**Deelopdracht 1: Fitnesstrainer A “Lessenreeks”**

Deelopdracht 1: 4 lesvoorbereidingsformulieren (LVF) + toelichting, verdeeld over een periode van 16 weken.

LVF 1: week 1t/m 4

LVF 2: week 5 t/m 8

LVF 3: week 9 t/m 12

LVF 4: week 13 t/m 16

**Verklaar in je toelichting (in een half tot één A4) de gemaakte keuzes in de vier door jou uitgewerkte lesvoorbereidingsformulieren:**

**1. Leg het verband uit tussen de beginsituatie, doelstelling(en) en trainingsinhouden bij LVF 1.**

**2. Waarom is de doelstelling bij LVF 1 in jouw ogen *SMART* geformuleerd?**

**3. Welke veranderingen vinden er plaats ten aanzien van de beginsituatie, doelstelling(en) en trainingsinhoud bij LFV 2 t/m 4?**

**4. Hoe heb je de trainingen opgebouwd c.q. aangepast en waarom?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | *LESVOORBEREIDINGS-FORMULIER*  *Beginsituatie analyse* | | |  | | --- | | *NAAM (voor- en achternaam)* | | |  | | --- | | *DATUM les / training* | | |  | | --- | | *TIJD les / training* | |
|  | Persoon X | 7-4-2017 | 12:00- 13:00 (60 min training, warming up-Kern-Cooling down. 10 min uitleg en evaluatie) |
| |  | | --- | | *Les / trainingsdoelstelling korte termijn* | | Aan het eind van de les kan mevrouw de volgende 4 oefeningen technisch correct uitvoeren (motorisch) en weet per oefening de belangrijkste 2 aandachtspunten te benoemen (cognitief). 1. Benen heffen (li/re afwissselen) op gymbal 2. Bruggetje maken 3. Plank 4. Cobra Daarnaast moet mevrouw enthousiast zijn over de les dat ze gemotiveerd de volgende lessen gaat volgen. | | |
| |  | | --- | | *Trainingsdoelstelling lange termijn* | | Na een periode van 16 weken heeft mevrouw meer stabiliteit in haar lichaam en verlenging van de kuitspieren en kan mevrouw 6 oefeningen motorisch correct uitvoeren waaronder de calf raise, met 50% van haar 1RM 30 herhalingen maken in 4 series. Mevrouw kan na 16 weken de afstand van haar voet ten opzichte van de muur 1,0 cm groter maken. Tevens is na 16 weken het vetpercentage van mevrouw gezakt van 38,5% naar 32,5%. | | |
| *BEGINSITUATIE groep* | *OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER* | | |
| |  | | --- | | *Motorisch:* | | Nvt | | |
| |  | | --- | | *Cognitief:* | | Nvt | | |
| |  | | --- | | *Sociaal-affectief:* | | Nvt | | |
| *BEGINSITUATIE individuele sporter* | *OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER* | | |
| |  | | --- | | *Motorisch:* | | Mevrouw heeft de ziekte van Huntington.  Mevrouw heeft in januari 2017 een operatie aan haar linker voet gehad in verband met een morton neuroom. Mevrouw is hier twee keer aan geopereerd en heeft door het morton neuroom en nodige operaties ruim een jaar lang niet goed kunnen lopen.  Door de verminderde mobiliteit is haar stabiliteit verminderd. Doormiddel van stabiliteitsoefeningen, is het doel om dit te verbeteren. Na de stabiliteitsoefeningen is het doel om voor verlenging van haar spieren (voet) te zorgen. Mevrouw heeft jaren hardgelopen en was een fanatief wandelaar. Doordat mevrouw lang niets heeft kunnen doen is haar fitheid minimaal. Het trainingsniveau van mevrouw is trainingsniveau 1.  Mevrouw kent de oefeningen niet, belangrijk is dat mevrouw goed weet wat de oefeningen met haar lichaam doen en hoe de oefeningen technisch goed uitgevoerd moeten worden.  Gevolg is dat ik mevrouw goed moet informeren en in het begin intensief moet begeleiden om de juiste trainingsprikkel te geven en te zorgen dat er geen blessures optreden. Belangrijk is om rekening te houden met haar medische situatie. Door de Ziekte van Huntington gaat mevrouw langzaam motorisch en cognitief achteruit.  Doordat mevrouw 2 keer per week gaat sporten en elke dag 1 keer per dag 30 minuten gaat wandelen wil mevrouw afvallen. Tevens heeft mevrouw een voedingsadvies gekregen en wordt ze begeleidt met de MyFitnessPal app. | | |
| |  | | --- | | *Cognitief:* | | Mevrouw heeft weinig tot geen kennis van fitness in het algemeen. Ze zal goed begeleidt moeten worden, omdat ze anders de oefeningen verkeerd uit gaat voeren. Sinds een aantal weken is mevrouw begonnen bij de Sportgroep en maakt ze kennis met fitness. Tevens is uitleg over technisch correct uitvoeren van de oefeningen en veiligheid noodzakelijk. Gevolg is dat ik me in de oefeningen ga verdiepen en goede informatie kan geven en hierbij veiligheid voorop stel. | | |
| |  | | --- | | *Sociaal-affectief:* | | Mevrouw is erg gemotiveerd om haar doel te bereiken. Het sporten vindt mevrouw erg leuk en merkt dat het goed is voor haar lichaam. Het sociale contact tussen mevrouw en mij is goed. Doordat de Sportgroep een kleine groep is heb je meer persoonlijk contact met de mensen. Mevrouw komt 2 keer per week trainen en heeft hier ondanks haar ziekte tijd voor vrijgemaakt. | | |
| *BEGINSITUATIE lesgever* | *OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER* | | |
| |  | | --- | | *Motorisch:* | | Trainer is 30 jaar oud en is behoorlijk fit. Sport minimaal 4 keer per week en is een gedreven en enthousiast persoon. Echter moet ik wel rekening houden met mijn whiplash. Teveel prikkels kan ik minder goed aan. De oefeningen die ik ga geven in de les ken ik redelijk, omdat ik ze zelf vaak uitvoer. Ik weet waar de moeilijkheid en aandachtspunten liggen. Echter heeft trainer nog niet veel ervaring met lesgeven (geeft sinds 1,5 maand les in fitness), maar kan wel tips geven aan mevrouw. | | |
| |  | | --- | | *Cognitief:* | | Trainer volgt Fitnesstrainer A (Fitvak) en is in staat om kennis over te brengen aan deelnemers. | | |
| |  | | --- | | *Sociaal-affectief:* | | Trainer is goed in het leggen van contact en heeft een goed sociale contact met mevrouw. Trainer is gemotiveerd om mevrouw te helpen bij haar doelstelling. Ik heb zelf ervaren hoe goed het is om te sporten en wat het met je lichaam en geest doet. Hierdoor ben ik erg gemotiveerd om dat naar anderen over te brengen. | | |
| *DIVERSE FACTOREN* | *OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER* | | |
| *Algemeen:* | Voor de oefeningen is een veilige ondergrond nodig. Een rechte vloer en een goede stabiliteit. Ruimte moet weinig prikkels hebben, dus geen radio, geen spiegels en weinig licht. Daarnaast heb ik een stopwatch, gymbal en een matje nodig. Doelen moeten goed besproken en gevalueerd worden tussentijds (en eventueel bijgesteld worden ivm medische achtergrond van mevrouw). | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | *LESVOORBEREIDINGS-FORMULIER*  *beginsituatie analyse* | | |  | | --- | | *NAAM (voor- en achternaam)* | | |  | | --- | | *DATUM les / training* | | |  | | --- | | *TIJD les / training* | |
|  | Persoon X | 7-4-2017 | 12:00- 13:00 (60 min training, warming up-Kern-Cooling down. 10 min uitleg en evaluatie) |
| *Lesnummer* | Les 1 (stabiliteit) | | |
| *Les / trainingsopdracht* | Losse les. Casus: Mevrouw wil haar stabiliteit verbeteren en daarna wil mevrouw haar kuitspieren verlengen en haar dorsaalflexie verbeteren, zodat het bewegen/wandelen makkelijker gaat. Warming up > Kern (correct uitvoeren van 4 oefeningen en weten wat de aandachtspunten zijn) > Cooling down. | | |
| *Les / trainingsdoelstelling* | Mevrouw kan 4 oefeningen technisch correct uitvoeren (motorisch) en per oefeining de belangrijkste 2 aandachtspunten kunnen benoemen (cognitief). Oefeningen zijn gericht op meer stabiliteit in het lichaam. Daarnaast moet mevrouw enthousiast zijn over de les dat ze gemotiveerd de volgende lessen gaat volgen. | | |
| *Trainingsmethode* | Stabilitiet > Verlening/Kracht> Musculair> Extensieve intervalkrachtmethode, stationstraining (warming up) en circuittraining (kern) | | |
| *Trainingsintensiteit* | F: 2 keer per week (dinsdag en vrijdag) I: 30-55% van 1 RM T: 20-30 herhalingen en 4 series T: lokale spieruitputting oefeningen, stabiliteitsoefeningen.  Warming up en Cooling Down op 65% van HF max (220-45=175 x 0,65= 113,755=114 slagen per minuut) Kern: 2 keer 30 sec arbeid (ca 20-30 herhalingen) tusen de 30-55% van 1RM. | | |
| *OEFENSTOF* | *DIDACTISCH HANDELEN / WERKVORMEN aanwijzingen van de lesgever* | *LEERACTIVITEITEN van de deelnemer* | *ORGANISATIEVORMEN* |
| Warming up deel 1 (10 min)  1. Als warming up gaat mevrouw de crosstrainer gebruiken (10 min).  2. Hierbij gaat mevrouw op 65% van HF max trainen.  3. Aandachtpunten: een goede, rechte houding aannemen en hartslag rond de 114 slagen per minuut te houden.  Zie figuur 1.1 (evt. ter verduidelijking)  Warming up deel 2 (5 min) Daarna gaat trainer samen met mevrouw rek en strekoefeningen doen. Gaan tegenover elkaar staan en voeren de volgende oefeningen uit:  1. Armen los draaien (voor borst langs) 2. Rotatie bovenlichaam 3. Knie heffen  Zie figuur 1.2 (evt. ter verduidelijking) | Warming up  1. Ontvang mevrouw met enthousiasme en leg de instructies uit voor de les met het zicht op de doelstelling. (correct laten uitvoeren van de oefening op een intensieve manier)  2. Vraag aan mevrouw of er nog bijzonderheden zijn of blessures  3. Geen sierraden om en een handdoek en bidon mee. Binnen schoenen en sportkleding aan.  4. Ik heb een communicatieve leiding. Voordien heb ik al een training gemaakt, maar doordat ik moet inspelen op de klacht van mevrouw van die dag (als dit van toepassing is) moet ik de les kunnen aanpassen.  We gaan beginnen met de warming up, waardoor de spieren goed loskomen en de spieren en gewichten soepel worden. Dit doen we deels met apparatuur en deels los. Laatste deel gaan mevrouw en trainer tegenover elkaar staan en doet trainer oefeningen voor. Ik probeer mevrouw zo goed mogelijk te ondersteuning en extra sturing en aanwijzingen te geven waar nodig. Zodat de oefeningen correct worden uitgevoerd. | Warming up  Na een goede warming up ga ik aangeven hoe mevrouw de gestelde doelen kan gaan halen en hoe mevrouw dit gaat leren.  Deelnemer leert door: 1. Te kijken naar het voorbeeld 2. Zelf uit te voeren en te ervaren 3. Luisten naar de uitleg van mij 4. Correties van mij toe te passen 5. Te kijken naar mij als spiegelbeeld | Warming up  Deel 1 Mevrouw gaat op crosstrainer staan en ik sta naast crosstrainer om mevrouw instructies te geven.  Deel 2 Tegenover mekaar staan, kan ik mevrouw duidelijke instructies geven. Deelnemer kan mijn spiegelbeeld gebruiken om de oefening goed uit te voeren.  Zie figuur 1.2 |
| Kern (35 min)  1. Benen heffen (li/re afwissselen) op  gymbal  Beginpositie: -Rechte rug en schouders neutraal -Bekken stabiel -Benen op de grond, 90 graden  Eind positie: -Rechte rug en schouders neutraal -Bekken stabiel -1 been geheven, 90 graden. 1 been op de grond.  30 herhalingen en doordraaien (in totaal 4 series)  2. Pelvis lift  Begin positie: -Liggend op de rug, bovenlichaam en billen op de grond. -Benen gebogen en voeten op de grond. -Armen langs het lichaam  Eind positie: -Liggen op de rug, bovenlichaam op de grond en billen/bekken omhoog gekanteld. -Benen gebogen en voeten op de grond -Armen langs het lichaam  30 herhalingen en doordraaien (in totaal 4 series)     3. Plank  Begin positie: -Liggend op buikzijde  -Hoofd vooruitkijkend  Eind positie: -Lichaam van de grond, leunend op ellebogen en tenen. Lichaam in 1 rechte lijn -Hoofd vooruitkijkend  2 keer 30 seconde en doordraaien (in totaal 4 series)  4. Cobra  Begin positie: -Liggen op de buikzijde -Armen langs het lichaam -Lichaam gestrekt  Eind positie: -Buik op de grond, schouders en borst omhoog geheven en benen omhoog geheven -Armen langs het lichaam  30 herhalingen en doordraaien (in totaal 4 series)  Zie figuur 1.3 | Kern  Checken of mevrouw warm genoeg is.  Hierna gaan we beginnen met de echte training. Alle spieren zijn soepel en los en door de goede warming up voorkom je onnodigeblessures.  We gaan in circuitvorm de volgende oefeningenuitvoeren. 1. Benen heffen (li/re afwisselen) op gymbal 2.Pelvislift 3.Plank 4.Cobra  Ik leg, als trainer uit wat de bedoelins is van de oefening. Ik heb 4 oefeningen uitgekozen die zorgen voor meer stabiliteit in het lichaam en waarbij verschillende spiergroepen worden aangesproken. In de basis moeten de oefeningen correct worden uitgevoerd.  Ik geef aan dat ik elke oefening voor doe en daarna gaat mevrouw de oefening uitvoeren. Bij vragen ben ik aanwezig.  We gaan het als volgt doen. Mevrouw gaat iedere oefening een voor een uitvoeren. Op mijn start teken gaat mevrouw haar eerste oefening, dus het 1ste setje van 30 herhalingen of 30 seconde uitvoeren. Daarna draait mevrouw door naar de volgende oefening.   Dit doen we in totaal 4 keer. Ik wil graag dat de oefening rustig en correct wordt uitgevoerd. Indien nodig zal ik mevrouw bijsturen waar nodig en zonodig uitleg geven over de oefening. | Kern  We gaan beginnen met de training (hoofdoefeningen) en wil ik mevrouw het volgende bijbrengen.  De deelnemer leert door: - Te kijken naar het voorbeeld - Te luisteren naar de uitleg, zelf uit te voeren en te ervaren - Correcties van de trainer toe te passen - Te kijken naar mijn spiegelbeeld  De deelnemer kan ook gebruik maken van de instructies die ik mevrouw heb gegeven. Hier kan ze de oefening zien, met uitleg en weet ze het ze de oefening correct moet uitvoeren en welke spieren er getraind worden.  Deelnemer leert bewegingen goed uit te voeren en gaat merken dat er inspanning en doorzetttingsvermogen bij komt kijken. | Kern  Lesopstelling Kern -Mevrouw gaat per oefening het circuit rond -De oefeningen staan voldoende uit elkaar en logisch opgesteld. -Mevrouw voert de oefening met 30 herhalingen/30 seconde uit en wisselt door. In totaal doen we dit 4 keer. -Tussen elke oefening zit 60 seconden rustpauze. -Totaal 4 oefeningen  Zie figuur 1.4 |
| Cooling Down en evaluatie (10 min)  Als cooling gaat mevrouw de hometrainer gebruiken en gaan we nog wat rekoefeningen doen.   Hierbij gaat mevrouw op 65% van HF max trainen. Bedoeling is dat mevrouw op een gecontroleerd tempo gaat fietsen, waardoor de harstlag daalt. Daarna een aantal rekoefeningen, wat circa 3-5 minuten bedraagt.  Zie figuur 1.5  3. Aandachtpunten hometrainer: een goede, rechte houding aannemen, zadel op heuphoogte, zodat been bij extensie licht gebogen is en hartslag rond de 114 slagen per minuut te houden.  Zie figuur 1.6 | Cooling down en evaluatie  Na de training (kern) geef ik het eindsein en vraag mevrouw wat ze van de training vond. Als is het goed is, heeft mevrouw een goede trainingsprikkel gehad en is ze vermoeid. Het is belangrijk om een cooling down te doen, om het lichaam weer in rustmodus te krijgen.  Persoonlijk ben ik voor een goede cooling down. Het lichaam breng je van actieve modus, naar een rustmodus en voorkom je duizeligheid en kan het lichaam beter herstellen.  Mevrouw gaat eerst op de hometrainer om lekker los te fietsen. Een rustig tempo, om de hartslag te laten zakken. Belangrijk is om in een gelijk tempo te fietsen en met een goede houding en schouders laag.  Ondertussen ben ik al trainer met mevrouw in gesprek en evalueer ik de les en vraag ik hoe het met mevrouw gaat. Tevens is het van belang dat mevrouw op haar gemak is en met een goed gevoel de 2e les tegemoet gaat.  Na de hometrainer gaan we wat rekoefeningen doen en staan we tegenover elkaar. Mevouw kan mijn spiegelbeeld gebruiken. | Cooling down en evaluatie  Na de training (kern) gaan we een cooling down doen en daarbij leert de deelnemer als volgt: - Luisteren naar mijn uitleg (hoe de hometrainier gebruikt moet worden) - Voordoen en aangeven wat het nut van een coolingdown is. - Ademhaling onder controle leren te brengen en hartslag laten dalen - Uit laten voeren en eventueel bijsturen.  Afsluiting: Korte les samenvatting en alvast bespreken wat mevrouw de volgende les kan verwachten. | Cooling down en evalutie  Opstelling hometrainer: - Mevrouw gaat op hometrainer zitten (na goed ingesteld te hebben) - Trainen op ademhaling en zorgen dat de hartslag daalt - Mevrouw doet dit circa 10 minuten en een gecontroleerd tempo.  Opstelling rekoefeningen - Frontale opstelling (tegenover elkaar) - Deelnemer gebruikt mijn spiegelbeeld om oefeningen uit te voeren.  Afsluiting les - Frontale opstelling: - Wat vond mevrouw van de les (voldeed het aan haar verwachtingen en wat kan er voor een volgende keer beter) - Kort praatje, waardoor mevrouw gemotiveerd de les verlaat.  Zie figuur 1.6 |