

**Opdracht scan  
POP/PAP**

**Geef met behulp van de competentiescan aan wat u als trainer-coach 4 in opleiding al beheerst en wat u wilt leren.  
De Competentiescan Trainer-coach 4 staat in bijlage 1.**

	Onderwerp	Opdracht	Werkproces	Workshops
<b>4.1.a</b>	Leefstijl	Besprek met sporters hoe ze hun leven in relatie tot hun sportbeoefening inrichten en coach ze zo nodig in gewenste richting.	4.1.1	
<b>4.1.b</b>	Meerjarenplan	Stel een globaal meerjarenplan op voor (een team van) talentvolle sporters of sporters die presteren op het niveau van de landelijke subtop.	4.1.2	
<b>4.1.c</b>	Geperiodiseerd jaarplan	Ontwerp een gefundeerd en geperiodiseerd jaarplan op basis van een globaal meerjarenplan. Doe dit voor sporters die presteren op het niveau van de regionale top/landelijke subtop.	4.1.2 4.1.3 4.1.4	
<b>4.1.d1</b>	Trainingsprogramma's fysiek	Ontwerp meerdere trainingsprogramma's of trainingscycli gericht op het realiseren van doelstellingen van fysieke aard. Voer de trainingsprogramma's uit en evalueer ze.	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4	
<b>4.1.d2</b>	Trainingsprogramma tactiek	Ontwerp een trainingsprogramma gericht op het aanleren, verbeteren, perfectioneren van (team)tactiek(en) gericht op aanvallen, verdedigen (en omschakelen). Voer het trainingsprogramma uit en evalueer het.	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4	
<b>4.1.d3</b>	Trainingsprogramma techniek	Verbeter op basis van een analyse de techniek van sporters, doe dit op basis van een trainingsprogramma op maat (dat wil zeggen afgestemd op de individuele sporters).	4.1.2 4.1.3 4.1.4	
<b>4.1.e</b>	Testen en meten	Kies gemotiveerd een aantal testen om de effecten van uw trainingen te meten. Voer de metingen uit en stel zo nodig uw planning bij.	4.1.4	
<b>4.1.f1</b>	Trainingsopbouw na een blessure	Maak een programma voor een geblesseerde sporter of een sporter die na een blessure weer terug wilt komen.	4.1.1, 4.1.3	
<b>4.1.f2</b>	Evaluatie jaarplan gericht op blessures	Inventariseer, analyseer en evalueer de blessures van uw sporters in het afgelopen jaar aan de hand van het geperiodiseerde jaarplan.	4.1.1, 4.1.3	
	Onderwerp	Opdracht		
	Onderwerp	Opdracht	Werkproces	Workshops
<b>4.2.a</b>	Wedstrijdvoorbereiding	Ontwerp een trainingsprogramma voor het beter leren concentreren tijdens wedstrijden en/of presteren onder druk. Voer het programma uit, evalueer het en stel het zo nodig bij.	4.2.1, 4.2.2, 4.2.3	
<b>4.2.b</b>	Wedstrijdanalyse	Analyseer het handelen, fysieke en mentale kenmerken van uw team/sporter(s) in relatie tot het prestatieverloop en -resultaat van de wedstrijd, gericht op het vinden van verbeterpunten.	4.2.2	
<b>4.2.c1</b>	Wedstrijdplan	Stel voor een bepaalde wedstrijd een wedstrijdplan op dat mede gebaseerd is op de kwaliteiten van uw team/sporter(s), de tegenstanders en/of relevante omgevingsfactoren.	4.2.2, 4.2.4	
<b>4.2.c2</b>	Randvoorwaarden	Formuleer aanbevelingen voor optimale randvoorwaarden rond een wedstrijd.	4.2.1, 4.2.2	
<b>4.2.d1</b>	Wedstrijdbegeleiding	Begeleid sporter(s) voor en na een wedstrijd.	4.2.1, 4.2.2	
<b>4.2.d2</b>	Wedstrijdcoaching	Coach een team/sporter(s) tijdens een wedstrijd.	4.2.1, 4.2.3	
<b>4.2.e</b>	Wedstrijdevaluatie	Evalueer samen met uw team/sporter(s) en andere betrokkenen op een systematische manier de wedstrijd en trek conclusies voor het vervolg.	4.2.4	
<b>4.1.f1</b>	Voeding	Stel voor sporters een voedingsadvies op dat past bij een bepaalde trainings- en wedstrijdcyclus.	4.2.1	
<b>4.2.f2</b>	Doping	Formuleer de aandachtspunten waarop gelet dient te worden bij het voorkomen van bewuste en onbewuste overtredingen van het dopingreglement.	4.2.1, 4.2.3, 4.2.4	

## Bijlage 3b

	Onderwerp	Opdracht	Werkproces	Workshops
4.3.a	Beleidsadvies	Analyseer en evalueer het sporttechnisch beleid van de organisatie en schrijf op basis hiervan een advies.	4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4	
4.3.b	Talenterkenning en -ontwikkeling	Werk mee aan de ontwikkeling en uitvoering van plannen op het gebied van talenterkenning en/of -ontwikkeling.	4.3.1, 4.3.2, 4.3.3	
4.3.c	Beleidsrapportage	Maak een voortgangsrapportage om het bestuur te informeren over de uitvoering van het beleid.	4.3.2, 4.3.3, 4.3.4	
4.3.d1	Beleid gericht op sportiviteit en respect	Analyseer en evalueer het beleid aangaande het stimuleren van sportiviteit en respect van de organisatie en schrijf op basis hiervan een advies.	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3	
4.3.d2	Beleid gericht op sociale veiligheid	Analyseer en evalueer het beleid aangaande het voorkomen en aanpakken van (seksuele) intimidatie van de organisatie en schrijf op basis hiervan een advies.	4.2.1, 4.3.2, 4.3.3	
	Onderwerp	Opdracht	Werkproces	Workshops
4.4.a	Leeromgeving	Draag bij aan een krachtige leeromgeving binnen uw vereniging/organisatie door het raadplegen van relevante personen/informatie en het doen van voorstellen voor het leerwerkplan.	4.4.1, 4.4.2 en 4.4.3	
4.4.b	Begeleiding	Begeleid sportkader, dat al dan niet in opleiding is, in de praktijk.	4,3	
	Onderwerp	Opdracht	Werkproces	Workshops
4.5.a	Begeleidingsteam	Werk een voorstel uit voor (verbetering van) de samenstelling, samenwerking en taakverdeling van het begeleidingsteam.	4.5.1	
4.5.b	Netwerk	Bouw een netwerk op ter ondersteuning van uw werkzaamheden als trainer-coach 4.	4.5.1, 4.5.2, 4.5.3	
4.5.c1	Afspraken over sportiviteit en respect	Maak met het begeleidingsteam afspraken over het eigen voorbeeldgedrag ten aanzien van sportiviteit en respect en de naleving ervan.	4.5.1.	
4.5.c2	Afspraken over sociale veiligheid	Bespreek in het begeleidingsteam hoe samen gewerkt kan worden aan het verbeteren/onderhouden van een veilig klimaat, waaronder het voorkomen en aanpakken van seksuele intimidatie, voor de sporters en begeleiders	4.5.1, 4.5.2, 4.5.3	
	Onderwerp	Opdracht	Werkproces	Workshops
4.6.a	Observatie- en registratie-instrument	Maak een observatie- en registratieformulier (instrument) gericht op het op systematische manier herkennen en/of volgen van potentiële talenten voor uw eigen organisatie.	4.6.1, 4.6.2, 4.6.3	
4.6.b	Scouting	Bepaal op basis van gegevens van meerdere scouts welke sporters als talentvol kunnen worden aangemerkt.	4.6.2, 4.6.3	
4.6.c	Scoutingsgesprek	Bespreek met een sporter (en eventueel ouders) wat de uitkomst van de scouting is.	4.6.2, 4.6.3	

## 4.1 Geven van trainingen

- 4.1.1 Begeleidt specifieke (groepen) sporters
- 4.1.2 Stelt plannen op voor langere termijn
- 4.1.3 Plant en voert trainingen uit
- 4.1.4 Evalueert uitvoering plannen en trainingen

## 4.2 Coachen bij wedstrijden

- 4.2.1 Begeleidt sporters bij wedstrijden
- 4.2.2 Bereidt wedstrijden voor
- 4.2.3 Geeft aanwijzingen
- 4.2.4 Evalueert wedstrijden

## 4.3 Ondersteunen van sporttechnisch beleid

- 3.34.3.1 Formuleert (mede) doelstellingen sporttechnisch beleid
- 4.3.2 Stelt sporttechnisch beleidsadvies op
- 4.3.3 Voert beleidsmatige taken uit
- 4.3.4 Evalueert uitvoering beleid

## 4.4 Bevorderen competentieontwikkeling sportkader

- 4.4.1 Informeert sportkader (in opleiding)
- 4.4.2 Creëert leeromgeving voor sportkader (in opleiding)
- 4.4.3 Begeleidt sportkader (in opleiding)

## 4.5 Samenwerken met begeleidingsteam en onderhouden van media/externe contacten

- 4.5.1 Begeleidt begeleidingsteam
- 4.5.2 Raadpleegt specialisten
- 4.5.3 Onderhoudt contact met media/externen

## 4.6 Scouten van sporters

- 4.6.1 Formuleert doelstellingen en criteria scouting
- 4.6.2 Verzamelt en interpreteert scoutinggegevens
- 4.6.3 Selecteert en begeleidt sporters