

HANDLEIDING PORTFOLIO

NL ACTIEF FITNESSTRAINER

PORTFOLIO NL ACTIEF FITNESSTRAINER

INLEIDING

Een belangrijk werkgebied in de fitnesssector is het werken als basis fitnesstrainer/ coach in een fitnesscentrum. Om het werk als trainer goed uit te kunnen voeren dient een aanstaand fitnesstrainer zich eerst te oriënteren op het werkveld. Het portfolio dat de examenkandidaat maakt, geeft een beeld van wat er allemaal komt kijken bij het werken als basis fitnessinstructeur/ coach in een fitnesscentrum. Dit examenonderdeel toetst of de kandidaat in het werkveld op actief werkzaam kan zijn.

WAT WORDT ER VAN JE VERWACHT?

De kandidaat begeleidt één of meerdere klant(en) (fitnessdeelnemer(s), die klant is/zijn bij het stagebedrijf) en maakt de deelopdrachten zoals beschreven in hoofdstuk 2 en voegt deze samen in één portfolio. Dit portfolio wordt ingeleverd bij de desbetreffende opleider/ docent. Om het eindexamen (praktijkexamen) af te mogen leggen, dienen alle (deel)opdrachten in het portfolio onder de geldende cesuur¹ met een voldoende te zijn beoordeeld.

HOE VOER JE DE OPDRACHTEN UIT?

De opdrachten worden door de kandidaat bij een fitnessonderneming uitgevoerd, onder begeleiding van een ervaren fitnesscoach van de onderneming (de stagebegeleider); zie ook randvoorwaarden en examenreglement. Overleg vooraf met deze persoon of het mogelijk is alle opdrachten daadwerkelijk uit te voeren.

De uitwerkingen van de deelopdrachten (het portfolio) worden ter controle ingeleverd bij de opleider van de kandidaat, of rechtstreeks bij NL Actief als de kandidaat de examens aflegt middels zelfstudie. Het portfolio zal door een daartoe aangewezen beoordelaar beoordeeld worden. De deelopdrachten dienen als een voorwaarde om het praktijkexamen (Proeve van Bekwaamheid) in te gaan.

Alle deelopdrachten worden individueel uitgevoerd: iedere kandidaat doorloopt een eigen stage en bouwt daarover een eigen portfolio op.

WANNEER MOETEN DE OPDRACHTEN WORDEN INGELEVERD?

De opleider bepaalt zelf de deadline voor het inleveren van de portfolio's, rekening houdend met de geldende afspraken rondom de organisatie van examens. Als professional in opleiding dien je de gemaakte afspraken met jouw opleider na te komen. Voor studenten die doormiddel van 'zelfstudie' examen doen via NL Actief gelden andere afspraken. Hierover word je door het examenbureau geïnformeerd.

JOUW STAGEPLEK – WAAR MOET JE OP LETTEN?

Voor het uitvoeren van je portfolio-opdrachten loop je stage bij een fitnessonderneming. Dat kan een fitnessclub zijn, een studio of een personal trainer met een eigen locatie. Het belangrijkste is dat jij daar in de praktijk kunt werken aan de doelen van deze opleiding: klanten begeleiden, instructie geven, trainingen opzetten en jezelf ontwikkelen als fitnesstrainer.

Een geschikte stageplek is:

- een plek waar sporters worden begeleid en getraind;
- waar je toegang hebt tot voldoende materialen en ruimte;
- en waar iemand jou kan begeleiden tijdens je leerproces.

¹ De cesuur (het minimaal aantal te behalen punten per opdracht) vind je in het beoordelingsprotocol.

Een sportschool, health club of personal trainingstudio komt hier vaak voor in aanmerking. Ook een zelfstandig werkende personal trainer kan een geschikte stagebegeleider zijn, mits hij of zij de opdrachten met jou kan uitvoeren en goed kan begeleiden.

We stimuleren deelnemers om stage te lopen bij een onderneming die is aangesloten bij NL Actief. Dit zijn erkende fitnesslocaties die voldoen aan landelijke kwaliteitscriteria op het gebied van veiligheid, hygiëne, deskundigheid en service. Zo weet je zeker dat je leert in een professionele en veilige omgeving. Stagelopen bij een NL Actief-lid is niet verplicht, maar wél aanbevolen.

Eén van de personen waarmee je samenwerkt, moet worden aangewezen als zijnde jouw **begeleider** en **beoordelaar**. Hij of zij is verantwoordelijk voor het beoordelen van de praktische uitvoering van de in het portfolio beschreven opdrachten.

De stagebegeleider

De stagebegeleider is degene die jou begeleidt en beoordeelt tijdens je stage. Deze persoon moet geregistreerd staan in **FITNED.NL**, minimaal op het niveau van de opleiding die jij volgt. Zo weten we zeker dat jouw begeleider over de juiste kennis en ervaring beschikt om je goed te ondersteunen.

Een geregistreerde begeleider weet wat er van jou wordt verwacht en kan je helpen om je opdrachten op de juiste manier uit te voeren. De begeleiding gaat dus verder dan alleen aanwezig zijn of je aanwezigheid aftekenen; het gaat om inhoudelijke en praktische ondersteuning bij jouw ontwikkeling als fitnesstrainer.

DEELOPDRACHT 1: COMMUNICATIE, KLANTBEGELEIDING & GASTHEERSCHAP

Goede communicatie is onmisbaar in een fitnesscentrum, zowel richting klanten als binnen het team waarin jij werkt. Als fitnesstrainer of medewerker ben jij vaak het eerste aanspreekpunt voor klanten. De manier waarop je met hen communiceert, heeft grote invloed op hun beleving, motivatie en betrokkenheid.

Een fitnesscentrum draait op samenwerking. Trainers, baliemedewerkers, groepslesinstructeurs en managers hebben gezamenlijk de verantwoordelijkheid voor een positieve klantbeleving en een goed georganiseerde werkomgeving. Klanten verwachten bovendien dat jij veel weet over het fitnesscentrum en hen op een professionele manier kunt informeren, adviseren of doorverwijzen.

Ook binnen het team is duidelijke communicatie van groot belang. Het bevordert niet alleen de samenwerking en efficiëntie, maar verhoogt ook het werkplezier. Als fitnesstrainer wordt van jou verwacht dat je in alle situaties professioneel, positief en doelgericht communiceert.

Daarnaast ben je als fitnesstrainer meer dan alleen trainer of instructeur: je bent het visitekaartje van het fitnesscentrum. Je straalt vriendelijkheid en deskundigheid uit, weet klanten op hun gemak te stellen en speelt flexibel in op hun behoeften. In deze opdracht onderzoek je hoe het contact met (potentiële) klanten verloopt en hoe de communicatie binnen het team georganiseerd is. Daarbij toon je aan dat je gastvrij kunt handelen in praktijksituaties, zelfstandig of onder begeleiding van een collega of stagebegeleider.

Werk onderstaande opdrachten uit op maximaal 3 pagina's in lettertype Calibri 11. De opdracht kan met een voldoende worden beoordeeld wanneer alle opdrachten naar waarheid zijn ingevuld en akkoord zijn bevonden door jouw stagebegeleider.

- a. Hoe en wat wordt er gecommuniceerd met de klant vóórdat hij of zij lid wordt? Denk aan social media, mail en de website.

- b. Hoe en wat wordt er gecommuniceerd met klanten die al lid zijn? Denk aan persoonlijke gesprekken, nieuwsbrieven en meldingen in een eventuele app.
- c. Hoe en wat wordt er gecommuniceerd bij een klacht of opzegging?
- d. Beschrijf welke punten op het gebied van communicatie, klantbegeleiding en gastheerschap je goed vindt binnen jouw stageplek en welke dingen je eventueel anders zou organiseren. Focus hierbij vooral op zaken die bijdragen aan een positieve klantbeleving waarbij er wordt gekeken naar:
 - De mate van initiatief, alertheid en servicegerichtheid
 - De omgang met verschillende soorten klanten (nieuw, onzeker, zelfstandig, klagend)
 - Het waarborgen van een veilige, prettige en nette omgeving
 - De manier van communiceren (verbaal en non-verbaal)
- e. Voer een gesprek met een nieuwe klant waarin je uitleg geeft over het centrum en de instructie. Vat dit samen en reflecteer in een kort verslag. Noteer tenminste 2 tops en 2 tips over jouw gespreksvaardigheden.
- f. Met bovenstaande punten in het achterhoofd, zoek je een klant die je gedurende deelopdracht 2, 3 en 4 mag begeleiden.

DEELOPDRACHT 2: TESTEN & METEN (+ DOELEN OPSTELLEN)

Voor het goed kunnen maken van een fitnessprogramma voor de klant en zo op zijn wensen in te kunnen gaan, is het noodzakelijk om relevante test(en) af te kunnen nemen. Let op: een test is hier geen rekenmethode. Het moet in deze opdracht gaan om een uitvoerbare fysieke inspanning, waaraan meetbare gegevens gehangen kunnen worden. Deze gegevens dienen als uitgangspunt voor het maken van een fitnessprogramma. In deze opdracht is het de bedoeling dat je minimaal 2 testen kan uitvoeren bestaande uit:

- 1RM-krachttest (testen van kracht)
- Conditietest (testen van het uithoudingsvermogen)
- Optioneel: gezondheidsmeting met behulp van een bio-impedantiemeter (vet%, gewicht, spiermassa etc.)

Je leert tijdens deze opdracht hoe je op een veilige, verantwoorde en correcte manier een 1RM-test en conditietest afneemt bij een sporter. Deze test meet de maximale kracht die iemand één keer kan verplaatsen bij een specifieke oefening en het aerobe uithoudingsvermogen, welke een belangrijke graadmeter is voor de algehele fitheid.

- a. Stel samen met je klant 2 tot 3 doelen op en formuleer deze SMART. Door een doel SMART te formuleren, vergroot je de kans op succes en houd je gemakkelijker overzicht op de voortgang. Een SMART-doelstelling is een concrete en haalbare doelstelling die voldoet aan vijf criteria:
 - Specifiek: omschrijf duidelijk wat je wilt bereiken en wie erbij betrokken is.
 - Meetbaar: zorg dat je kunt meten of en wanneer het doel bereikt is.
 - Acceptabel: het doel moet passen bij de betrokken personen en haalbaar zijn binnen de mogelijkheden.
 - Realistisch: het doel moet haalbaar zijn, gezien de beschikbare tijd, middelen en vaardigheden.
 - Tijdsgebonden: stel een duidelijke deadline: wanneer moet het doel bereikt zijn?
- b. Kies minimaal twee testen: 1RM-test, conditietest en/of bio-impedantiemeting. Beschrijf per test:
 - Doelstelling van de test
 - Voor welke doelgroep geschikt en waarom

- Uitvoering van de test (stap voor stap)
- Uitslag/resultaat
- c. Verwerk de testresultaten in een kort verslag en geef aan:
 - Wat zijn de resultaten?
 - Wat is jouw advies aan de klant?
 - Hoe licht je dit toe?

DEELOPDRACHT 3: PLANNEN EN ORGANISEREN

Een goede planning is essentieel om klanten op een veilige, gestructureerde en doelgerichte manier te begeleiden. Als fitnesstrainer begeleid je vaak meerdere klanten tegelijk. Dat betekent dat je moet kunnen plannen, vooruitdenken en structuur aanbrengen in de trainingen. In deze opdracht toon je aan dat je in staat bent om trainingen af te stemmen op de doelen van de klant, deze overzichtelijk te plannen en voortgang te monitoren.

Let op: het gaat in deze opdracht niet om het opstellen van een volledige jaarplanning of periodisering. Je richt je op het plannen van een reeks trainingen binnen een periode van 4 weken, met een duidelijke opbouw en focus per week.

Gebruik bij deze opdracht de gegevens uit deelopdracht 2 (de testresultaten en de eerder opgestelde doelstellingen). Deze vormen het uitgangspunt voor jouw planning.

Opdrachtschrijving:

- a. Trainingsplanning van 4 weken
Ontwerp een schema voor 4 weken waarin je laat zien hoe de trainingen zijn opgebouwd. Geef per week aan:
 - de trainingsfrequentie (hoe vaak trainen?)
 - het type training (bijv. kracht, cardio, etc.)
 - de doelfocus
 - een korte onderbouwing van je keuzes (waarom deze opbouw, passend bij de doelen?)
- b. Lesvoorbereiding (voorbeeld)
Werk één training uit als voorbeeld in een lesvoorbereidingsformulier (LVF). Zorg dat de les realistisch is qua tijd, materiaal en doel. Benoem ook hoe je rekening houdt met veiligheid, klantbeleving en haalbaarheid.
- c. Evaluatie & bijstelling
Geef aan hoe en wanneer je de voortgang van je klant meet of bespreekt. Hoe weet je of je planning effectief is? Wat zou je doen als de klant geen of te weinig resultaat merkt?

Let op bij het maken van deze opdracht:

- De planning moet realistisch uitvoerbaar zijn binnen jouw stageomgeving.
- Toon aan dat je keuzes kunt onderbouwen op basis van de doelen en testresultaten uit deelopdracht 2.
- Evalueer niet alleen de klant, maar ook jouw eigen aanpak als planner en begeleider.
- Binnen een periode van 4 weken is het reëel dat de voortgang van de sporter zich vooral uit in motivatie, trainingservaring en routine-opbouw, niet zozeer in meetbare fysieke resultaten. Evaluatie in deze fase richt zich daarom vooral op hoe de klant de training ervaart: vindt hij het leuk, voelt het haalbaar, ervaart hij meer energie of juist klachten? Op basis van die feedback kan je als trainer de planning bijstellen en zorgen dat de klant gemotiveerd blijft.

DEELOPDRACHT 4: INSTRUCTIEVIDEO › UITVOEREN VAN BEWEGINGEN MET KRACHTAPPARATUUR

Als fitnesstrainer moet je klanten begeleiden die veilig, effectief en gericht willen trainen. Zo kom je niet alleen professioneel en deskundig over, maar voelen de klanten zich ook veiliger en zelfverzekerder. De meeste klanten gebruiken verschillende krachtapparaten. Jij wordt verwacht als toekomstig fitnesscoach;

- Te kunnen uitleggen wat een krachtapparaat doet en welke spiergroep(en) je hiermee traint en aanspant.
- De beweging goed, maar vooral veilig voor te kunnen doen en corrigeren bij verkeerde uitvoering.
- Te kunnen variëren in oefeningen per spiergroep.
- De juiste instructie geeft en de oefeningen technisch goed uitvoert.

Opdrachtschrijving:

Maak een video waarin jij per hoofdspiergroep één oefening uitvoert op een krachtapparaat. In totaal laat je dus vijf oefeningen zien. In de video geef je zowel een demonstratie als een uitleg.

Het gaat er in deze opdracht om te kunnen uitleggen wat een krachtapparaat doet en welke spiergroep(en) je hiermee traint en gebruikt. Hierbij moet je de beweging goed, maar vooral veilig voor kunnen doen, corrigeren bij verkeerde uitvoering en kunnen variëren in oefeningen per spiergroep. Ook moet je als trainer de juiste instructie kunnen geven en de oefeningen technisch goed uitvoeren. Zowel de fitnesstrainer (in opleiding) als de klant (de sporter) voeren de oefeningen dus uit.

Voorbeeld spiergroep	Voorbeeld krachtapparaat
Borst >	Chest Press
Rug >	Lat Pulldown of Seated Row
Benen >	Leg Press of Leg Extension
Schouders >	Shoulder Press
Armen >	Biceps Curl of Triceps Pushdown

- Kies vijf oefeningen op krachtapparaten voor de grote spiergroepen.
- Per oefening laat je zien:
 - De juiste uitvoering
 - Uitleg over techniek en spiergroepen
 - Correcties of tips
 - Aanspreekstijl en begeleiding
- Zorg voor een verzorgde, gestructureerde en vriendelijke presentatie.
- Lever een begeleidend verslag (gebruik hiervoor maximaal 1 pagina in lettertype Calibri 11) aan waarin je toelicht:
 - Waarom heb je voor deze oefeningen gekozen?
 - Voor zijn de oefeningen geschikt?
 - Wat heb je bewust gedaan om gastvrij over te komen?

DEELOPDRACHT 5: EVALUATIE & REFLECTIE VAN DE STAGE

Als toekomstig fitnesscoach reflecteert jij op je professionele ontwikkeling van de afgelopen opleidingsperiode. In deze opdracht sta je stil bij wie jij bent als trainer, wat je belangrijk vindt in het werk en hoe je jezelf verder wilt ontwikkelen in deze mooie branche. Je schrijft een persoonlijke evaluatie waarin je de volgende vragen beantwoordt en goed onderbouwt aan de hand van verschillende praktijkvoorbeelden:

- a. Wat vond jij het belangrijkste om te leren tijdens je stage?
- b. Wat zijn jouw drie sterkste punten?
- c. Wat zijn jouw drie verbeterpunten?
- d. Wat neem je mee naar het praktijkexamen?
- e. Vraag je klant om een korte evaluatie (max. 200 woorden)
- f. Vraag je stagebegeleider om een korte evaluatie (max. 200 woorden)
- g. Wat zijn jouw leerdoelen voor de komende 6 maanden?

DEELOPDRACHT 6: VOORBEREIDING OP HET PRAKTIJKEXAMEN – HET MAKEN VAN VIER VERSCHILLENDE TRAININGEN

Je stelt vier trainingen op die verschillen in doel en vorm:

1. Basistraining (algemene fitheid)

Een rustige en toegankelijke training waarin je werkt aan je basisconditie, mobiliteit, coördinatie en lichte kracht. Geschikt voor beginners of om het lichaam weer in beweging te brengen.

Je traint vooral: uithoudingsvermogen en algemene fitheid

2. Circuittraining (kracht & conditie gecombineerd)

Je voert verschillende oefeningen achter elkaar uit met korte rust. Zo werk je aan kracht én conditie tegelijk. De training is gevarieerd en dynamisch.

Je traint vooral: spieruithoudingsvermogen en algehele fitheid.

3. HIIT-training (cardiovasculair)

Een intensieve training met korte, krachtige inspanningen en weinig rust. Je hartslag gaat flink omhoog en je werkt maximaal op tempo.

Je traint vooral: conditie, vetverbranding en explosieve kracht.

4. Krachttraining (spieropbouw of maximale kracht)

Een training met nadruk op zwaardere belasting en gecontroleerde uitvoering. Gericht op spiergroei en sterker worden.

Je traint vooral: spierkracht, spiermassa en stabiliteit.

Opdrachtomschrijving:

Ontwerp vier verschillende fitnesstrainingen, elk met een ander trainingsdoel en trainingsvorm. Zorg dat de trainingen passen binnen een periodisering (bijv. voorbereiding, opbouw, intensivering of piekfase) en aansluiten bij een vooraf gekozen klantprofiel of doelstelling welke passend is bij de vier verschillende trainingen. Let op: je mag voor deelopdracht 5 in totaal maximaal 3 pagina's in lettertype Calibri 11 gebruiken, exclusief de 4 lesvoorbereidingen.

- a. Beschrijf de minimale beginsituatie van de klant voor wie de training bedoeld is.
- b. Geef een overzicht van de vier trainingen (doel, soort training, globale inhoud).
- c. Werk vier lesvoorbereidingen uit met behulp van het lesvoorbereidingsformulier (LVF).
- d. Onderbouw je keuzes:
 - Waarom heb je voor deze oefeningen gekozen?
 - Waarom zijn de doelen SMART geformuleerd?
 - Hoe is de training opgebouwd/samengesteld?

BEOORDELING VAN HET PORTFOLIO

BEOORDELING VAN DE PRAKTIJKSTAGE

Tijdens je stage voer je de opdrachten uit bij een fitnessonderneming. Daarbij werk je samen met een praktijkbegeleider; iemand die werkzaam is binnen de organisatie waar jij stageloopt. Deze begeleider beoordeelt jouw functioneren in de praktijk.

Je bent zelf verantwoordelijk voor het laten invullen en ondertekenen van **deel A en B van het beoordelingsprotocol**. Een volledig ingevuld en goedgekeurd formulier leidt tot een voldoende voor dit onderdeel. Dit formulier is onderdeel van de nieuwste versie van het portfolioformat.

Let op: de opdrachten kunnen op verschillende locaties worden uitgevoerd (bijvoorbeeld ook buiten, bij een bootcamp of evenement), zolang dit afgestemd is met je stagebegeleider.

BEOORDELING VAN DE PORTFOLIO-OPDRACHTEN

Naast de beoordeling van je stage, worden ook de opdrachten die je hebt uitgewerkt inhoudelijk beoordeeld. Deze beoordeling gebeurt door jouw docent, stagebegeleider of, in het geval van zelfstudie, een examiner van NL Actief.

De beoordeling gebeurt aan de hand van **deel C van het beoordelingsprotocol**, dat is afgestemd op de opdrachten in dit portfolio. Bij elke opdracht zijn duidelijke criteria geformuleerd. Je vindt deze terug in het beoordelingsprotocol.

Voor elke opdracht is een zogenaamde cesuur vastgesteld. Dat wil zeggen: hoeveel beoordelingspunten je minimaal goed moet scoren om het onderdeel met een voldoende af te sluiten.

Opdrachten die nog niet voldoende zijn, mag je in overleg met je begeleider of docent aanpassen. Zo krijg je de kans om alsnog aan de eisen te voldoen en door te stromen naar het praktijkexamen.