

Opleiding Trainer – Coach niveau 4



passie voor water

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Profiel trainer – coach niveau 4	4
Programma en werkwijze	5
De verschillende thema's	5
Gesprekstechnieken	5
Sporttechnische beleidsvoering	5
Fysiologie	5
Blessurepreventie	6
Periodiseren	6
Techniek & Tactiek	6
Talenterkenning & talentontwikkeling	6
Werken met een begeleidingsteam	7
Voeding	7
Doping	7
Kracht- & landtraining	7
Planning opleidingsweekenden	8
Investering	9
Diploma en licentie	9
De mentoren	10
Met dank aan...	11
Inschrijfformulier	12

Colofon:	Eindredactie:
Deze brochure is ontwikkeld door de KNZB	Technisch directeur Andre Cats, KNZB
Uitgangspunt vormen de KSS (Kwalificatie Structuur Sport 2012) en de sporttechnische eindtermen zoals vastgesteld door de KNZB	Waterpolo afdeling Sport
Deze uitgave is een product van de KNZB	Wedstrijdzwemmen afdeling Sport
	Team Opleidingen KNZB

Inleiding

Zwemmen is een grote sport in Nederland met een rijke geschiedenis. Ieder jaar leren meer dan 100.000 kinderen zwemmen via een vorm van leszwemmen en ongeveer 30.000 jeugd, senioren- en Masters- zwemmers beleven week in week uit plezier aan zwemmen tijdens trainingen en wedstrijden. Na jaren van investeren tijdens eindeloze uren baantjes zwemmen, passen & schieten met de waterpolo en teambesprekingen, excelleren onze topzwemmers tijdens grote nationale- en internationale toernooien.

De verantwoordelijkheid van de KNZB reikt verder dan alleen het succes van de breedtesport en de topsport van vandaag. Juist ook de talenten van de toekomst moeten worden ontdekt en worden opgeleid en de breedtesporter moet gefaciliteerd worden om een leven lang te zwemmen.

Goed opgeleide trainers en coaches op de badrand vergroten het sport- en spelplezier en hebben een positief effect op de sportveiligheid. Vanuit deze visie worden de trainer, coach en instructeursopleidingen op niveau 1, 2 en op niveau 3 vanaf 2018 vormgegeven door geselecteerde ondernemers in het land.

De KNZB biedt vanaf 2019 de, sterk vernieuwde, opleiding trainer – coach niveau 4 aan. Deze opleiding is bestemd voor de ambitieuze trainer / coach met een afgeronde niveau 3 opleiding op zak. De trainer / coach die sporters zowel nationaal als internationaal wilt begeleiden en een belangrijke bijdrage wilt leveren aan de duurzame ontwikkeling van de verenigingen / clubs en bijbehorend kader.

Dit niveau 4 opleidingstraject van de KNZB is voor een groot deel sporttakoverstijgend ontworpen. Voor de sporttakken waterpolo, wedstrijdzwemmen en synchronzwemmen zijn er op het gebied van bijvoorbeeld *periodiseren* en *techniek/tactiek* sportspecifieke kennissessies en workshops aan het programma toegevoegd.

Om te kunnen starten met de opleiding trainer-coach niveau 4 is een succesvol afgeronde opleiding trainer – coach niveau 3, evenals een intake gesprek waarin wordt beoordeeld of de opleiding met succes kan worden gevolgd, verplicht. Alle kandidaat cursisten vullen het inschrijfformulier in en leveren een portfolio in. Beiden documenten vormen een onderdeel van de beoordeling tijdens het intakegesprek. Er wordt eveneens gekeken naar de eigen verenigingssituatie en de persoonlijke doelstellingen van de kandidaat cursisten.

Het totale traject van deze sterk verbeterde niveau 4 opleiding duurt 18 maanden. Het programma is modulair opgebouwd en de opleidingsdagen zijn altijd: zaterdag ochtend, zaterdag middag, zondag ochtend. De diploma uitreiking vindt altijd centraal plaats, de exacte datum wordt bij de start van de opleiding bekendgemaakt. De centrale diploma uitreiking vindt altijd plaats voorafgaand aan een landelijke waterpolo, wedstrijdzwem- of synchronzwem wedstrijd.

Ben je enthousiast geworden en wil je meer weten? Lees dan snel verder of bezoek onze website voor additionele informatie en mogelijke startdata.

Met sportieve groeten,

Andre Cats
Technisch Directeur KNZB



Profiel trainer – coach niveau 4

Het vakgebied van de trainer – coach is sterk in ontwikkeling en in toenemende mate complex. Trainen vereist bijvoorbeeld kennis van fysiologie, mechanische- & psychologische principes. Daarnaast dient een trainer – coach niveau 4 over kennis en vaardigheden te beschikken om deze wetenschappelijke kennis en inzichten telkens te vertalen naar het individu of het team van sporters. De trainer – coach werkt met mensen en is op ieder moment bezig om het beste uit zijn of haar sporters te halen.

De trainer - coach niveau 4 werkt dus veelal met getalenteerde, geselecteerde sporters op het niveau (sub)top. Hij of zij staat voor de uitdaging om maatwerk te leveren. De begeleiding en het programma moeten afgestemd zijn op de specifieke mogelijkheden van de sporters. Het doel is om op termijn te komen tot maximale prestaties.

De trainer - coach niveau 4 is op sporttechnisch terrein vooral gericht op doelen voor de langere termijn/meerdere jaren en is vaak de hoogst gekwalificeerde sporttechnische functionaris binnen een vereniging of organisatie. Hij of zij is (mede)verantwoordelijk voor een omgeving die sporters stimuleert tot verdere sportieve ontwikkeling.

De trainer - coach niveau 4 is daarnaast meestal verantwoordelijk voor de training & coaching van de selectieteams of -sporters. Hij of zij adviseert het bestuur en/of de Technische Commissie over het te voeren technische beleid waaronder de doorstroom van sporters.

Hij of zij is verder ook verantwoordelijk voor talentherkenning en talentontwikkeling. De trainer - coach niveau 4 scout talenten en beoordeelt het ontwikkelingspotentieel van de sporters. Hij of zij werkt daarbij samen met andere leden van het begeleidingsteam en onderhoudt contacten met externe deskundigen.



Programma en werkwijze

De opleiding trainer / coach niveau 4 is modulair opgezet. De onderstaande thema's worden in deze opleiding behandeld:

1. Gesprekstechnieken
2. Sporttechnische beleidsvoering
3. Fysiologie
4. Blessurepreventie
5. Periodiseren
6. Techniek & Tactiek
7. Talenterkenning & talentontwikkeling
8. Testen & meten
9. Coachen (coach stijlen) & begeleiden
10. Werken met een begeleidingsteam
11. Voeding
12. Doping
13. Kracht- & landtraining

Deze opleiding is gebaseerd op de niveau 4 opleiding vanuit de Kwalificatie Structuur Sport (KSS) van het NOC#NSF. Aan het einde van deze opleiding heb je de volgende PvB's (Proeven van Bekwaamheid) gemaakt en met een voldoende afgerond: 4.1, 4.2, 4.3, 4.5, 4,6.

(PvB 4.4 is optioneel en is niet verplicht voor het behalen van het KNZB / NOC#NSF diploma.)

De totale duur van deze opleiding is 18 maanden en de vaste opleidingsdagen zijn zaterdag ochtend, zaterdag middag en zondag ochtend. Naast deze centrale opleidingsdagen is er een verwachte studielast (huiswerk opdrachten, stages en toepassingsopdrachten en begeleidingsgesprekken met de eigen mentor) van 10-15 uur per maand.

De verschillende thema's

Gesprekstechnieken

Wie met (top)sporters of in teamverband werkt, heeft met verschillende karakters, houdingen, wensen, interesses, doelstellingen en prioriteiten te maken. Goed communiceren is voor de productiviteit en het uiteindelijke succes van een individuele sporters en/of team/vereniging daarom van groot belang. Bij dat communiceren komen allerlei gespreksvaardigheden en gesprekstechnieken kijken.

Sporttechnische beleidsvoering

Beleid maken is leuk en hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Tijdens deze sessie gaan we bespreken welke instrumenten je nodig hebt om dit proces te stroomlijnen.

Fysiologie

We gaan leren over de effecten van verschillende belastingen, trainingszones en trainingsprincipes. Daarnaast bespreken we de diverse energiesystemen en de samenhang

tot elkaar. Ook de anatomie op spierniveau (spiervezeltypes, rekrutering, motorische eenheden) en de consequenties hiervan op trainingen worden intensief bestudeerd, evenals de effecten van verschillende vormen van training op het lichaam. Er is speciale aandacht voor de effecten van hoogte(training) op het lichaam.

Blessurepreventie

Een blessure kan het sportplezier aardig vergallen. Blessurepreventie bestaat niet alleen uit een warming-up; je kunt meer doen om blessures te voorkomen. Daar gaan we het gezamenlijk over hebben.

Periodiseren

Iedere ambitieuze sporter heeft een trainingsschema nodig om zijn/haar prestaties te optimaliseren. Het periodiseren van trainingen is een handig hulpmiddel. We gaan bespreken hoe je om op een gestructureerde en wetenschappelijk onderbouwde wijze trainingen in kunt plannen zodat er in iedere fase van de training een juiste trainingsprikkel is.

Techniek & Tactiek

We bespreken nieuwe spelregels, nieuwe reglementen en bijvoorbeeld innovatieve spelvormen/wedstrijdelementen. Aan de hand van videobeelden analyseren we wedstrijden en races. Leren analyseren en signaleren van verbeterpunten op het gebied van techniek & tactiek.

Talenterkenning & talentontwikkeling

Talenterkenning aan de hand van onder andere: fysieke/motorische aanleg (bouw, aanleg, fitheid), technisch & tactisch inzicht (motoriek, vaardigheid, uithoudingsvermogen), intrinsieke motivatie (doorzettingsvermogen, flexibel, concentratievermogen, focus) en zelfsturend en zelf oplossend vermogen (efficiëntie, kennis & Kunde, arbeid/rust verhouding, gedachtencontrole)

Testen & meten

Waarom is testen & meten zo belangrijk? Eigenlijk kan je van de sportzeggen dat het draait om het aantonen van ongelijkheid. Ongelijkheid op het fysieke, mentale, facilitaire en omgevingsfactoren. Ben je in staat om deze ongelijkheid om te zetten in voordeel, dan noem je dat presteren. Testen en meten zijn dus vooral belangrijk in voorbereiding en voor lange termijn succes.

Coachen (coach stijlen) & begeleiden

Er bestaan verschillende coaching stijlen (grondvormen van coachen) waarmee je coaches en hun coaching aanpak kunt typeren. Natuurlijk komen deze vormen zelden 'puur' voor. Elke vorm wordt min of meer gemengd met andere vormen. Toch heb je als coach wel een duidelijke voorkeur voor één van deze vormen. De ene stijl is niet beter dan de andere. In bepaalde situaties is de ene stijl wel effectiever dan de andere. En iedere coach heeft zijn/haar eigen voorkeur stijl(en).

Werken met een begeleidingsteam

De relatie van een sporter met zijn coach en de andere leden van het begeleidingsteam is heel intensief. Zij zijn leider, adviseur en vraagbaak; ze wijzen de weg, stimuleren, motiveren en bieden steun waar nodig. Begeleiders hebben een grote verantwoordelijkheid, niet alleen in relatie tot sportprestaties, maar ook tot het welbevinden van sporters. In de topsport is doorgaans een heel team verantwoordelijk voor de training en de medische/paramedische begeleiding van sporters.

Voeding

De voeding van iedere sporter begint met een gezonde basisvoeding. Sport je op recreatief niveau, dan heb je genoeg aan gezonde voeding in de basis. Wil je meer, je prestaties verbeteren of een sneller herstel na zware inspanning? Dan helpt een goede sportvoeding. De basis voor een gezond lichaam is gezonde voeding. Gezonde basisvoeding levert alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft: koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, mineralen en voedingsvezels. Iedereen heeft deze voedingsstoffen nodig. Wanneer de basisvoeding goed is, heb je een goede basis gelegd voor optimale sportprestaties.

Doping

Wat is doping precies, hoe wordt de dopinglijst vastgesteld, hoe wordt aan handhaving en opsporing gedaan in de sport en wat zijn dopingrisico's voor sporters? Wat kan je als trainer – coach tegen het gebruik van doping doen en waarom is dat belangrijk?

Kracht- & landtraining

Kracht- en landtraining helpen bij het verkrijgen van controle over je lichaam. Door middel van kracht- en stabilisatie-oefeningen wordt elke spier van je lichaam getraind. Landtraining zorgt dus voor meer mobiliteit, een betere stabiliteit en een betere flexibiliteit. Hierdoor ben je minder gevoelig voor blessures en ondervind je minder weerstand in het water.



Planning opleidingsweekenden

Datum	Sportgeneriek of sportspecifiek?	Dagdeel	Thema
11-12 mei	generiek	Za ochtend	Kick-off
	generiek	Za middag	Ontwikkelen van een coach filosofie
	generiek	Zo ochtend	Opstellen van (top)sporttechnisch beleid
14-15 sept	generiek	Za ochtend	Fysiologie
	generiek	Za middag	Trainingsleer
	generiek	Zo ochtend	Vragen stellen en feedback geven
19-20 okt	specifiek	Za ochtend	Opstellen van een meerjarenplanning
	specifiek	Za middag	Techniek / Tactiek (deel 1)
			<i>Opleidersdag + (ASK)</i>
30-11 / 1-12	generiek	vr avond	Kracht- en landtraining (1)
	generiek	Za ochtend	Sturen van trainingsinhouden
	generiek	Za middag	Beïnvloeden van gedrag (ook buiten het bad)
25-26 jan	specifiek	Za ochtend	Maken van een jaarplan
	specifiek	Za middag	Techniek / Tactiek (deel 2)
	specifiek	Zo ochtend	Praktijk Techniek / Tactiek (deel 3)
7 maa	generiek	Za ochtend	Begeleiden van teamprocessen
	generiek	Za middag	Werken met een (multidisciplinair) begeleidingsteam
9-10 mei	specifiek	Za ochtend	Vorbereiden van trainingen (1)
	specifiek	Za middag	Vorbereiden van trainingen (2)
	specifiek	Zo ochtend	Praktijk sessie training geven
	<i>PVB's</i>		<i>afronden 4.3+ 4.5+ 4.6</i>
6 jun	generiek	Za ochtend	Begeleiden van mentale vaardigheden
	generiek	Za middag	Voeding & anti-doping
	<i>PVB's</i>		<i>voortgang / sturen pvb 4.1</i>
12 sept	specifiek	Za ochtend	Coachen met een een wedstrijdplan
	specifiek	Za middag	Praktijk kracht- en landtraining (2)
	<i>PVB's</i>		<i>Afronden 4.1 en 4.2</i>

Investing

De kosten van deze niveau 4 opleiding zijn zo laag mogelijk gehouden om de opleiding voor zoveel mogelijk ambitieuze trainers & coaches bereikbaar te maken.

De onderstaande elementen zijn bij de prijs van de opleiding inbegrepen:

- Alle overnachtingen gedurende de 9 opleidingsweekenden
- Koffie, thee, water, ontbijt, lunch en diner gedurende de 9 opleidingsweekenden
- Alle presentaties en overige documentatie
- Gebruik van het digitale leer- en toetsstelsel van de KNZB
- Zwembadwater tijdens de verschillende opleidingsonderdelen
- Beoordeling van de PvB eindopdrachten (eenmalig, bij onverhoopt niet slagen worden de additionele kosten voor de beoordeling van de desbetreffende PvB eindopdracht extra in rekening gebracht)
- Centrale diploma uitreiking

De kosten voor deze totale opleiding niveau 4 bedragen:
€ 2.750,00 per deelnemer.

Diploma en licentie

Na succesvolle afronding van alle Proeven van Bekwaamheid (PvB's) op niveau 4, ontvang je als cursist het Trainer – Coach niveau 4 diploma, inclusief een geldige licentie op niveau 4 in jouw sporttak (wedstrijdzwemmen, waterpolo of synchronzwemmen).

Een KNZB trainerslicentie is 12 maanden geldig, een geldige trainerslicentie heeft minimaal 8 licentiepunten. Ieder jaar op 31 december vervallen de 2 oudste licentiepunten. Dat betekent dat je als Trainer - Coach in een periode van 12 maanden ten minste 2 licentiepunten moet verdienen om op 1 januari van het nieuwe jaar nog steeds over 8 licentiepunten te beschikken. Zie ook het rekenvoorbeeld hieronder:

Trainerslicentie P. Voorbeeld

<i>Aantal licentiepunten op 1 januari 2021:</i>	+8
<i>Bijscholing techniek:</i>	+1
<i>Bijscholing toepassing werkvormen:</i>	+1
<i>Jaarlijkse aftrek vervallen licentiepunten op 31-12:</i>	-2
<i>Totaal aantal licentiepunten op 1 januari 2022:</i>	+8
<i>Resultaat licentieverlenging: akkoord</i>	

In jouw persoonlijke omgeving in de Edubus (het digitale leer-, toets- en licentieregistratie systeem van de KNZB) kan je altijd een actueel overzicht inzien van de door jou behaalde licentiepunten, door jou behaalde certificaten & diploma's, jouw licenties en door jou gevolgde opleidingen.

De mentoren

Het woord Mentor betekent letterlijk raadgever en is terug te leiden tot de Griekse mythologie. In Homerus' beroemde werk 'De Odyssee' was 'Mentor' de raadgever en vertrouweling van Odysseus.

De 6 verschillende mentoren verbonden aan deze niveau 4 trainer -coach opleiding zetten ieder hun kennis, ervaring en passie voor de sport in om de cursisten te adviseren, inspireren en te stimuleren.

Wij zijn trots op onze gedreven mentoren en we stellen ze graag aan je voor:



Rob
Bijeman
Waterpolo



Jaco
Van Gent
Wedstrijdzwemmen



John
Van den Burg
Waterpolo



Henri
Koek
Wedstrijdzwemmen



Arjan
Vos
Waterpolo



Tom
Rikhof
Wedstrijdzwemmen

Met dank aan...

Aan de totstandkoming van deze opleiding 'trainer – coach niveau 4' van de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB) hebben onder andere meegewerkt en bijgedragen:

- Andre Cats
- Jeroen Dellebeke
- Edwin Hoogerwerf
- Arno Havenga
- Marcel Wouda
- Mark Faber
- Robin van Galen
- Arjan Vos
- Jaco van Gent
- John van den Burg
- Henri Koek
- Rob Bijeman
- Tom Rikhof

Inschrijfformulier

Stuur het getekende
inschrijfformulier naar:
opleidingen@knzb.nl

Voornaam	
Achternaam	
Straatnaam + Huisnummer	
Postcode + Plaats	
Telefoonnummer	
Emailadres	
Opleiding trainer – coach niveau 3 succesvol afgerond in jaar?	
Sporttak	
Vereniging	
Functie bij vereniging	
Het inschrijfgeld voor deze opleiding trainer – coach niveau 4 bedraagt eenmalig € 2.750,00.	
We hanteren een bedenktijd van 7 dagen. Indien de inschrijving binnen 7 dagen wordt geannuleerd, vervalt de betaalplicht van de cursist volledig. Annuleren kan uitsluitend schriftelijk, gericht aan opleidingen@knzb.nl .	
Er is een maximum aantal inschrijvingen per opleidingstraject. Acceptatie van inschrijvingen vindt plaats op volgorde van ontvangst inschrijving.	
Een inschrijving wordt uitsluitend in behandeling genomen wanneer het inschrijfformulier rechtsgeldig is ondertekend door de cursist.	

Door ondertekening van dit inschrijfformulier, ga ik akkoord met betaling van het inschrijfgeld en de bovengenoemde voorwaarden.

Naam cursist:
Datum:

Handtekening cursist: