

# **Opleidings- en examenreglement**

## ***Inleiding***

Met het opleidingsprogramma Certified Fitness Trainer, C-FT, wil de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie (KNKF), een brede en gedegen grondslag in kennis en vaardigheden vastleggen voor fitnessstrainers in Nederland. Het programma van eisen kan door opleiders zelfstandig vertaald worden in leer- en ontwikkelingslijnen voor cursisten. Het KNKF Kenniscentrum zal daarbij adviseren en examineren.

Binnen het begrip fitness dat de KNKF hanteert, wordt de fysieke fitheid bedoeld: een combinatie van mobiliteit, stabiliteit, kracht, en uithoudingsvermogen. Uitgangspunt daarbij zijn functionele trainingsvormen met een grote variatie aan weerstanden.

Het opleidingsprogramma bestaat uit een overzicht van kennis en vaardigheden direct gericht op de algemene begeleiding van klanten. Daarnaast worden richtlijnen gegeven voor thema's waarbinnen specifieke begeleiding kan plaatsvinden.

De C-FT biedt zelfstandig, planmatig en doelgericht fitnessstrainingen aan, geschikt voor een klant of groep klanten en evalueert de trainingen op effectiviteit. De C-FT kan daarbij de activiteiten op veilige en verantwoorde wijze voorbereiden, begeleiden en organiseren en daarbij de sporters coachen en begeleiden. De competenties van de C-FT kunnen aansluiten bij opleidingsprogramma Sport & Bewegen (zie [www.ovdb.nl](http://www.ovdb.nl) voor kwalificatiedossiers).

## **Kennis en vaardigheden gekoppeld aan uitvoering en instructie**

### **1 Algemene basisvaardigheden**

De C-FT bezit vaardigheden en kan kennis praktisch toepassen met betrekking tot:

- Warming up: voorbereidingsvormen
  - specifieke warming up vs. specifieke warming up
  - functionele mobiliteit
- cooling down cq. herstelbevordering
- anatomie m.b.t. het passieve en actieve bewegingsapparaat
- fysiologie over de werking van orgaansystemen tijdens inspanning
- algemene trainingsleer en -principes
  - training, trainingswetten (supercompensatie, toenemende belasting [overload], verminderde meeropbrengst, omkeerbaarheid) en trainingsstructuur
- communiceren m.b.t. begeleiding van groepen en personen
- motivatie en retentie
- initieert en stuurt groeps- en sfeerprocessen
- hanteert regels, taken, functies en organisatievormen ten aanzien van het beheer
- het onderhoud en gebruik van toestellen en materialen.
- eerste hulp en sportblessures
- overtraining
- intake: o.m. algemene gezondheidsmaten zoals:
  - Q-par
  - bloeddruk (borderline) en hartslagfrequentie (rust)
  - lichaamsmaten (gewicht; lengte), vetpercentage, omvangmeting cq. taille/heup
  - functionele mobiliteit & stabiliteit in bewegingspatronen.

## **2 Oefeningen**

### **2.1 Indeling van oefeningen**

De CFT kent de volgende manieren om oefeningen in te delen:

- gebaseerd op indeling van het lichaam
  - bovenlichaam, romp/middel en onderlichaam [upper, trunk/core & lower body]
  - voor/achter/zij/onder [front/back/side/lower]
  - hele lichaam (total body)
- gebaseerd op bewegingen [movements]
  - push-pull, hip-knee, rotaties
- gebaseerd op gewrichten [joints]
  - meervoudig [multi-joint] - enkelvoudig [single-joint]
  - pols, elleboog, schoudergebied, rug en nek, heup, knie & enkel
- gebaseerd op spiergroepen [muscles]
  - hoofdverdeling: armen, borst, schouders, rug, buik, billen, benen
  - subverdeling: armbuigers en -strekkers, beenbuigers – en strekkers

De C-FT kan oefeningen in tempo en uitvoering variëren/organiseren:

- dynamisch-concentrisch, dynamisch-excentrisch overload
- statisch-ballistisch-reactief
- forced-partial-negative-cheated reps

### **2.2 Fitnessapparaten**

De C-FT is in staat tot uitvoering en begeleiding van basisoefeningen en variaties uit onderstaande lijst.

- Lower Body
  - Leg Press
  - Heel/ Calf Raises
  - Leg Extension
  - Leg Curl
  - Total Hip (ab-& adductie, flexie & extensie)
- Trunk
  - Flexie (crunch)
  - Extensie (back extension)
  - Side Bend
  - Torso rotation
- Pull Upper Body
  - Seated/low Row
  - (Lat) Pull Down
  - Arm Curl
- Push Upper Body
  - Chest Press
  - Shoulder Press
  - Arm Extension
- Cyclisch (o.a. wandelen, hardlopen, fietsen, roeien, crosstraining)

### 2.3 Vrije gewichten & vrije beweging

De C-FT kan alle variaties van 2.2 toepassen met alternatieve weerstanden, vanuit instabiele steunposities en in combinaties. Hierbij gebruikmakende van o.m.:

- Stangen (barbells)
- Hand halters (dumbbells)
- Swiss Ball
- Medicine ball
- Elastobanden
- Bilateraal/unilateraal/alternerend

Tevens aangevuld met de volgende oefeningen:

- Total/Lower Body
  - Squat (back; front; overhead)
  - Lunges (side; front)
  - Deadlift (romanian; sumo; traditioneel; stiff legged)
- Pull Upper Body
  - (bench; bent-over; one-arm) Row
  - chinning/pull up
- Push Upper Body
  - Bench press (decline, flat, incline), shoulder press
  - Dips
  - Push ups
- Trunk/Core
  - (Reverse) Crunches, twist (elbow to knee), Good Morning
- Isolated
  - (Reverse) Wrist curl
  - Heel/Calf raises, Toe raises
  - Rotator Cuff (endo-/exorotatie)
  - Four Way Neck
  - Shoulder raises (bent over, side, front)
  - Pull-over (bent arm/ straight arm)
  - Arm/ Biceps curls (reverse/pronatie, hammer, biceps/supinatie)
  - Arm/ Triceps extensions (push down, lying extension, overhead)
  - Fly (decline, flat, incline)
- Explosive lifts: power clean

De C-FT kan technieken methodisch opbouwen naar complexe vormen.

### **3 Organisatie van training**

De C-FT kent de volgende variabelen en onderlinge samenhang voor verschillende belastingsprotocollen:

#### **I. Trainingsvariabelen:**

- Kwantiteit (omvang/hoeveelheid; duur, afstand, aantal series/herhalingen)
- series en herhalingen
- intensiteit
- %1HM, xHM, %HFmax, %HFres. (Karvonen), %VO2max
- pauzes: in minuten/seconden en verhoudingen

#### **II. Trainingsmethoden:**

- body parts (splittraining) & total body training
- bottom-up, top-down, mixed
- cyclisch, a-cyclisch & combinaties
- stationtraining, superset, triset, circuit

#### **III. Specificeren in protocollen:**

- algemeen uithoudingsvermogen
  - herstel, duur, interval- en tempotrainingen
  - extensieve-intensieve duur, (an)aërobe drempel
- krachthoudingsvermogen & adaptatietiefase
  - (warm-up sets + 1x10) > PRE
  - omvangtraining, supraslow
- spiergroei
  - DAPRE, MacQueen (3x10)
- kracht
  - gelijke herhalingen of intensiteit
  - 3x6 (Berger)
  - pyramiden (Stone & Kroll)
  - contrast, supraspeed

De C-FT kent de samenhang tussen getraindheid en trainingsfrequentie bij belastingprotocollen in periodisering:

- Methodische opbouw van oefeningen
- Macro-, meso- en microperiodisering en onderlinge relatie
- Lineair & niet-lineair

### **4 Testen en Meten**

De C-FT kan testen en metingen toepassen in het kader van analyse van begin- en eindsituatie van personen en groepen. De C-FT kan testresultaten verwerken in trainingsprogramma's. De C-FT kan testen en metingen toepassen voor componenten als kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen in het bijzonder:

- (sub)maximaal testen
  - 1-HM, x-HM, HFmax
- toepassing van relatieve intensiteiten in absolute waarden
- relatie met omvang in herhalingen en/of duur
- Uithoudingsvermogen

- VO<sub>2</sub>max (schatten) - Harvard Step Test
- 2K, 5 of 12 min. loop-; fiets-; roeitest
- functionele mobiliteit & stabiliteit in bewegingspatronen:
  - deep squat (overhead squat)
  - trunk-stability push-up
  - rotary stability

## **5 Specifieke kennis en vaardigheden**

De CFT kan kennis toepassen m.b.t.:

- risico's van dopinggebruik (Dopingautoriteit)
- algemene voedingsadviezen met betrekking tot sport en gezondheid
- persoonlijke ontwikkeling: literatuur, vakbladen, bijscholing, etc.

De CFT heeft kennis genomen van de waarde van conditietraining en in het bijzonder krachttraining in relatie tot:

- gezondheid
- afvallen
- ouderen
- kinderen & jongeren
- (lage) rugklachten

Daarbij rekening houdend met evt. cardiovasculaire beperkingen, gewrichtsklachten en/of contra-indicaties.

## **6 Exameneisen**

Het examen bestaat uit vier delen:

1. Het eerste deel bestaat uit een praktijkdeel voor de eigen vaardigheid. Dit wordt afgenomen in een groepsverband en door de KNKF beoordeeld.
2. In het tweede deel worden de parate kennis en vaardigheden getoetst bij de begeleiding van klanten.
3. Werkstuk met betrekking tot de onderwerpen training, begeleiding, periodisatie en voeding.
4. Het vierde deel is een interview met een gecommitteerde van de KNKF waarin met name de theoretische kennis getoetst wordt aan de hand van de portfolio. In de portfolio dienen onder meer te zitten: een bewijs van slagen van zowel het praktijkgedeelte als de parate kennis en vaardigheden bij de begeleiding van klanten en het werkstuk (respectievelijk exameneis deel 1, 2 en 3). Zie tevens bijlage 4.

De kandidaat C-FT zal tijdens elk examendeel een geldige identiteitskaart en een lidmaatschapsbewijs van de KNKF op verzoek tonen.

De examendelen zijn voorwaardelijk en opvolgend. Examens worden in overleg met het KNKF Kenniscentrum bepaald. Elk examenonderdeel heeft een geldigheidsduur van twee kalenderjaren.

### **Ad.1 Eigen vaardigheid**

De CFT kan minstens een totaal halen op een C-FT Functionele Strength Test volgens de door het KNKF Kenniscentrum bepaalde prestatienorm en regels (bijlage 1). De KNKF ziet de persoonsgebonden krachttrainingen die nodig zijn om de prestatienorm te halen als ervaringsleren. De kandidaat dient zelf zorg te dragen voor de positieve afname van een sportmedische keuring voorafgaand aan het volgen van een trainingsprogramma als voorbereiding op de C-FT Strength Test. De uitslag van het dit onderdeel van het examen wordt direct na afloop van de test overhandigd.

### **Ad.2 Instructie vaardigheid**

De C-FT wordt gedurende 20 minuten in een praktijkruimte gevraagd om de kennis en vaardigheden gekoppeld aan uitvoering en instructie door een klant te laten uitvoeren en wordt daarbij beoordeeld (bijlage 2) De uitslag van dit onderdeel van het examen wordt binnen twee weken door de KNKF schriftelijk bekend gemaakt.

### **Ad. 3 & 4 Portfolio en eindgesprek**

Een kandidaat dient in het bezit te zijn van een portfolio wat is goedgekeurd door het KNKF Kenniscentrum of een door de KNKF erkende instelling. Hiervoor dient tevens een werkstuk geschreven te worden (zie bijlage 3). De kandidaat zorgt dat de aanvraag voor het examen en een kopie van de portfolio 20 werkdagen (4 weken) voorafgaand aan het examen in het bezit komt van het KNKF Kenniscentrum. Het KNKF Kenniscentrum nodigt vervolgens de kandidaat uit voor een eindgesprek. In het eindgesprek van 30 minuten verdedigt de kandidaat zijn portfolio en wordt de parate kennis getoetst en beoordeeld (bijlage 4). De uitslag van het examen wordt binnen twee weken door de KNKF schriftelijk bekend gemaakt.

### **6.4 Geschillen**

Een kandidaat heeft de mogelijkheid schriftelijk bezwaar in te dienen tegen de examenuitslagen bij de opleidingscoördinator van het KNKF Kenniscentrum. De opleidingscoördinator doet uitspraak in deze. Indien een kandidaat wederom bezwaar wil indienen tegen deze uitspraak kan deze de zaak onder de reguliere voorwaarden aanhangig maken bij de stichting Instituut Sportrechtspraak (ISR).