

Keuzedeel mbo

# **Instructeur conditie- /hersteltraining**

gekoppeld aan één of  
meerdere kwalificaties mbo

Code

**K0908**

Penvoerder: Sectorkamer zorg, welzijn en sport  
Gevalideerd door: Sectorkamer Zorg, welzijn en sport  
Op: 04-12-2017

# 1. Algemene informatie

## D1: Instructeur conditie-/hersteltraining

### Studielast

240

### Beroepsvereisten

Nee

### Certificaten

Nee

### Gekoppeld aan kwalificatie(s)

Zie bijlage op [www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers](http://www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers)

### Toelichting

Dit keuzedeel is ontwikkeld ter vervanging van de keuzedelen Sportspecialisatie instructeur, nr. 1/nr. 2/nr.3.

In het basis en profieldeel van de kwalificaties sport en bewegen op niveau 3 en 4 wordt de beginnend beroepsbeoefenaar breed opgeleid om een groot scala aan sporten aan te kunnen bieden. In dit keuzedeel specialiseert de beginnend beroepsbeoefenaar zich in het verzorgen van instructie binnen de conditie-/hersteltraining met als doel om de sporter de conditie-/hersteltraining aan te leren of om hem vaardiger te maken in conditie-/hersteltraining. Kennis van motorisch leren in de conditie-/hersteltraining en vaardigheden om het motorisch leren te stimuleren zijn kenmerkend voor de instructeur.

N.B. Wanneer de student zich al heeft gespecialiseerd in conditie-/hersteltraining via onderdelen van de kwalificatie, kan dit keuzedeel niet worden gevolgd in het kader van de keuzedeelverplichting van de student. Het gekozen keuzedeel moet een nieuwe instructeur context toevoegen.

Wanneer de student aan de eisen van dit keuzedeel voldoet en de kerntaak 'Organiseren en uitvoeren van wedstrijden, toernooien of evenementen' uit de reguliere opleiding sport en bewegen behaalt, dan voldoet hij aan de eisen van de kwalificatiestructuur Sport (KSS). Mogelijk kan hieraan (t.z.t.) een bondscertificaat worden verbonden. Samenwerking tussen onderwijs en de betreffende bond bij onderwijs en m.n. bij examinering verdient hierbij aanbeveling. Voor meer informatie zie: [www.academievoorsportkader.nl](http://www.academievoorsportkader.nl)

#### Relevantie van het keuzedeel

Dit keuzedeel is een verdieping van kwalificaties Sport en bewegen op niveau 3 en 4. Het keuzedeel biedt de student/beginnend beroepsbeoefenaar de mogelijkheid om zich te specialiseren in zijn vakgebied door zich te bekwamen in het geven van instructie in de conditie-/hersteltraining. Hij specialiseert zich daarmee in het motorisch leren binnen de conditie-/hersteltraining. Met het keuzedeel instructeur conditie-/hersteltraining wordt de beginnend beroepsbeoefenaar breder inzetbaar omdat hij bekwaam is in een extra sport, namelijk conditie-/hersteltraining. Hierdoor heeft hij meer mogelijkheden om een regulier aantal uren te werken, bijvoorbeeld doordat hij meer mogelijkheden heeft om binnen zijn baan meerdere activiteiten op zich te nemen, dan wel om meerdere 'kleine' banen te combineren.

#### Beschrijving van het keuzedeel

De beginnend beroepsbeoefenaar specialiseert zich tot instructeur in de conditie-/hersteltraining. Hij leert om instructie/les te verzorgen om de conditie-/hersteltraining aan te leren, dan wel om de sportvaardigheden van de sporter te vergroten of te bestendigen. Om na te gaan welke vorderingen de sporter maakt, neemt hij vaardigheidstoetsen af. Hij leert om sporters te enthousiasmeren, te begeleiden. Daarnaast leert hij assisterend kader in te zetten en aan te sturen bij de voorbereiding en uitvoering van instructie of bij de afname van vaardigheidstoetsen binnen de conditie-/hersteltraining.

#### Branchevereisten

Nee

#### Aard van keuzedeel

Verdiepend

## 2. Uitwerking

### D1-K1: Verzorgt lessen in conditie-/hersteltraining

#### Complexiteit

De beginnend beroepsbeoefenaar verzorgt lessen in conditie-/hersteltraining. Hij leert (jeugdige) deelnemers de vaardigheden/techniek van conditie-/hersteltraining. Hij past daarbij specialistische kennis van conditie-/hersteltraining toe en instructievaardigheden en didactische vaardigheden om de (motorische) vaardigheden van de sporter in conditie-/hersteltraining aan te leren, te verbeteren of te bestendigen. Hij past daarbij ook begeleidingsvaardigheden en motivatietechnieken toe. Hij werkt daarbij veelal volgens standaardprocedures. Bij stagnatie van het motorische ontwikkelingsproces zal hij passende interventies moeten bedenken om vooruitgang te (blijven) boeken. Complicerend is dat de beginnend beroepsbeoefenaar vaak in stand-alone situaties werkt. Hij kan dan niet direct terugvallen op een collega of leidinggevende.

#### Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar verzorgt zelfstandig lessen in conditie-/hersteltraining. Hij werkt daarbij in voorkomende situaties samen met collega's en assisterend kader en soms met samenwerkingspartners. Hij draagt verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van zijn eigen werkzaamheden en voor de werkzaamheden die onder zijn verantwoording door assisterend kader worden uitgevoerd. Hij legt verantwoording af aan zijn leidinggevende.

#### Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft brede en specialistische kennis van conditie-/hersteltraining (techniek en spelregels)
- heeft brede en specialistische kennis van materialen en middelen die gebruikt worden in conditie-/hersteltraining (waaronder onderhoud daarvan)
- heeft kennis van de infrastructuur in conditie-/hersteltraining (verenigingen, bonden, samenwerkingsverbanden)
- heeft kennis van didactiek van conditie-/hersteltraining
- heeft kennis van doelgroepen in conditie-/hersteltraining
- heeft kennis van bij conditie-/hersteltraining veelvoorkomende blessures en van preventie van die blessures
- heeft kennis van motorisch leren in conditie-/hersteltraining
- heeft kennis van sociale en fysieke veiligheid van conditie-/hersteltraining
- kan adviseren over sportkleding en -schoenen, materiaal en voeding in relatie tot conditie-/hersteltraining
- kan de vaardigheid van sporters beoordelen met de beoordelingscriteria die in conditie-/hersteltraining gehanteerd worden
- kan handelen overeenkomstig de gedragscode sportkader NOC\*NSF
- kan korte en middellange termijn doelstellingen opstellen voor een sporter
- kan oefeningen aanpassen aan het vaardigheidsniveau van de sporter en/of de omstandigheden
- kan op basis van nieuwe inzichten, feedback, toets- en/of evaluatiegegevens zijn aanpak aanpassen
- kan planmatig/resultaatgericht werken
- kan reglementaire zaken afhandelen met betrekking tot conditie-/hersteltraining (zoals vaardigheidsbewijzen)
- kan samenwerken met betrokkenen
- kan spelregels en gebruiken van conditie-/hersteltraining uitleggen
- kan sporter en sportkader motiveren en enthousiasmeren
- kan sporter feedback en aanwijzingen geven op basis van analyse van de uitvoering
- kan sportief en respectvol gedrag stimuleren van sporter, sportkader en betrokkenen
- kan vaardigheid in conditie-/hersteltraining aan de sporter aanleren
- kan voorbeeldgedrag tonen op en rond de sportlocatie
- kan zijn werkzaamheden evalueren

### D1-K1-W1: Stelt een jaarplan en een lesprogramma op

#### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar verzamelt informatie over beginsituatie, verwachtingen en ambities van de sporter. Met deze gegevens stelt hij een jaarplan op en werkt hij een lesprogramma uit. Hij informeert betrokkenen over het jaarplan resp. de les(sen).

#### Resultaat

#### D1-K1-W1: Stelt een jaarplan en een lesprogramma op

Er is een passend en verantwoord jaarplan dat aansluit bij de beginsituatie en de ambitie van de sporter. Het lesprogramma sluit nauw aan op het jaarplan. Betrokkenen zijn volledig geïnformeerd.

#### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- formuleert realistische doelstellingen voor zijn les(sen);
- stemt het lesprogramma effectief af op de beschikbare tijd en middelen;
- zorgt voor een verantwoorde lesopbouw;
- sluit effectief aan bij het vaardigheidsniveau van de sporter(s);
- informeert juist en volledig.

De onderliggende competenties zijn: Samenwerken en overleggen, Vakdeskundigheid toepassen, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten, Plannen en organiseren

#### D1-K1-W2: Voert lessen in conditie-/hersteltraining uit

#### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar bereidt elke les voor: hij bepaalt het doel van de les alsook welke oefeningen en welke materialen en middelen hij inzet. Vervolgens voert hij de les uit. Hij geeft informatie en instructie, demonstreert vaardigheden en enthousiasmeert de sporter. Hij observeert de uitvoering van de oefeningen door de sporter en geeft feedback of aanvullende instructie en/of past de oefening aan. Hij sluit de les af. Hij informeert de sporters en/of ouders/betrokkenen over relevante zaken en geeft tips.

#### Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft de les op enthousiasmerende en deskundige wijze uitgevoerd. Gestelde doelstellingen zijn gerealiseerd. Sporters en/of betrokkenen zijn geïnformeerd.

#### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- zorgt voor een deskundige opbouw en afbouw van de les;
- kiest passende oefeningen, werkvormen, materialen en middelen om gestelde doelen te realiseren;
- geeft duidelijke instructie;
- bewaakt de sociale en fysieke veiligheid van de lessituatie;
- sluit effectief aan op het niveau, de ambitie en de (fysieke) mogelijkheden van de sporter;
- stemt zijn gedrag en omgangsvormen flexibel af op de sporter en/of betrokkenen;
- past interventies tijdig en adequaat toe;
- voert de les efficiënt uit binnen de beschikbare tijd.

De onderliggende competenties zijn: Begeleiden, Presenteren, Vakdeskundigheid toepassen, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten, Plannen en organiseren, Materialen en middelen inzetten

#### D1-K1-W3: Neemt vaardigheidstoetsen in conditie-/hersteltraining af

#### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar treft voorbereidingen voor het afnemen van een vaardigheidstoets om informatie te verkrijgen over de bekwaamheid van de sporter. Hij zorgt dat voldaan wordt aan de eisen ten aanzien van inrichting van de beoordelingssituatie en de beoordeling. Hij neemt de toets af. Op basis van de verkregen informatie beoordeelt hij de bekwaamheid van de sporter. Deze informatie deelt hij met de sporter en eventueel andere betrokkenen. In voorkomende situaties reikt hij vaardigheidsbewijzen uit.

#### Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft de vaardigheidstoets op deskundige wijze afgenomen. In voorkomende situaties zijn vaardigheidsbewijzen uitgedeeld.

#### Gedrag

#### D1-K1-W3: Neemt vaardigheidstoetsen in conditie-/hersteltraining af

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- zorgt voor een juiste inrichting van de beoordelingssituatie;
- verzamelt voldoende relevante gegevens over de vaardigheid van de sporter;
- trekt de juiste conclusies uit de verkregen informatie;
- handelt overeenkomstig de geldende procedures en voorschriften.

De onderliggende competenties zijn: Vakdeskundigheid toepassen, Onderzoeken, Instructies en procedures opvolgen

#### D1-K1-W4: Stuurt assiterend sportkader aan

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar stuurt assiterend sportkader aan bij uitvoering van de lessen en/of de vaardigheidstoetsen. Hij informeert en instrueert de assistent(en) over de uit te voeren ondersteuning bij de lessen en/of de vaardigheidstoetsen. Hij observeert het handelen van de assistent(en) alsook de wijze van begeleiding van de sporter en stuurt zo nodig bij. Hij bespreekt de uitvoering van de taken met de assistent(en).

##### Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft het assiterend sportkader op enthousiaste wijze aangestuurd. De assiterende taken zijn juist uitgevoerd.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- enthousiasmeert het assiterend sportkader voor de uit te voeren taken;
- formuleert opdrachten die passen bij de taken van het assiterend sportkader;
- observeert zorgvuldig en objectief;
- trekt juiste conclusies uit verkregen gegevens;
- gaat vertrouwelijk om met verkregen informatie.

De onderliggende competenties zijn: Aansturen, Begeleiden, Ethisch en integer handelen, Analyseren, Onderzoeken