

RODE DRAAD werkstuk

Deze rode draad is te gebruiken bij het begeleidingsproces en het schrijven van het werkstuk. Gebruik het als LEIDRAAD, maar beperk je niet zwart/wit tot de vermelde onderwerpen. Vul deze rode draad evt. zelf aan. De rode draad is ontworpen ter ondersteuning, maar pretendeert niet volledig te zijn. Hetzelfde geldt voor de genoemde literatuurbronnen. Het is bedoeld om jou als kandidaat (meer) bewust te maken van het feit dat een begeleidingsproces (en het werkstuk) o.m. bestaat uit:

- een (logische) opeenvolging van denkstappen en handelingen;
- het maken van keuzes en het beargumenteren/onderbouwen van de gemaakte keuzes;
- Na te gaan wat jouw inbreng is in het begeleidingsproces en de interactie hiervan met de klant (reflectie);
- Het beoordelen van het begeleidingsproces o.m. op basis van de vergelijking en interpretatie van de begin- en eindsituatie.

RODE DRAAD begeleiding:

Intake

- Persoonsgegevens van de klant, een beschrijving van het gesprek, naar welke zaken heb jij geïnformeerd en wat kwam daar uit e.d.?
- Opstellen van de randvoorwaarden waarbinnen je als begeleider met de klant aan de slag kunt gaan. Bijvoorbeeld: wat wil de klant wel/niet, wat kan de klant wel/niet, wat mag de klant wel/niet?
- Ondersteunende literatuur (Reader C-FT): Intakegesprek en gezondheid (o.a. PAR-O)

Doelstelling

- Uit de intake volgt een doelstelling die realistisch en haalbaar is en die je concreet en helder verwoordt in je eigen woorden (neem dus niet zomaar de woorden van de klant over want zij zijn niet de expert, dat ben JIJ).
- De intake (en de informatie die je gekregen hebt) schept dus de randvoorwaarden voor de doelstelling. Bijvoorbeeld: wanneer de klant tijdens de intake aangeeft maar 2 keer in de week 1 uur te kunnen trainen, dan neem je dit mee in de doelstelling.
- Misschien ligt de einddoelstelling nog ver in de toekomst. Je kan dan bijvoorbeeld per maand een subdoelstelling (tussendoel) beschrijven. Bijvoorbeeld: over drie maanden 6 kilo minder vet, dan is een subdoelstelling om na 1-2 maanden er 3 kwijt te zijn. Las dan ook wel een moment in waarop je de subdoelen tussendoor meet.
- Ondersteunende literatuur (Reader C-FT): Intakegesprek en gezondheid (o.a. SMART)

Beginsituatie

- Voordat je daadwerkelijk aan de slag gaat omschrijf je de beginsituatie waarbij je het e.e.a. uitwerkt aan gebruikte testjes en beargumenteer ook weer waarom je voor deze tests kiest.
- Ondersteunende literatuur (Reader C-FT): diverse teksten gericht op testen en meten

Trainingsmethode

- De doelstelling bepaalt vervolgens de manier waarop jij die doelstelling moet gaan behalen, oftewel de trainingsmethode. Beschrijf waarom je voor die methode kiest (licht de diverse trainingsvariabelen toe). Kortom, beargumenteer je keuzes (waarom kies je ergens voor?). Mocht je hiervoor een boek of een andere informatiebron raadplegen, vermeld deze dan in je bronnenlijst (zo nauwkeurig mogelijk).
- Ondersteunende literatuur (Reader C-FT): diverse artikelen gericht op training

Aan de slag

- Dit is de periode waarin je daadwerkelijk met de persoon aan de slag gaat (toepassen van jouw trainingsmethode). Beschrijf het begeleidingsproces en wat je evt. aan **incidentele** wijzigingen en veranderingen hebt doorgevoerd.
- Periodiseren: wat heb je aan **structurele** (vooraf geplande) wijzigingen doorgevoerd in je trainingsprogramma. Kortom, welke trainingsvariabelen heb je gedurende de begeleidingsperiode gewijzigd en waarom? Laat ook zien dat je echt geperiodiseerd hebt want 3 maanden lang iemand hetzelfde laten doen is hoe dan ook, maar vooral in het kader van dit werkstuk, uit den boze.
- Ondersteunende literatuur (Reader C-FT): Een introductie in de krachttrainingsleer; Periodisering, de sleutel tot continue progressie.

Eindsituatie:

- Hoe is het allemaal gegaan?
- Omschrijving eindsituatie. Herhaal de metingen uit de beginsituatie en vergelijk deze met elkaar en evt. met de tussenmetingen (subdoelen). Wat valt je op en evalueer deze gegevens. Kortom, zijn de doelstelling gehaald en waarom wel/niet? Wat zou je evt. anders doen, de volgende keer?

Motivatie/retentie:

- Omschrijf vooral wat jij op dit vlak gedurende de begeleidingsperiode hebt ondernomen en wat de effecten ervan waren. Kortom, wat heb jij ondernomen om de klant te stimuleren en te motiveren? Wat waren knelpunten en succesmomenten en hoe zou je je eigen functioneren hierin omschrijven?
- Ondersteunende literatuur (Reader C-FT): motieven en motiveren.

Sociaal-psychologisch

- Omschrijf vooral wat jij op dit vlak gedurende de begeleidingsperiode hebt ondernomen en wat de effecten waren. Bijvoorbeeld: hoe was de verhouding tussen jou en de klant? Hoe heb je dit ervaren? Wat heb jij ondernomen om invloed uit te oefenen op deze verstandhouding? Wat waren knelpunten en succesmomenten en hoe zou je je eigen functioneren hierin omschrijven?

Eindconclusie

- Blik terug op de afgelopen periode en het schrijven van het werkstuk. Trek conclusies m.b.t. het begeleidingsproces en je eigen handelen.
-

RODE DRAAD voeding:

- Ondersteunende literatuur (Reader C-FT): Energiemanagement.

Algemene informatie m.b.t. voeding

- Je kunt kort beschrijven welke macronutriënten er zijn en hoeveel energie ze bevatten.
- Idem voor micronutriënten

Energieverbruik

- Wat heeft jouw klant op basis van o.m. persoonskenmerken per dag nodig aan energie?
- Werk je berekening uit. Welke methode/formule gebruik je hiervoor?
- Hoeveel daarvan moet bestaan uit eiwitten, koolhydraten, vetten? Dit in energie%, kcal en grammen.
- Hoe corrigeer je dit naar de mate waarin iemand actief is?

Vergelijk dit met:

Energie-inname

- Hoeveel energie krijgt men daadwerkelijk binnen via eten en drinken?
- Dit kun je alleen doen wanneer je weet wat iemand gemiddeld binnenkrijgt (voedingsdagboekje van een paar dagen laten bijhouden en als bijlage bijvoegen). Reken uit wat iemand aan energie binnenkrijgt aan vetten, koolhydraten en eiwitten. Dit in energie%, kcal en grammen.

Balans:

- Maak de balans op: krijgt iemand teveel, precies goed, te weinig binnen?
- Geef adviezen (meer, evenveel, minder eten) en wat je per macronutriënt het beste kan nuttigen en hoeveel. Geef ook adviezen in het kader van vochtconsumptie/-huishouding.
- Beschrijf op basis van de energie-inname wat iemand kan doen om af te vallen, aan te komen, of op gewicht te blijven. Geef hierbij hoeveelheden aan in kcal.
- Geef advies m.b.t. micronutriënten.

Eindconclusie

- Blik terug op de afgelopen periode en het schrijven van het werkstuk. Trek conclusies m.b.t. het begeleidingsproces en je eigen handelen.

Probeer zoveel mogelijk je keuzes te beargumenteren en vermeld je bronnen in de bronnenlijst!