

Keuzedeel mbo

# Duurzaam coachen

Code

**K1467**

Ontwikkeld door: Firda/Cios Sport en Bewegen Heerenveen i.s.m. bedrijfsleven  
Penvoerder: Sectorkamer zorg, welzijn en sport

# 1. Algemene informatie

D1: Duurzaam coachen
Studielast
240
Beroepsvereisten
Nee
Certificaten
Nee
Ontwikkeld voor kwalificatie(s)
Zie bijlage op <a href="http://www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers">www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers</a>
Toelichting
<p>Duurzaam (coachen) staat voor: permanent fysiek en mentaal fit. De beginnend beroepsbeoefenaar leert de sporter een methode waarmee deze zich kan uitdagen zichzelf te blijven ontwikkelen.</p> <p><b>Relevantie van het keuzedeel</b></p> <p>Om (nog) beter te kunnen presteren en goed in je vel te zitten hebben (top)sporters niet alleen behoefte aan fysieke begeleiding maar ook aan mentale ondersteuning en uitdaging. Fysieke kracht is meestal niet voldoende om de concurrentie het hoofd te kunnen bieden. Hoe fit je als sporter mentaal bent, bepaalt voor een belangrijk deel je succes. Met het aanbieden van de methode duurzaam coachen draagt de beginnend beroepsbeoefenaar bij aan het (nog) succesvoller kunnen opereren van de sporter want de sporter leert een manier om zichzelf te blijven uitdagen en ontwikkelen. Beginnende beroepsbeoefenaren die sporters op deze wijze kunnen coachen zijn heel waardevol omdat er vraag is vanuit de arbeidsmarkt, voor topsporters maar ook voor niet topsporters.</p> <p><b>Beschrijving van het keuzedeel</b></p> <p>De beginnend beroepsbeoefenaar maakt in dit keuzedeel kennis met een specifieke methodiek van coaching van de (top)sporter. Doel van de coachingsmethodiek is het laten doorlopen van een leer- en ontwikkelproces door middel van de methode vinden - binden - scoren. Vinden: je eigen kracht en energie ontdekken. Binden: je kracht en energie verbinden aan een duidelijk doel. Scoren: je doel omzetten in succes. Dit is niet alleen een fysieke aangelegenheid, het is ook en vooral een mentale kwestie.</p> <p><b>Branchevereisten</b></p> <p>Nee</p> <p><b>Aard van keuzedeel</b></p> <p>Verdiepend</p>

## 2. Uitwerking

### D1-K1: Begeleidt en coacht de sporter gericht op mentale ontwikkeling

#### Complexiteit

De werkzaamheden van de beginnend beroepsbeoefenaar zijn nooit standaard want het begeleiden van de sporter bij het vinden van diens talent en kracht, bij het verbinden aan een doel en bij het behalen van dat doel is voor iedere sporter anders en persoonlijk. Dit maakt dat de werkzaamheden van de beginnend beroepsbeoefenaar nooit hetzelfde zijn. Deze zal flexibel moeten inspelen op de mogelijkheden van de sporter. Hiervoor zijn brede en specialistische kennis en vaardigheden nodig specifiek gericht op deze wijze van coaching.

#### Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar werkt bij de coaching van de sporter zelfstandig. Deze is verantwoordelijk voor de uitvoering van de begeleiding.

#### Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft brede en specialistische kennis van verbale en non-verbale communicatie(principes)
  - heeft brede kennis van theorieën over kernkwaliteiten
  - heeft brede kennis van motivatietheorieën
  - heeft brede kennis van coachingsmethodieken en -technieken
  - heeft specialistische kennis van doorvraagtechnieken
  - heeft brede en specialistische kennis van de mogelijkheden om de sporter successen te laten ervaren
  - heeft brede en specialistische kennis van methoden voor het ontwikkelen van een positieve mindset
  - heeft specialistische kennis van het stellen van persoonsgerichte coachingsvragen
  - heeft specialistische kennis van de methode vinden - binden - scoren
- 
- kan de mensen en/of middelen inzetten die de sporter uitdagen
  - kan sporters uit hun comfortzone halen
  - kan sporters helpen met het ontwikkelen van een positieve mindset
  - kan de prestaties van sporters analyseren
  - kan begeleidingsvaardigheden toepassen m.b.t. de methode vinden - binden - scoren

### D1-K1-W1: Begeleidt de sporter bij het benoemen van diens sterke en zwakke kanten op basis van diens huidige prestaties

#### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar vraagt de sporter naar diens voorkeuren en kracht, diens onzekerheden en spanningen. Deze begeleidt de sporter bij het vertalen van diens gevoelens in sterke en zwakke punten. Deze stelt hierbij kritische vragen en vraagt door om tot de kern te komen. Deze helpt en begeleidt de sporter bij het maken van een analyse van waar de sporter nu (fysiek en mentaal) staat.

#### Resultaat

Er is een analyse beschikbaar van de sterke en zwakke punten van de sporter waarin is weergegeven waar de sporter op dit moment staat.

#### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- toont belangstelling voor de ervaringen en betrokkenheid bij de gevoelens van de sporter
- stelt vanuit diens deskundigheid de juiste vragen om de sterke en zwakke punten van de sporter te achterhalen
- analyseert de informatie zorgvuldig en legt verbanden en combineert de gegevens tot een representatief beeld
- gaat grondig met de sporter na of de kern in de analyse is weergegeven
- gaat ethisch en integer om met de verkregen informatie

De onderliggende competenties zijn: Aandacht en begrip tonen, Ethisch en integer handelen, Vakdeskundigheid toepassen, Analyseren, Onderzoeken

#### D1-K1-W2: Begeleidt de sporter bij het vinden van een persoonlijke uitdaging

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar laat de sporter zoeken naar hoe deze diens kracht en energie kan en wil inzetten. Deze stelt vragen en vraagt door om te achterhalen wat de sporter intrinsiek motiveert. Deze inventariseert met de sporter welke opties er zijn en welke daarvan echt uitdagend zijn om aan te gaan. Deze laat de sporter beslissen voor welke uitdaging die echt wil gaan. De beginnend beroepsbeoefenaar helpt de sporter de uitdaging concreet te formuleren.

##### Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft de sporter begeleid bij het vinden van de persoonlijke uitdaging.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- gaat vakkundig na welke kracht en energie de sporter heeft
- stelt uitdagende vragen
- bedenkt creatieve mogelijkheden buiten de comfortzone van de sporter
- bespreekt kansen en mogelijkheden van de sporter grondig
- stelt met de sporter helder vast waar deze echt voor wil gaan
- laat zich heel duidelijk door de sporter overtuigen dat dit is wat de sporter wil

De onderliggende competenties zijn: Vakdeskundigheid toepassen, Analyseren, Begeleiden, Formuleren en rapporteren, Samenwerken en overleggen

#### D1-K1-W3: Begeleidt de sporter bij het realiseren van diens uitdaging

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar inventariseert met de sporter welke stappen genomen moeten worden voor het realiseren van de uitdaging en welke middelen en/of mensen hierbij nodig zijn. Deze laat de sporter de stappen één voor één uitvoeren. Deze helpt de sporter waar nodig bij het inzetten van middelen/mensen. Deze stimuleert de sporter door te gaan, vooral op moeilijke momenten. Als iets anders gaat dan gepland dan zoekt deze oplossingen. Deze staat met de sporter stil bij het door de sporter geboekte resultaat.

##### Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft de sporter begeleid bij het realiseren van diens uitdaging.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- gaat vakkundig na welke stappen er successievelijk genomen moeten worden
- begeleidt de sporter effectief en efficiënt bij het regelen van mensen en/of middelen
- begeleidt de sporter enthousiast en overtuigend
- regelt wat anders loopt vlot en daadkrachtig
- sluit het traject positief af, bij niet of deels realiseren van de uitdaging als een positief leerproces

De onderliggende competenties zijn: Beslissen en activiteiten initiëren, Vakdeskundigheid toepassen, Materialen en middelen inzetten, Plannen en organiseren, Overtuigen en beïnvloeden