KV Conditietrainer

Informatiebijeenkomst febr. 2010

Hennie Bottenberg
Jack Belt

KV Conditietrainer:

Gericht op:

- Achtergrond informatie van alle sporten gebaseerd op de trainingskundige vaardigheden (m.n. analyseren en testen van vaardigheden)
- Planning en sturing van het trainingsproces
- Uitgebreid aandacht aan:
  - Motorische basisvaardigheden: uithoudingsvermogen, kracht, snelheid.
  - Analyseren van diverse sporten gekoppeld aan de fysieke eigenschappen.
  - Maken van diverse casuïstieken, maken van een eindopdracht in de vorm van een periodisering van een sport en sporter(s).

Ca. 70 procent theorie en ca. 30 procent praktijk.

KV Conditietrainer:

Kerncompetenties:

- Je moet open staan om sportrituelen om te buigen naar een eigen trainingsvisie.
- Je moet gretig zijn op ontwikkeling van de sporttraining.
- Je moet interesse hebben in het vak trainingsleer.
- Je moet inzicht hebben in de medische achtergronden zoals energetische verbranding etc..

KV Conditietrainer:

Opbouw keuzevak:

	integraal	kennis	vaardigheden	reflectie
onderwijsinhoud	BP 1: Uithoudingsvermogen	Anatomische, fysiologische en trainingskundige basiskennis als voorwaarde voor het afsluiten van beroepsproducten!	• **sportmotorische basisvaardigheden** • sociaal en communicatieve vaardigheden • zelfregulerende vaardigheden	• coachgesprekken • BP beoordelingen • overige
	BP 2: Kracht			
	BP 3: Periodisering			
	BPV	Toepassen van verworven kennis en vaardigheden / competenties		
	Portfolioassessment	• Afsluiting van het KV middels een eindpresentatie / eindgesprek • Beoordeling portfolio en afsluiting		

KV Conditietrainer:

Praktijk - Vaardigheden:

- Het ervaren en toepassen van de trainingsmethoden en -middelen van de diverse sportmotorische vaardigheden.
  . Uithoudingsvermogentraining
  . Krachttraining

- Het lopen van een duurbelasting in de vorm van een halve marathon.
  . 21 km lopen in ♂1.55 en ♀2.10 uur.

- Het uitvoeren van basis krachttrainingvormen voor de sport (geen fitness training).

Je moet goed belastbaar zijn voor conditionele trainingsmiddelen
(niet blessuregevoelig zijn).

KV Conditietrainer:

Beroeps Praktijk Vorming:

•**BPV:** Conditietraining in sportverenigingorganisaties waarbij de conditionele vaardigheden getraind worden (Geen fitness training).

•**Wanneer:** Gehele jaar door totaal 80-100 uur.

•**Wie regelt BPV?**

Student in overleg met de desbetreffende stagedocent!

KV Conditietrainer:

Toetsing & Afsluiting:

•Afsluiting:

- Periodiseringplan van een sporter

- Portfolioassesment
  - POP-deel
  - Bewijslast uiteenzetting Beroepsproducten
  - Verantwoording BPV
  - Periodiseringplan van een sporter

- Coachgesprekken zijn een belangrijk onderdeel bij de totstandkoming van de beoordeling.

KV Conditietrainer:

werkveld:

•Binnen diverse sportgeledingen zoals verenigingen, district- en sportbonden.

•Doelgroep: van recreatiesporters tot topsporters.

KV Conditietrainer:

Zie voor lesmateriaal etc. op N@tschool: onder keuzevak conditietraining

Hennie Bottenberg
Jack Belt