangrijk!

Het invullen van de deelopdrachten binnen het portfolio dient te worden gedaan op de daarvoor bestemde werkdocumenten. Deze werkdocumenten (PDF) treft u aan op de website:

www.fitnessopleidingen.nl of www.fitvak.com.

Toelichting deelopdrachten binnen het portfolio

DEELOPDRACHT 1: BEGINSITUATIE

De cursist interviewt/Observeert de perso(o)n(en) (fitnessdeelnemer(s)/klant(en)) waarmee hij/zij dit gedeelte van de PvB gaat uitvoeren en werkt de volgende opdrachten uit:

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

DEELOPDRACHT 2: TRAININGSBEGINSITUATIE EN DOELSTELLING

In de eerste deelopdracht heeft de cursist de globale beginsituatie moeten beschrijven. Het is nu belangrijk om deze om te zetten in een trainingsbeginsituatie. De cursist werkt 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. De cursist omschrijft de totale achtergrond van de casus (bijv.: indien hij een volleyballer gaat begeleiden om zijn afzet voor de smash te verbeteren (fysiek), dient hij hier een omschrijving van volleybal als sport te geven of als hij iemand gaat begeleiden die gewicht wil verliezen, dan dient hij hier een omschrijving van "afvallen" te geven.
- b. De cursist geeft het leidende energiesysteem voor de trainingen en onderbouwt dit.
- c. De cursist noemt de 3 grondmotorische eigenschappen die voor het tegemoet komen (komen tot een antwoord) aan de bij 1b gestelde vraag het meest wezenlijk zijn en geeft hiervan een onderbouwing.
- d. De cursist geeft een bewegingsanalyse van de activiteit die hij wil 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 geeft hiervan een onderbouwing.
- e. De cursist beschrijft nu de totale beginsituatie zodanig dat iemand die niet bekend is met jouw situatie begrijpt waar het over gaat (cognitief, sociaal affectief, motorisch).
- f. De cursist formuleert nu een specifieke, meetbare, aannemelijke, tijdsgebonden doelstelling met een concreet resultaat. Zowel op lange (jaar) als ook op korte termijn (1½ maand).
- g. De cursist geeft aan welke methode(n) (bijvoorbeeld test) hij gebruikt om te controleren of straks ook de doelstelling behaald is en onderbouwt deze.
- h. De cursist geeft aan met welke personen hij in contact is getreden om tot deze doelstellingen te komen en welke relatie deze personen met de fitnessdeelnemer(s) hebben.

DEELOPDRACHT 3: PERIODISERING

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

- a. De cursist omschrijft de plannings-/periodiseringsstructuur/methode die hij gaat gebruiken.
- b. De cursist geeft schematisch weer hoe de totale (macro-)planning eruit ziet (minimaal 1 jaar).
- c. De cursist onderbouwt elke fase/periode die hij in zijn planning heeft gebruikt.
- d. De cursist geeft 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. De cursist onderbouwt ook hierin elke fase/periode die hij 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. De cursist geeft aan met welke personen hij in contact is getreden of welke bronnen of literatuur hij geraadpleegd heeft, om tot deze planning te komen. De cursist geeft aan waarom hij voor deze aanpak van kennisvergaring heeft gekozen.

DEELOPDRACHT 4: TRAININGSPROGRAMMA

Nu de cursist de macroplanning ontwikkeld heeft, is het zaak deze tot een concreet trainingsplan (meso/microplanning) uit te werken. Zodat de cursist daadwerkelijk kan beginnen met de trainingen. Het plan moet tussen de 1½ en 2 maand(en) duren en op basis van de eerdere periodisering gemaakt worden – hij geeft duidelijk aan waar binnen de periodisering dit trainingsprogramma valt.

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

DEELOPDRACHT 5: UITVOERING TRAININGSPROGRAMMA

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

- a. De cursist geeft na elke training een korte omschrijving van de volgende zaken:
 - a. Hoe was de fysieke gesteldheid van de 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 de cursist – Waar is de cursist op dit vlak tegenaan gelopen.
 - e. Welke items heeft hij aangepast (en hoe) ten opzichte van het trainingsprogramma.
 - f. De cursist onderbouwt de bij 5.a.e weergegeven items.
- b. De cursist geeft aan wat hij heeft aangepast in zijn manier van begeleiding gedurende het uitvoeren van het trainingsprogramma?
- c. De cursist omschrijft zijn leermomenten tijdens het uitvoeren van het totale trainingsprogramma.
- d. De cursist geeft aan met welke personen hij tijdens de uitvoering van dit trainingsprogramma contact heeft onderhouden en welke relatie zij met de fitnessdeelnemer(s) hebben.

DEELOPDRACHT 6: EXTRA BEGELEIDING

Tijdens het begeleiden van een fitnessdeelnemer wordt de cursist 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 de omschreven doelstelling.

- a. De cursist geeft aan op welk(e) ander(e) aspect(en) van zijn casus hij zich heeft moeten verdiepen.
- b. De cursist geeft aan met welke personen hij in contact is getreden om zichzelf in dit onderwerp te verdiepen en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer(s) hebben.
- c. De cursist geeft een uitwerking van de aspecten bij 6.a en beantwoordt daarvoor de volgende vragen.
 - a. Voor welk onderwerp werkt hij de onderstaande opdrachten uit?
 - b. Geeft een omschrijving wat hij exact aan verdieping op dit onderwerp heeft gedaan.
 - c. Geeft de conclusies die hij na de verdieping in bovengenoemd onderwerp heeft getrokken en werkt deze uit.
 - d. Omschrijft en onderbouwt de relevantie van bovengenoemd onderwerp in relatie met het behalen van de bij 2f omschreven doelstelling(en).
 - e. Geeft concreet aan wat het in (samenhang met) zijn trainingsprogramma heeft betekend en hoe hij dit onderwerp heeft ingebouwd.

DEELOPDRACHT 7: EVALUATIE EN CONCLUSIES VOOR DE TOEKOMST

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

- a. De cursist vraagt aan zijn fitnessdeelnemer(s), 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. De cursist evalueert voor zichzelf (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 werkt hierbij de volgende zaken uit:
 - a. Wat is er in het proces goed verlopen/gelopen zoals gepland?
 - b. Noemt 5 items die hij anders had moeten aanpakken en hoe?
 - c. Geeft een onderbouwing van de bij 7.a.b genoemde items.
- c. Kijkend naar de inhoud van het trainingsprogramma:
 - a. Welke 3 onderdelen/uitwerkingen zou hij een volgende keer weer in het programma teruglaten komen?
 - b. Onderbouwt de bij 7.b.a genoemde items – waarom handhaaft hij deze?
 - c. Noemt 3 onderdelen/uitwerkingen die hij een volgende keer niet meer in het programma terug zou laten komen?
 - d. Onderbouwt de bij 7.b.c genoemde items – waarom handhaaft hij deze?
 - e. Noemt 3 onderdelen die hij zeker een volgende keer in het programma zou brengen die er nu niet in zaten?
 - f. Onderbouwt de bij 7.b.e genoemde items – waarom handhaaft hij deze?
- d. De cursist schrijft op minimaal 3 en maximaal 5 A4's een advies voor de toekomst voor zijn fitnessdeelnemer. Hij gebruikt hiervoor lettertype Tahoma 10 cpi met totaal tussen 1550 en 2400 woorden.

De cursist denkt hierbij aan de volgende aspecten:

 - a. Totale conclusie en de uitwerking van onderstaande.
 - b. Verwerkt alle bij 7.b benoemde en uitgewerkte opdrachten.
 - c. Verwerkt de bij 6.a genoemde items.
 - d. Geeft 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. Geeft ook aan of hij 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. De cursist overlegt 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 hij dit zou mogen organiseren. Hij spreekt vooraf ook af hoe en met welke methode(n) hij achteraf het evenement gaat evalueren.

- a. De cursist noemt de voorwaarden waaraan voldaan moet worden om het evenement te doen slagen.
- b. De cursist beschrijft het evenement en de doelstelling(en) ervan, zodat voor een buitenstaander vanuit de omschrijving er geen onduidelijkheden meer bestaan m.b.t. de inhoud en de doelstelling.
- c. De cursist maakt een draaiboek voor het evenement en verwerkt dit in zijn portfolio.
- d. De cursist vraagt een beoordeling vanuit het fitnesscentrum m.b.t. de uitvoering van het evenement; zie beoordelingsformulier.
- e. De cursist schrijft een evaluatie over het evenement met daarin de tips en tops; maakt van het onderwerp aansturing van de medewerkers/vrijwilligers een apart kopje met tips en tops.
- f. De cursist schrijft (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 de cursist aangeeft hoe hij de competenties heeft om dit belangrijke onderdeel van zijn werk ook te kunnen verrichten:

- a. De cursist creëert een communicatietool (bijv. PP-presentatie; nieuwsbrief; video; etc.) waarmee hij de opgedane specifieke kennis, die hij vanuit zijn casus (opdrachten 1 t/m 7) opgedaan heeft, aan zijn collegae over kan brengen. Hierbij dient hij 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. De cursist omschrijft hoe hij deze tool gaat inzetten (plan van aanpak) om de doelstelling van het implementeren van de kennis tot een succes te maken. Denkt aan de tijdsplanning en aan de controle op implementatie.
- c. De cursist maakt een plan van aanpak hoe in de toekomst voor zijn fitnessorganisatie soortgelijke projecten structureel tot kennisoverdracht gaan leiden, waarin hij ook meeneemt hoe hij 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 de cursist toekomen. Indien deze uitslag 6,0 of hoger is, dien hij deze toe te voegen aan zijn portfolio.

Als u nog vragen heeft over het opleidingstraject van uw medewerker, het portfolio of het uitvoeren van de opdrachten, neem dan contact op met:

Fit!vak brancheorganisatie erkende sport- en bewegingscentra

**Postbus 32
6860 AA OOSTERBEEK**

**☎ 026-3390730
www.fitvak.com**