

VT4 PVB 4.1 Geven van trainingen

Deelkwalificatie van volleybaltrainer 4

Inleiding

Om het door de Nevobo en NOC*NSF erkende diploma volleybaltrainer 4 te behalen, moet je vier kerntaken op niveau 4 beheersen. Door met succes een proeve van bekwaamheid (PvB) af te leggen toon je aan dat je een kerntaak beheerst.

1. Doelstelling

Deze PvB heeft betrekking op kerntaak 4.1 'Het geven van trainingen'. Met deze PvB toon je aan dat je:

- specifieke (groepen) sporters kunt begeleiden;
- plannen voor de langere termijn kunt opstellen;
- trainingen kunt plannen en uitvoeren;
- uitvoering van plannen en trainingen kunt evalueren.

2. Opdracht

De algemene opdracht voor deze PvB is: 'Geef een training'. Deze opdracht voer je uit aan de hand van vier deelopdrachten.

De vier deelopdrachten hebben betrekking op de volgende werkprocessen:

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

In totaal duurt de praktijkopdracht maximaal 180 minuten

3. Eisen voor toelating PvB

Je wordt toegelaten tot de PvB, als je voldoet aan de volgende eisen:

- je bent minstens 20 jaar oud;
- je bent lid van de Nevobo;
- je beschikt over de kwalificatie volleybaltrainer 3
- je hebt voldaan aan de financiële verplichtingen voortvloeiend uit de PvB

4. Onderdelen PvB

De PvB bestaat uit een portfoliobeoordeling en een praktijkbeoordeling.

Een portfoliobeoordeling bestaat uit een beoordeling van het portfolio door de PvB-beoordelaar. De praktijkbeoordeling start met een planningsinterview en wordt afgerond met een reflectie-interview.

Het planningsinterview richt zich op enkele daartoe aangewezen beheersingscriteria en duurt maximaal 30 minuten. De praktijk duurt maximaal 120 minuten.

Het reflectie-interview gaat over de beoordelingscriteria die zich in de praktijk niet hebben voorgedaan en/of waarover nog twijfel bestaat wat betreft de beheersing. Een reflectie-interview duurt maximaal 30 minuten.

De beoordelingscriteria staan in de protocollen van PvB 4.1.

5. Afnamecondities en locatie

Het portfolio heeft betrekking op het meerjarenplan, het jaarplan en de trainingen aan de volleyballers van de trainingsgroep.

Je geeft een training aan een volleybalteam van tenminste 9 sporters. Deze volleyballers komen uit op 2^e divisie niveau of hoger in de competitie. Het is jouw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de volleyballers voldoen aan bovenstaande kenmerken.

De PvB wordt afgenomen op de eigen trainingslocatie van het team, die geschikt is voor het betreffende wedstrijdniveau en volleybalvorm. Het reflectie-interview vindt plaats in een daarvoor geschikte ruimte.

6. Richtlijnen

6.1 Informatie

Informatie over de PvB staat in deze PvB-beschrijving, het Toetsplan voor kwalificatie volleybaltrainer 4 en het Toetsreglement Sport. Deze documenten zijn te vinden op www.nevobo.nl.

6.2 Inschrijvingsprocedure

Je schrijft je in voor de PvB door het volledig en correct ingevulde aanvraagformulier en portfolio, ten minste 4 weken voor de praktijkbeoordeling, naar het hoofdkantoor te sturen.

De toetsingscommissie bevestigt digitaal de ontvangst van het portfolio en bevestigt daarmee de inschrijving voor de PvB. Namens de toetsingscommissie ontvang je informatie over de praktijkbeoordeling.

6.3 Voorbereiding kandidaat

Voor de portfoliobeoordeling wordt in het kader van de PvB geen aparte voorbereiding van je verwacht. Voor de praktijkbeoordeling ben je verantwoordelijk voor sporters die voldoen aan het gestelde in de afnamecondities. De trainingsvoorbereiding voor de training geef je uiterlijk een week voor aanvang van de praktijkbeoordeling aan de PvB-beoordelaar.

6.4 PVB-beoordelaar

Elk PvB-onderdeel wordt afgenomen door één PvB-beoordelaar. De PvB-beoordelaar wordt aangewezen door de toetsingscommissie van de Nevobo.

6.5 Beoordeling

Beoordeling gebeurt aan de hand van de beoordelingscriteria die zijn opgenomen in de protocollen. De beoordelingscriteria zijn geclusterd op basis van de werkprocessen..

6.6 Normering

Om te slagen moeten de portfoliobeoordeling en de praktijkbeoordeling voldoende zijn. Het portfolio is voldoende als op alle beoordelingscriteria 'voldaan' is gescoord. De praktijk is voldoende als op alle beoordelingscriteria 'voldaan' is gescoord.

6.7 Uitslag

De toetsingscommissie stelt de uitslag vast en bericht je binnen 15 werkdagen na de dag van de praktijkbeoordeling.

6.8 Herkansing

Voorgaande richtlijnen zijn ook van toepassing op een herkansing. Het aantal herkansingen voor de PvB is onbeperkt. In totaal heb je dus een onbeperkt aantal kansen om PvB 4.1 te halen. Hierbij geldt dat elke PvB geldt als een nieuwe PvB en dat daar kosten aan verbonden zijn en dat er niet langer dan een jaar mag zitten tussen de eerste aanvraag en de laatste herkansing.

6.9 Bezwaar of beroep

Je kunt bij de toetsingscommissie bezwaar maken tegen de gang van zaken voorafgaand aan, tijdens en na de PvB-afname en/of de uitslag van de PvB.

Tegen een beslissing op bezwaar van de toetsingscommissie of na een beslissing van de toetsingscommissie over fraude kun je beroep aantekenen bij de Commissie van Beroep. Informatie over bezwaar en beroep staat in het Toetsreglement Sport.

Protocol VT4 PvB 4.1 Geven van trainingen – portfoliobeoordeling

Naam kandidaat:	Datum:
	PVB-beoordelaar:
	Plaats:
Voldaan aan de afnamecondities: ja / nee* Het portfolio is compleet: ja / nee*	
*Bij 'nee' gaat de PVB niet door. De PVB-beoordelaar motiveert dit bij de toelichting.	
Toelichting	

Beoordelingscriteria	Portfolio	Voldaan	Bewijzen (of het weglaten daarvan) waarop score is gebaseerd
Werkproces 4.1.1 Begeleidt specifieke (groepen) sporters			
De resultaten van dit werkproces zijn:			
<ul style="list-style-type: none"> De begeleiding doet recht aan de sportieve mogelijkheden en ambities van de sporters; De omgang is sportief en respectvol. 			
1	Begeleidt sporters bij hun sport(loopbaan)ontwikkeling		
2	Adviseert sporters over materiaal (keuze en gebruik) in verband met prestatieverhoging		
3	Besteedt aandacht aan het voorkomen en herstellen van blessures		
4	Gaat vertrouwelijk om met persoonlijke informatie		
Werkproces 4.1.2 Stelt plannen op voor de langere termijn			
Het resultaat van dit werkproces is:			
<ul style="list-style-type: none"> Een meerjarenplan; Een jaarplan dat is geperiodiseerd; Een reeks trainingen. 			

5	Stelt een meerjarenplan op			
6	Stelt een geperiodiseerd jaarplan op			
7	Werkt passend binnen het jaarplan een reeks van trainingen uit			
Werkproces 4.1.3 Plant en voert trainingen uit				
De resultaten van dit werkproces zijn:				
<ul style="list-style-type: none"> • De trainingen zijn voorbereid; • De trainingen zijn geschikt voor de sporters; • De trainingen zijn veilig. 				
8	Baseert de trainingsvoorbereiding op analyses, achterliggende plannen en evaluaties			
9	Formuleert concrete doelstellingen voor het team en/of individuele sporters			
10	Kiest organisatievormen die bijdragen aan het realiseren van doelstellingen voor het team en/of individuele sporters			
11	Houdt rekening met alle relevante omstandigheden die van invloed kunnen zijn op de training			
12	Stemt zwaarte en opbouw af op de (individuele) sporter(s)			
Werkproces 4.1.4 Evalueert uitvoering plannen en trainingen				
De resultaten van dit werkproces zijn:				
<ul style="list-style-type: none"> • De uitvoering van jaarplan en trainingen is geregistreeerd; • Het jaarplan is geevalueerd en bijgesteld 				
13	Registreert en evalueert de uitvoering van het geperiodiseerde jaarplan			
14	Registreert en evalueert de uitvoering van de reeks van trainingen			

15	Analyseert de prestaties en de ontwikkeling van de sporter(s) en/of het team			
16	Raadpleegt kennisbronnen/deskundigen			
Resultaat van de portfolio-beoordeling				Toelichting
Handtekening PVB-beoordelaar:				
Akkoord toetsingscommissie				Naam:

Toelichting beoordelingscriteria VT4 PvB 4.1 – Portfolio beoordeling

Werkproces 4.1.1 Begeleidt specifieke (groepen) sporters	
1	<p>Begeleidt sporters bij hun sport(loopbaan)ontwikkeling</p> <p>De trainer-coach maakt met de sporters een analyse van de huidige situatie en hun wensen t.a.v. hun sport(loopbaan-) ontwikkeling. Bij het opstellen van het jaarplan houdt de trainer-coach rekening met de resultaten van deze analyse. Tijdens de uitvoering van dit plan evalueren de trainer-coach en de sporter samen de voortgang. Op basis van de evaluatie past de trainer-coach samen met de sporters het jaarplan aan.</p>
2	<p>Adviseert sporters over materiaal (keuze en gebruik) in verband met prestatieverhoging</p> <p>Desgevraagd en/of proactief adviseert de trainer de sporters over materialen die zowel de fysieke als de mentale prestaties kunnen verhogen.</p>
3	<p>Besteedt aandacht aan het voorkomen en herstellen van blessures bij de sporters</p> <p>Blessurepreventie is opgenomen in het jaarplan en de uitgewerkte trainingen. Bij blessures stelt de trainer in overleg met de sporter en eventuele deskundigen (fysiotherapeut, arts) een herstelplan op. De herstel oefeningen werkt de trainer uit in trainingen.</p>
4	<p>Gaat vertrouwelijk om met persoonlijke informatie</p> <p>De trainer-coach geeft geen persoonlijke informatie door aan derden zonder toestemming van de betreffende personen. Roddelt niet over teamleden of anderen in zijn vereniging of organisatie.</p>
Werkproces 4.1.2 Stelt planningen op voor de langere termijn	
5	<p>Stelt een meerjarenplan op</p> <p>De trainer werkt mee aan het meerjarenbeleid van de club. De trainer weet in hoeverre welke sporters in het meerjarenperspectief kunnen doorgroeien c.q. van betekenis kunnen zijn voor het team. De trainer heeft een duidelijke visie en planning wat betreft ontwikkeling van het eigen team. De trainer kan aangeven hoe hij deze plannen denkt te realiseren. De trainer brengt bovenstaande elementen samen in een meerjarenplan.</p>
6	<p>Stelt een geperiodiseerd jaarplan op</p> <p>De trainer maakt van de sporters een analyse van de huidige individuele technische, tactische, fysieke en mentale mogelijkheden, het functioneren als team en hun wensen t.a.v. hun ontwikkeling. Op basis van deze analyse stelt de trainer in overleg met de sporter(s) een persoonlijk ontwikkelplan op. De combinatie van de persoonlijke ontwikkelplannen en het meerjarenplan vormen de basis voor een geperiodiseerd jaarplan.</p>
7	<p>Werkt passend binnen het jaarplan een reeks van trainingen uit</p> <p>Op basis van het geperiodiseerde jaarplan werkt de trainer per (deel)periode een reeks van samenhangende trainingen uit.</p>
Werkproces 4.1.3 Plant en voert trainingen uit	
8	<p>Baseert de trainingsvoorbereiding op analyses, achterliggende plannen en evaluaties</p> <p>De trainer stelt in samenspraak met de sporters, op basis van analyses en evaluaties, individuele technische, tactische, conditionele en mentale “smart” geformuleerde doelen vast in het persoonlijk ontwikkelplan. De trainer vertaalt deze doelen naar de trainingen.</p>
9	<p>Formuleert concrete doelstellingen voor het team en/of de individuele sporters</p> <p>Op basis van deze analyses past de trainer in overleg met de sporter(s) het persoonlijke / team ontwikkelplan aan.</p>

10	<p>Kiest organisatievormen die bijdragen aan het realiseren van de doelstellingen voor het team en/of de individuele sporter(s)</p> <p>De trainer-coach baseert de trainingen op spel- en oefenvormen en methodieken, gebaseerd op actuele kennis uit de trainingsleer en afgestemd op de sport gerelateerd aan het geperiodiseerd jaarplan en op de ontwikkelvragen van de sporters.</p>
11	<p>Houdt rekening met alle relevante omstandigheden die van invloed kunnen zijn op de training</p> <p>De trainer-coach kan aangeven wat zijn verwachtingen zijn en hoe hij denkt in te spelen op onverwachte situaties.</p>
12	<p>Stemt de zwaarte en opbouw af op (individuele) sporters</p> <p>De trainer bouwt de oefenstof methodisch en qua intensiteit goed op. De trainer bewaakt de intensiteit van de training en inzet van de sporters conform trainingsdoelen en oefenstof. De trainer past de oefenstof of methodiek aan, als daarvoor gegronde aanleiding is.</p>
<p>Werkproces 4.1.4 Evalueert de uitvoering van plannen en trainingen</p>	
13	<p>Registreert en evalueert de uitvoering van het geperiodiseerde jaarplan</p> <p>De trainer stelt, eventueel in overleg met de betrokkenen, een procedure op voor het evalueren van de uitvoering van het geperiodiseerde jaarplan. De trainer voert de evaluaties uit, trekt relevante conclusies en verwerkt deze in het (ver)nieuw(d)e jaarplan.</p>
14	<p>Registreert en evalueert de uitvoering van de reeks van trainingen</p> <p>De trainer stelt, eventueel in overleg met de betrokkenen, een procedure op voor het evalueren van de uitvoering van de reeks van trainingen. De trainer voert de evaluaties uit, trekt relevante conclusies en verwerkt deze in het (ver)nieuw(d)e jaarplan.</p>
15	<p>Analyseert de prestaties en de ontwikkeling van de sporter(s) en/of team</p> <p>Op basis van het jaarplan maakt de trainer tussentijds van de sporters een analyse van de individuele technische, tactische, fysieke en mentale ontwikkelingen, het functioneren als team en hun wensen t.a.v. hun ontwikkeling. Op basis van deze analyses past de trainer in overleg met de sporter(s) het persoonlijk ontwikkelplan aan.</p>
16	<p>Raadpleegt kennisbronnen/deskundigen</p> <p>Bij het uitvoeren van de functie maakt de trainer gebruik van relevante kennisbronnen/deskundigen.</p>

Protocol VT4 PvB 4.1 Geven van trainingen – praktijkbeoordeling

Naam kandidaat:	Datum:
	PVB-beoordelaar:
	Plaats:
Voldaan aan de afnamecondities, locatie en voorbereiding kandidaat: ja / nee*	
*Bij 'nee' gaat de PVB niet door. De PVB-beoordelaar motiveert dit bij de toelichting.	
Toelichting	

Beoordelingscriteria		Planning	Praktijk	Reflectie	Voldaan	Waargenomen gedrag en/of uitspraken (of nalaten daarvan) waarop score is gebaseerd
Werkproces 4.1.1 Begeleidt specifieke (groepen) sporters						
De resultaten van dit werkproces zijn:						
<ul style="list-style-type: none"> • De begeleiding doet recht aan de sportieve mogelijkheden en ambities van de sporters; • De omgang is sportief en respectvol. 						
1	Motiveert, stimuleert en enthousiasmeert de sporters					
2	Benadert de sporters op positieve wijze					
3	Informeert en betreft de sporters bij het verloop van de training					
4	Bewaakt waarden en stelt normen					
5	Past de omgangsvormen en het taalgebruik aan de belevingswereld van de sporters aan					
6	Treedt op als een sporter zich onsportief gedraagt					

7	Gaat sportief en respectvol om met alle betrokkenen					
8	Komt afspraken na					
9	Houdt zich aan de beroepscode					
10	Vertoont voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie					
Werkproces 4.1.3 Plant en voert trainingen uit						
De resultaten van dit werkproces zijn: <ul style="list-style-type: none"> • De trainingen zijn voorbereid; • De trainingen zijn geschikt voor de sporters; • De trainingen zijn veilig. 						
11	Doet oefeningen op correcte wijze voor of gebruikt een goed voorbeeld					
12	Geeft feedback en aanwijzingen aan de sporter op basis van een analyse van alle van invloed zijnde factoren					
13	Verbeterd de prestatie van sporter(s)					
14	Grijpt in, indien de veiligheid in het geding is en/of het materiaal niet meer in orde is					
15	Maakt optimaal gebruik van de trainingsfaciliteiten					
Werkproces 4.1.4 Evalueert uitvoering plannen en trainingen						
De resultaten van dit werkproces zijn: <ul style="list-style-type: none"> • De uitvoering van jaarplan en trainingen is geregistreeerd. • Het jaarplan is geëvalueerd en bijgesteld. 						
16	Evalueert continu het proces en (tussen)resultaat van de training en stelt zo nodig bij					
17	Reflecteert op het eigen handelen					

18	Vraagt feedback					
19	Verwoordt eigen leerbehoeften					
Resultaat van de praktijkbeoordeling						Toelichting
Handtekening PVB-beoordelaar:						
Akkoord toetsingscommissie						Naam:

Toelichting beoordelingscriteria VT4 PvB 4.1- Praktijkbeoordeling

Werkproces 4.1.1. Begeleidt specifieke (groepen) sporters	
1	<p>Motiveert, stimuleert en enthousiasmeert de sporters</p> <p>De trainer-coach spreekt sporters op een positieve en opbouwende manier aan. Hij geeft complimenten als opdrachten goed worden uitgevoerd of een techniek goed wordt toegepast.</p>
2	<p>Benadert de sporters op een positieve wijze</p> <p>De benadering van de trainer-coach past bij de leefwereld van de sporter. Hij stimuleert gewenst gedrag door zijn voorbeeldfunctie en laat de sporters positief met elkaar omgaan. Daarbij worden in het team afspraken gemaakt over gewenst gedrag en het omgaan met ongewenst gedrag.</p>
3	<p>Informeert en betreft de sporters bij het verloop van de training</p> <p>De trainer-coach start de training met uitleg van de doelen en de accenten en vraagt om reacties hierop. De trainer-coach geeft goede en gedoseerde individuele feedback, hij stelt vragen, luistert, geeft aanwijzingen en corrigeert. De trainer-coach geeft goede en gedoseerde groepsgewijze feedback. De trainer-coach controleert of de sporters de feedback begrijpen. De trainer-coach vraagt de sporters hem feedback te geven over de intensiteit, de uitvoerbaarheid van oefeningen en de manier waarop hij met hen omgaat.</p>
4	<p>Bewaakt waarden en stelt normen</p> <p>De trainer-coach maakt – met alle betrokkenen - afspraken, binnen maatschappelijke normen en waarden, hoe in situaties te handelen en te communiceren. De trainer-coach bewaakt dat betrokkenen de afspraken nakomen. De trainer-coach vervult in dezen een voorbeeldfunctie.</p>
5	<p>Past de omgangsvormen en het taalgebruik aan bij de belevingswereld van de sporters</p> <p>De trainer-coach communiceert zodanig met de sporters dat deze zijn bedoelingen begrijpen en zij zich uitgenodigd voelen hierop te reageren. De trainer-coach communiceert met de sporters en begeleiders over zijn manier van training geven.</p>
6	<p>Treedt op, als een sporter zich onsportief gedraagt</p> <p>De trainer maakt de sporters zich ervan bewust dat ze een voorbeeldfunctie hebben. Hij geeft hen een goed beeld van het daarbij gewenste gedrag. De trainer draagt de sporters op conform het gewenste gedrag te handelen. Zodra de trainer onsportief gedrag waarneemt, geeft hij feedback aan de betrokkenen, waardoor zij zich bewust worden van hun gedrag en de negatieve invloed daarvan op de relevante omgeving. Zo nodig neemt de trainer maatregelen om herhaling van het gedrag te voorkomen.</p>
7	<p>Gaat sportief en respectvol om met alle betrokkenen</p> <p>De trainer-coach heeft duidelijke richtlijnen gegeven aan de betrokkenen voor sportief en respectvol gedrag, wat zij kunnen verwachten en waar zij hem op mogen aanspreken als dit niet gebeurt. Voorbeelden: Voor de training Begroet duidelijk zichtbaar en/of hoorbaar het eigen team, hetzij als groep, hetzij ieder individueel (hangt mede af van de wijze van samenkomen). Tijdens de training Laat sportief gedrag zien (houding, gebaren, verbale reacties e.d.). Laat gedrag zien, waaruit betrokkenheid blijkt (verbaal, non-verbaal). Laat actief gedrag zien (aanmoedigingen en correcties e.d.). Na de training Sluit de training samen met het team af en neemt afscheid van de sporters.</p>

8	<p>Komt afspraken na</p> <p>De trainer-coach formuleert de – samen met de sporters gemaakte - afspraken begrijpelijk en duidelijk. De trainer-coach controleert of de betrokkenen de afspraken hebben begrepen. De trainer-coach voert de afspraken uit en indien, door veranderende omstandigheden, een wijziging van de afspraken noodzakelijk is, worden de betrokkenen tijdig geïnformeerd. In dat geval maakt hij nieuwe afspraken.</p>
9	<p>Houdt zich aan de beroepscode</p> <p>De trainer-coach handelt in de uitoefening van zijn functie als trainer-coach conform de regels van de bij de bond van toepassing zijnde beroepscode.</p>
10	<p>Vertoont voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie</p> <p>De trainer-coach is er zich van bewust dat hij als trainer-coach een voorbeeldfunctie heeft. De trainer-coach weet wat het gewenste gedrag is en draagt dit ook uit naar de sporters en de begeleiders. Daarbij handelt de trainer-coach naar de afspraken die gemaakt zijn over sportief en respectvol gedrag.</p>
<p>Werkproces 4.1.3. Plant en voert trainingen uit</p>	
11	<p>Doet oefeningen op correcte wijze voor of gebruikt een goed voorbeeld</p> <p>De trainer hanteert de methode “plaatje, praatje, daadje”. Hierbij maakt de trainer gebruik van een goede sporter in zijn team of geeft zelf het goede voorbeeld.</p>
12	<p>Geeft feedback en aanwijzingen aan de sporter op basis van analyse van alle van invloed zijnde factoren</p> <p>De trainer geeft goede en gedoseerde individuele of groepsgewijze feedback (stelt vragen, geeft aanwijzingen, corrigeert etc.). De trainer controleert of de sporters de feedback begrijpen en opvolgen.</p>
13	<p>Verbetert de prestatie van de sporter(s)</p> <p>De trainer evalueert kort de doelstellingen en accenten zowel in de groep als individueel. De trainer laat sporters reflecteren op het door hen bereikte resultaat. De trainer past zo nodig de periodeplanning aan.</p>
14	<p>Grijpt in, indien de veiligheid in het geding is en/of het materiaal niet meer in orde is</p> <p>Zodra de trainer een onveilige sportsituatie waarneemt, onderneemt hij acties waardoor zo snel mogelijk voor de deelnemende sporters en eventueel andere aanwezigen een veilige situatie ontstaat.</p>
15	<p>Maakt optimaal gebruik van trainingsfaciliteiten</p> <p>De trainer maakt in zijn trainingen gebruik van spel- en oefenvormen, methodieken en materialen, gebaseerd op actuele kennis van de trainingsleer en afgestemd op het (top)volleybal.</p>
<p>Werkproces 4.1.4. Evalueert uitvoering plannen en trainingen</p>	
16	<p>Evalueert continu het proces en (tussen)resultaat van de training en stelt zo nodig bij</p> <p>De trainer-coach kijkt gedurende de training samen met de sporters terug op de oefeningen en de training, door het stellen van vragen over het doel, de uitvoering en het bevinden van de</p>

	oefeningen en de training. Aan de hand daarvan komt hij samen met de sporters tot conclusies en stelt hij verbeterpunten op.
17	<p>Reflecteert op het eigen handelen</p> <p>De trainer laat zien dat hij in staat is te reflecteren op zijn eigen handelen. De trainer evalueert zijn eigen functioneren en vraagt daarbij feedback aan anderen. In zijn nieuwe functioneren laat de trainer zien dat de evaluatie en feedback meegenomen worden in zijn handelen.</p> <p>(Reflecteren is terugdenken en overzien, nadenken over jezelf, je gedrag of een activiteit. Doel van het reflecteren is het vergroten van begrip en inzicht en het verbeteren van je gedrag. Reflecteren op het leerproces kan je helpen om effectiever te leren en om de leerstof beter te onthouden.)</p>
18	<p>Vraagt feedback</p> <p>De trainer-coach beheerst de technieken/vaardigheden van het vragen en geven van feedback. Hij weet wanneer hij het geven van feedback moet uitstellen om de sporter zelf regie te laten nemen in zijn ontwikkeling. De trainer-coach vraagt actief om feedback op het eigen functioneren en het functioneren van de sporters.</p>
19	<p>Verwoordt eigen leerbehoeften</p> <p>De trainer kan zijn eigen leerdoelen “smart” formuleren. De trainer geeft sturing aan het eigen leerproces.</p>