

Bijlage 1. C-FT Strength test

De C-FT Strength test bestaat uit een viertal onderdelen waarvan er drie gericht zijn op de elementen kracht en technische uitvoering en één gericht is op uithoudingsvermogen. Dit laatste betreft de Harvard step test, aan de hand waarvan een schatting wordt gedaan van de VO_2 max. Een uitgebreide uitleg van deze test is uiteengezet in deel 3 van deze reader ('Harvard step test').

Het krachtelement bestaat uit de volgende onderdelen:

- overhead squat
- bench press
- deadlift

Per onderdeel wordt de examinant beoordeeld op technische uitvoering in combinatie met het gebruikte gewicht. Een goede technische uitvoering is zeer belangrijk. Men kan 1, 3 of 5 punten scoren voor de technische uitvoering. Deze score wordt per onderdeel verrekend met het gebruikte gewicht. Wanneer een hoog gewicht gebruikt wordt, maar wegens een tekort schietende techniek hiervoor geen punten gescoord worden, is de poging ongeldig. Er dient derhalve een minimale score voor de technische uitvoering van 1 punt te worden gehaald om de poging te laten slagen.

Iedere examenkandidaat kan per onderdeel uitrekenen wat hij of zij aan techniek en gewicht moet scoren om de norm te halen. Dit kan aan de hand van een excelbestand wat gratis te downloaden is op de internet site van de KNKF (www.knkf.nl, producten & diensten, opleidingen, fitnesstrainer C-FT). Op deze manier is het mogelijk om, bij een hoge score bij het ene onderdeel, te compenseren voor een ander onderdeel. Er kan dan overwogen worden hierbij minder gewicht te gebruiken.

Behaalde scores worden gecorrigeerd naar leeftijd en geslacht. Dit laatste gebeurt door uit te gaan van 'lean body weight' (vetvrije massa).

Zoals verwoord in paragraaf 6 van het examenreglement ziet de KNKF de persoonsgebonden krachttrainingen die nodig zijn om de prestatienorm te halen als ervaringsleren. Voorbeelden van de bovenstaande oefeningen zijn te vinden op www.purekracht.nl of www.sportquest.nl (lezingen en trainingen, WAC).

Onderstaande regels zijn van toepassing op de Strength test.

- Een kandidaat kan uitsluitend deelnemen als deze geregistreerd staat als algemeen lid van de KNKF of als wedstrijdlid van de KNKF-bonden;
- De norm is gebaseerd op een totaal van vier onderdelen;
- Bij elk krachtonderdeel geldt de beste van twee pogingen;
- Het minimumgewicht voor een poging is 20 kg;
- Een totaal kan uitsluitend gemaakt worden als per onderdeel minstens één poging geslaagd is.

Bijlage 2. Beoordelingselementen instructie geven en begeleiden

Criteria examenonderdeel ‘Les instructievaardigheid’:

- Er dient les gegeven te worden aan een groep van tenminste 3 personen die de kandidaat zelf voor het examenonderdeel dient te regelen. Deze personen zijn normaal belastbaar.
- De tijdsduur van de training/les is 20 minuten maximaal.
- De inhoud van de les dient te bestaan uit een inleiding, voorbereidende oefeningen (warming up), trainingskern en een afronding.
- Er moet een aanleermoment in voorkomen van een vrije gewichten techniek (halterstang/dumbbells) die opbouwend van weerstand is.
- Bijoefeningen mogen toegepast worden net als het gebruik van Swiss balls, medicineballen en elastobanden ter ondersteuning.
- Er mag *geen* fitnessstoestel gebruikt worden behalve halterrekken/standaards. Dus ook geen cardio toestellen voor de warming-up.
- Er moet een afsluiting in de les/training zitten.

Beoordeling instructie/begeleiding	S	O	V	G	P
Veiligheid					
Controleert veiligheid en hygiëne van materialen & accommodatie					
Kiest voor de juiste materialen en ruimte om te demonstreren					
Geeft veilige instructie m.b.t. materiaal & accommodatiegebruik					
Gaat zorgvuldig om met materialen					
Algemene organisatie					
Draagt de juiste kleding en heeft zichzelf verzorgd					
Geeft een introductie bij de oefenstof/training					
Past specifieke en algemene warming-up toe					
Kiest een controlerende of instruerende plaats in de ruimte, behoudt overzicht					
Improviseert indien nodig					
Houdt een goede structuur, indeling vast					
Sluit de instructie/begeleiding af					
Houdt zich aan de tijdslijmit van 20 minuten maximaal					
Blessurepreventie					
Let op de gezondheid, belastbaarheid van de sporter(s)					
Geeft advies op maat bij klachten					
Signaleert fysieke klachten/blessures in een vroeg stadium					
Signaleert en wijst op risicovol gedrag in een vroeg stadium					
Signaleert knelpunten in belastbaarheid en technieken					
Technische uitleg en correcties					
Geeft relevante technische instructies					
Geeft duidelijke, korte en verstaanbare instructies					
Past instructies in stappen toe, doseert aanwijzingen					
Past methodische werkvormen toe bij complexe bewegingen					
Gebruikt stemvariaties in volume en toon					
Geeft (leer)hulp fysiek, non-verbaal en verbaal					
Trekt conclusies over de uitvoering en geeft daar feedback over					

Vervolg ZOZ...

Gedrag en sfeer					
Signaleert knelpunten in sociaal-cognitief-emotioneel (sce) opzicht					
Past instructies en begeleiding aan op sce-knelpunten (empathisch)					
Motiveert en stimuleert de sporter(s)					
Toont interesse zowel verbaal als non-verbaal in de sporter(s)					
Blijft vriendelijk en enthousiast bij de instructie/begeleiding					
Zorgt voor een attractieve sfeer en stimuleert plezier tijdens de begeleiding/training					
Houding en interactie					
Past het tempo van de opvolgende instructies aan bij de sporter(s)					
Past instructies aan bij het niveau van de sporter(s)					
Past oefeningen aan bij het technische niveau (differentiatie)					
Past andere oefeningen toe op basis van knelpunten (variatie)					
Past tempo en belastingen aan op fysieke belastbaarheid					
Demonstreert fouten en daaraan gekoppelde goede technieken					
Houdt toezicht op de uitvoering					
Vraagt feedback aan de sporter(s)					
Luistert actief					
Kan de aandacht van de sporter(s) krijgen en vasthouden					
Verplaatst zich in de ruimte voor de sporter(s)					

S - slecht, kritieke fouten

O - onvoldoende, fouten maar niet kritiek

V - voldoende, geeft minimaal noodzakelijke informatie

G - goed, correct en voldoende

P - perfect, correct en uitstekend

Aantal beoordelingselementen

41

- alle categoriën voldoende of hoger

- alle aspecten voldoende of hoger

Bijlage 3. Werkstuk

Onderstaande opdrachten moeten resulteren in een werkstuk wat een weergave is van daadwerkelijk gerealiseerde trainingen en begeleidingsvormen. Zowel het proces als resultaat worden beschreven.

Voor studenten SB: het werkstuk dient vergezeld te gaan van een beoordelingsformulier van de praktijkbegeleider.

- 1 Geef een verslaglegging van de begeleiding van een persoon. Maak een keuze uit een beginner of een gevorderde, een bekende of onbekende persoon.
 - a. minimale periode 12 weken
 - richtlijn trainingsfrequentie afgestemd op het niveau (belastbaarheid) van de sporter.
 - b. uitwerking van begin- en eindsituatie inclusief gebruikte testen
 - integratie met persoonlijke doelstellingen sporter.
 - c. toelichting op inhoud van het programma gerelateerd aan het CFT opleidingsprogramma voor wat betreft:
 - keuze oefenstof
 - keuze methoden
 - keuze opbouw/periodisering
 - d. toelichting op persoonsgebonden aspecten
 - motivatie en retentie
 - sociaal-psychologische aspecten

- 2 Maak een voedingsanalyse en advies om af te vallen, op gewicht te blijven en om aan te komen.
 - a. advies uitgewerkt voor benodigde hoeveelheden macro- en micronutriënten per dag waarbij rekening gehouden is met extra energieverbruik door sportactiviteiten
 - b. analyse van voedingsgedrag inclusief vocht verwerkt in een advisering voor optimalisering
 - c. proces en resultaatbeschrijving van de begeleiding van een klant over een me-soperiode van 4-8 weken
 - doelstelling klant
 - a en b uitgewerkt voor de doelstelling van de klant
 - beschrijving van de toegepaste advisering en resultaten

Elk werkstuk dient voldaan te hebben aan de richtlijnen voor het schrijven van een werkstuk, het beoordelingsschema vormt een richtlijn voor de structuur en inhoud (zie beoordelingsformulier achter in deze bijlage).

Criteria lay-out en leesbaarheid:

- Lettertype 'Times new Roman', grootte 11, enkele regelafstand.
- Duidelijke en overzichtelijke indeling van hoofdstukken en paragrafen.

Hieronder volgen tips voor het schrijven van een werkstuk en voorbereiden van een gesprek.

1. Schrijf in een kladversie de informatie bij elk onderdeel van de opdracht uit en rubriceer de informatie zoals trainingsschema's of logboeken en dergelijke. Bedenk of iets in een bijlage thuishoort of behoort tot de kerninformatie over dat onderdeel.

2. Van de lange, interessantere informatie maak je straks aparte hoofdstukken. Gebruik zoveel mogelijk **eigen woorden** om te vertellen wat je over de opdracht te weten bent gekomen. Denk er nu al aan dat deze informatie straks in een **eindgesprek** moet kunnen navertellen. Maak het dus niet te ingewikkeld.
3. De korte antwoorden verzamel je in een laatste hoofdstuk en noem je bijvoorbeeld: 'Overige aspecten' of 'Wat ik verder nog kan melden over...'
4. Nu kan je het concept **laten lezen** aan iemand en vragen:
 - a. of het duidelijk is
 - b. goed geschreven (**spelling!**)
 - c. en of je nog iets belangrijks bent vergeten.
5. Nu ga je het werkstuk verder op de computer uitwerken. Houd ruimte over voor plaatjes, foto's of tekeningen.
6. Werk daarbij aan:
 - een **Inleiding** (waarom heb je dit onderwerp gekozen?)
 - een **Inhoudsopgave** waarin je alle hoofdstukken opnoemt.
 - de **Kern** (maak gebruik van de 'Rode draad' zoals deze omschreven staat aan het einde van deze bijlage)
 - een **Slot** (je conclusie of ervaringen, mening e.d.)
 - een pagina **Bronnen** (je laatste pagina van je werkstuk, waarin je vertelt welke boeken/ artikelen/gesprekken je gebruikt hebt.
 - En **Bijlagen** (alle extra informatie)

Tot slot voeg je illustraties bij de teksten, maak je een mooi **voorblad** voor het werkstuk en zorg je voor de publicatie (printen, inbinden, nietjes, mapje of digitaal ritsen en na viruscontrole opsturen).

Hoe bereid je je voor op een presentatie/gesprek over een werkstuk?

1. Lees het werkstuk goed door. **Begrijp je echt alles** wat je hebt geschreven? Zo nee, zoek dan nog even uit hoe het zit
2. Nu geef je het werkstuk aan **een helper** (familie, vrienden, cursisten of studenten) en je vraagt of hij/zij wil meelesen, terwijl jij per hoofdstuk vertelt waar het over gaat. Jij vertelt dus **uit je hoofd**.
3. In het begin mag je helper helpen. Maar na een paar keer moet je echt zelf kunnen vertellen wat er in een hoofdstuk staat. Je hoeft het helemaal niet precies te zeggen zoals je het hebt opgeschreven. Liever niet zelfs. **Vertel het maar gewoon** alsof je het aan een vriend of vriendin vertelt.
4. Nu maak je een paar kernzinnen en trefwoorden per hoofdstuk op een kladblaadje. Een presentatie op een computer omvat niet meer dan de kernzinnen. Probeer nu uit je hoofd te vertellen wat er bij iedere hoofdstuktitel hoort.
5. Tenslotte bedenk je hoe je het gesprek wilt **beginnen** en wat je eventueel meeneemt om te laten zien.
6. **Oefen** het hele gesprek de avond van tevoren.
7. Laat de toehoorders **vragen** stellen of bedenk welke vragen je kunt verwachten en oefen de mogelijke **antwoorden**
8. **Onthoud:**
 - a. praat rustig, de ander moet ook de tijd krijgen om te luisteren en door te kunnen vragen
 - b. kijk eventueel naar de kernzinnen of trefwoorden

Beoordeling werkstuk begeleiding	S	O	V	G	P
Voorblad					
Inleiding					
Inhoudsopgave					
Lay out & leesbaarheid					
Begeleiding					
- begin- en eindsituatie					
- doelstellingen sporters					
- keuze oefenstof					
- keuze methoden					
- keuze opbouw/periodisering					
- persoonsgebonden motivatie/retentie					
- persoonsgebonden sociaal-psychologisch					
Voedingsadvies afvallen-aankomen-op gewicht blijven					
- berekening benodigde energie					
- berekening macronutriënten					
- advies/berekening micronutriënten					
- advies/berekening vocht					
- berekening energie-opname					
- berekening inname macro- en evt. micronutriënten					
- advisering optimalisering voedingsgedrag					
Slot					
Bronnen					
Bijlagen					

S - slecht, kritieke fouten

O - onvoldoende, fouten maar niet kritiek

V - voldoende, geeft minimaal noodzakelijke informatie

G - goed, correcte info en eigen inbreng

P - perfect, correcte info, eigen inbreng en koppeling naar overige info

Globale verhouding vorm:inhoud

1 : 3,7

- alle aspecten voldoende of hoger

Aanvulling: zie document ‘Aanvulling bijlage 3 RODE DRAAD werkstuk’

Bijlage 4. Interview

In het eindgesprek zal de kandidaat met name de portfolio presenteren. De portfolio bevat de volgende onderdelen:

- kopie identiteitsbewijs;
- kopie lidmaatschap KNKF;
- correspondentiegegevens;
- kopie positieve uitslag examendeel ‘Strength Test’;
- kopie positieve uitslag examendeel ‘Instructie geven en begeleiden’;
- eindverslag van maximaal 1000 woorden met een weergave van de persoonlijke leer- en ontwikkelingspunten;
- kopie beoordelingsformulier en werkstuk.

De kandidaat zal vragen beantwoorden die gesteld worden over de inhoud van het opleidingsprogramma en specifiek over het eigen werkstuk. Het KNKF Kenniscentrum heeft de kandidaat na ontvangst en controle van de portfolio schriftelijk uitgenodigd voor dit interview.

In het gesprek worden de volgende aspecten beoordeeld (zoz):

Beoordeling interview	S	O	V	G	P
Algemeen, de kandidaat....					
.... stelt zich voor					
.... kleedt en verzorgt zich representatief					
.... heeft een actieve en enthousiaste houding					
.... toont interesse in het gesprek, zowel verbaal als non-verbaal					
.... spreekt duidelijk en verstaanbaar					
.... gebruikt stemvariaties in volume en toon					
.... luistert actief en aandachtig					
.... trekt conclusies en geeft feedback					
.... zorgt voor een positieve sfeer					
.... sluit het interview af					
Specifiek, de kandidaat					
..... weet op hoofdlijnen een overzicht te geven over het opleidingsprogramma					
..... kan verdiepingsvragen correct beantwoorden					
..... weet op hoofdlijnen een overzicht te geven over het werkstuk begeleiding					
..... kan verdiepingsvragen correct beantwoorden					
..... weet op hoofdlijnen een overzicht te geven over het werkstuk voeding					
..... kan verdiepingsvragen correct beantwoorden					

S - slecht, kritieke fouten

O - onvoldoende, fouten maar niet kritiek

V - voldoende, geeft minimaal noodzakelijke informatie

G - goed, correct en voldoende

P - perfect, correct en uitstekend

Aantal beoordelingselementen

16

- alle aspecten voldoende of hoger