

Topsport- en talentcoach

Wat is de beoogde kennisbasis van een Topsport- en talentcoach op niveau 5? Dat was het centrale onderwerp van de bijeenkomst op 24 september 2019 tussen de (top)sportwereld en het onderwijs. Er is gesproken over de verschillende expertgebieden binnen niveau 5, waaronder technologie, ethiek en prestatiegedrag. Alle input vanuit het werkveld tijdens dit werksymposium heeft geresulteerd in deze opsomming van wat het kennisbasisniveau is voor een Topsport- en talentcoach op niveau 5.

Talentontwikkeling

De topsport- en talentcoach weet:

hoe groei en ontwikkeling meetbaar vast te stellen zijn

hoe een goede beginsituatie van een sporter gemaakt wordt

hoe een veilig sportklimaat en leeromgeving te creëren

relevante trainingsgegevens te onderscheiden van niet relevante bij talentontwikkeling

wat de rol is van de coach/trainer/manager

de invloed van externe factoren op ontwikkeling te benoemen

wat zijn/ haar invloed is bij het coachen tijdens wedstrijden

wat een beleidscyclus is en kent alle onderdelen ervan

via welke kanalen de nieuwste onderzoeken uit de sportwetenschap te volgen zijn

waar een onderzoeksverslag aan moet voldoen

waar een goed artikel aan moet voldoen (probleemstelling, taalgebruik, uitleg/voorbeelden etc)

De topsport- en talentcoach kent:

de internationale benchmark van prestatiebepalende factoren (Te, Ta, Fy, PG) binnen de betreffende leeftijdsgroep

concurrerende internationale opleidingsprogramma's

periodiseringsprincipes bij jeugdspelers

de nieuwste technologieën (bewegingsanalyse, inspanningsfysiologie)

de belasting en belastbaarheid op micro/meso/macro niveau

de actuele (evidence based en evidence informed) trainingsmethodes en middelen

evidence informed principes

principes van sportethiek

verschillende communicatiestijlen om doelgericht te communiceren

het verschil tussen verschillende spelervolgsystemen

effectieve evaluatie technieken

de regels rondom wedstrijden in het algemeen en van coachen tijdens wedstrijden

verschillende gesprekstechnieken om de juiste informatie uit de sporter(s) te krijgen

het krachtenveld en heeft kennis van basale management technieken

het verschil tussen een functioneringsgesprek en beoordelingsgesprek en weet beide te voeren

verschillende principes van een goede presentatie maken en geven

principes/theorieën over persoonlijke ontwikkeling

het verschil tussen coachen/begeleiden van sporters en coachen/begeleiden van deze sporters bij wedstrijden

De topsport- en talentcoach heeft:

kennis van ontwikkelings- en levensloopspsychologie

kennis van groepsdynamica en (stadia van) team ontwikkeling

kennis van sportwaarden en weet een lerende omgeving te creëren

kennis van diverse dienstverbanden en consequenties ervan

basale kennis van het opzetten van onderzoek

De topsport- en talentcoach is:

bekend met verschillende agenda's en belangen van ouders en sociale media

Sportethiek

De topsport- en talentcoach heeft:

kennis hoe een veilig klimaat te bouwen, onderhouden en te borgen

kennis van diverse interventiemethodes om ethische complexiteit bespreekbaar te maken (besprekingen, reflecties en evaluaties)

kennis over meldingen, plichten en mogelijkheden

kennis hoe ethisch handelen deel uit te laten maken van dagelijkse training

kennis hoe tijd ethisch denken beïnvloedt

kennis over ethische uitdaging bij internationaal optreden

Sportpedagogiek

De topsport- en talentcoach heeft:

kennis hoe een pedagogische relatie invulling te geven

zelfkennis over eigen pedagogisch handelen

kennis over pedagogisch handelen van anderen

bewuste kennis over eigen pedagogisch kompas (wat vind ik goed/ fout/ acceptabel/ ok en waar ga ik voor staan; wat kan ik goed, wat minder goed; waar moet ik opletten) - hoe ben ik als trainer/coach?

Sportmedisch

De topsport- en talentcoach heeft:

functionele kennis over anatomie en bewegingsapparaat voor de trainingspraktijk

kennis inspanningsfysiologie: trainingsleer gerelateerd aan overbelasting (trainingsprincipes en hersteltijden) toegespitst op leeftijden (en wat wel/ niet voor, in en na groeispurt).

kennis over trainen en sporten onder specifieke omstandigheden (bijv hitte)

kennis van dopingpreventie en doping procedures in de sport

kennis van sportspecifieke groepen blessures en behandel- en hersteltrajecten: wat zijn de beperkingen maar ook wat zijn nog de mogelijkheden (in samenwerking met de medische staf).

kennis over wat de inzet (kwantitatief en kwalitatief) is van de sportmedische begeleiding bij de verschillende fases van voorbereiding en wedstrijden (begeleidingsteam hoeft niet altijd op volledige oorlogssterkte te zijn)

kennis van richtlijnen medisch handelen in de topsportpraktijk

kennis over interdisciplinair samenwerken: weten dat expertisegebieden in begeleidingsteam elkaar beïnvloeden

kennis over reanimatie

Prestatiegedrag

De topsport- en talentcoach heeft:

kennis van de rol en impact van carrièretransities

kennis van technieken met impact op cognities en emoties, zoals: Zelfanalyse, zelfregulatie, zelfpraat, cognitief herstructureren (herkaderen), omgaan met negatieve/uitdagende situaties/tegenslag, gedragsherstructurering

kennis over de ontwikkeling van competenties prestatiegedrag, zoals: aandacht richten, aanpassingsvermogen, beslissingen nemen, communiceren, doelgericht werken (doelen stellen), doorzettingsvermogen (motivatie, volitie, omgaan met vermoeidheid, energie-activatie), grenzen stellen, optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling, plannen (& organisatievaardigheden), presteren onder druk (weerbaarheid, veerkracht), probleemoplossend vermogen, procesgericht werken, en reflectie op ontwikkeling en prestatie

kennis van de rol en impact van interpersoonlijke processen, zoals: zelfvertrouwen (zelfcontrole), coachbaarheid, leiderschap (assertiviteit) en samenwerking met staf/experts

kennis over psychologische aspecten van het trainen, waaronder de impact van trainingstechnieken op prestatiegedrag en mentale training

kennis over psychologische aspecten van wedstrijden, waaronder mental rehearsal, visualisatie en mentale voorbereiding & routines (pre-comp, tijdens comp, post-comp)

kennis van de relatie ontwikkeling, presteren en mentaal welzijn van de sporter, zoals: agressie, choking, staleness, dropout, concussie, blessure/revalidatie, transitiecrisis (oa niet-selectie, post-Olympisch/Paralympisch, niet-selectie), pijn, grensoverschrijdend gedrag, conflict/crisis, overtraining/burnout/herstel, crisis, slaaphygiëne, perfectionisme, psychische stoornissen (oa depressie, eetstoornissen, ADHD, somatiseren, angst-/paniekstoornissen, faalangst, PTSS, trauma, dwangstoornis, OCS), ziekte (oa kanker), verlies significante andere, zelfdoding (risico)

kennis van de ontwikkeling van het sportteam waaronder team identiteit, groepsnormen, team cultuur, team klimaat, rol kapitein, leiderschap in het team, teamdynamica en teamcohesie

kennis van de invloed van interactie (oa Ringelmann effect/social loafing) & communicatie in het team op het presteren van het team

kennis van de invloed van team resilience (weerbaarheid, veerkracht) en momentum op het presteren van het team

kennis van de relatie ontwikkeling, presteren en mentaal welzijn van het sportteam met aspecten als sociale isolatie/fobie en clique-vorming

kennis van de rol en impact van psychologische kern (persoonlijkheid), typische responsen en rolgerelateerd gedrag in ontwikkeling prestatiegedrag

kennis van de relatie ontwikkeling, presteren en mentaal welzijn van de coach

kennis van de psychologische aspecten van het trainen

kennis van de psychologische aspecten van wedstrijden

kennis van het samenwerken met diverse experts prestatiegedrag (sport-, gz-, klin psy & psychiaters)

kennis van leiderschap in het team

kennis van de ontwikkeling van het interdisciplinair team waaronder team identiteit, groepsnormen, team cultuur, team klimaat, rol kapitein, leiderschap in het team, teamdynamica en teamcohesie

kennis van de invloed van interactie (oa Ringelmann effect/social loafing) & communicatie in het interdisciplinair team op het presteren van het team

Prestatiebepalende factoren

De topsport- en talentcoach heeft:

kennis over anatomische nomenclatuur relevant voor de trainingspraktijk

kennis over de ligging, bouw, functie en werklijnen van spieren en gewrichten van romp, bovenste en onderste extremiteit, die relevant zijn voor de trainingspraktijk

kennis over centrale en perifere vermoeidheid

kennis over de biologische wetmatigheden en afgeleide trainingsprincipes

kennis over diverse vormen van trainingsadaptatie

kennis over het verschil tussen trainingsadaptatie en herstel

kennis over bioenergetica en energiesystemen en hun adaptatiemogelijkheden van capaciteit en vermogen in de trainingspraktijk

kennis over de functie en werking van de belangrijkste hormonen die van invloed zijn op het prestatievermogen

kennis over specifieke fysieke eigenschappen, kenmerken en verschillen tussen geslacht, leeftijdsklassen en prestatieniveau

kennis over de definitie en meetbaarheid van de trainingsbelasting (chronisch en acuut)

kennis over de fysieke en mentale kenmerken van overload, overreaching en overtraining toepasbaar in de trainingspraktijk

kennis over limiterende omgevingsfactoren op het prestatievermogen zoals temperatuur, hoogte en diepte

kennis over de functie, planning en uitvoering van diverse monitoringtools, sportapplicaties en sportspecifieke testen

kennis over interpretatie en praktische vertaling van trainingsresultaten, monitoring en testen naar (aanpassingen in) trainingsprogramma's

kennis over fysiologie van de motoriek, zoals het intentie-actie model, het hierarchische model, het spring-mass model en het stimulus-perceptie model

kennis over de Constraint Led Approach

kennis over verschillende stadia van motorisch leren

kennis over de motorische ontwikkeling van jeugdige naar volwassen sporter

kennis over leerstrategieën en hun invloed op het leerresultaat bij de sporter

kennis over de invloed op het leerresultaat van de verschillende vormen van feedback

Voeding

De topsport- en talentcoach heeft:

kennis van een gezonde basisvoeding bij sport

kennis van de functie van macro- en micronutriënten

kennis van de specifieke voedingsvereisten voor kracht- en duursport

kennis van de basisprincipes van voeding vóór, tijdens, en na inspanning

kennis van de rol van voeding bij specifieke trainingsadaptaties en periodisering

kennis van signalen van voedingsproblemen, afwijkende voedingspatronen, en verstoord eetgedrag

kennis van situaties waarin het gebruik van voedingssupplementen wenselijk en onwenselijk is

kennis van het verschillen in functies van voeding in training en wedstrijd

Technologie

De topsport- en talentcoach weet:

onderscheid te maken voor het gebruik van technologie voor: trainingsondersteuning, periodieke testen en onderzoeksdoeleinden

welke verschillende vormen van technologie er zijn ten behoeve van biomechanische analyses

De topsport- en talentcoach heeft:

kennis over de meerwaarde van gebruik van technologie (om voorop te lopen moet je blijven ontwikkelen)

kennis over het belang van validiteit en betrouwbaarheid van de technologie, voor het testen en meten van sporters.

kennis over het omzetten van prestatiebepalende factoren naar een template van sport specifieke parameters (acties) die plaatsvinden tijdens een wedstrijd of sportevenement voor gegevensverzameling.

kennis over de verschillende mogelijkheden om technologie in te zetten voor tactische wedstrijd voorbereiding, "in game" tactische aanpassingen te doen of de wedstrijd te evalueren.

kennis over het doen van periodieke testen voor het bepalen van trainingszones

kennis over verschillende technologieën die beschikbaar zijn voor het monitoren van training zones

kennis over technologie voor het bepalen van iemands internal en external trainingsload

kennis over het gebruik maken van data bij het monitoren van de ontwikkeling van sporters

kennis over AVG-beleid

Innovatie & onderzoek

De topsport- en talentcoach heeft:

kennis over de prestatiebepalende factoren van zijn/ haar sport

kennis over leren van en reflecteren op de keuzes die leiden tot opstellen en uitvoeren van het programma

kennis over leren van en reflecteren op eigen gedrag

kennis over evidence-based werken in zijn/ haar beroepspraktijk

kennis van vraagarticulatie (met ondersteuning van anderen)

kennis over het adequaat raadplegen van informatiebronnen, die gebruikt kunnen worden om de eigen trainingspraktijk te verbeteren

kennis over meettechnieken om informatie te verzamelen om trainingen te monitoren, te sturen en te verbeteren

kennis over het adequaat samenwerken in en aansturen van interdisciplinaire teams

kennis over de mogelijke beperkingen van de vertaling van onderzoeksresultaten uit wetenschappelijk onderzoek naar zijn trainingspraktijk

kennis over een gezonde balans tussen evidence-based en practice-based

kennis over het effectief samenwerken met onderzoekers