# Sportkunde competentie zes.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie***  … | | | | | | | | | |
| *De Sportkundige is zich bewust van de ethische aspecten van het beroep en signaleert maatschappelijk en moreel actuele thema’s en draagt situatief, op een kritische en verantwoordelijke wijze, bij aan oplossingsrichtingen.* | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 6.1 op niveau B** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige respecteert verschillende gerechtvaardigde belangen van betrokkenen, handelt moreel en vormt zich doelbewust een persoonlijk standpunt bij praktijkvraagstukken. | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 6.1 op niveau B  **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Op de werkvloer van SOC Kortezwaag onstond een ruzie tussen een man met de leeftijd rond de 60 en drie jongere meisjes van 13 jaar. De meisjes zaten op een paar cardio toestellen die man wou gebruiken. Echter zaten ze met de telefoon in de hand en daardoor werd meneer boos omdat hij niet zijn rondje kon beginnen met het gewilde toestel. Als werknemer nam ik beide verhalen in ontvangst om zo een goed beeld te creëren. Daaruit kon ik beide belangen halen. Daarna ben ik met meneer in gesprek gegaan en heb ik de mogelijkheden besproken met in het achterhoofd de standpunten van het sportcentrum. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 6.1 op niveau B uit mijn werksituatie;  **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| Ik heb de man op een rustige manier benaderd en heb daarin mijn medeleven eerst getoond richting de man. Hierin liet ik hem eerst zijn verhaal doen om bij hem duidelijk te maken dat ik graag wou weten hoe hij in de situatie stond op dat moment. Daarna ben ik op een rustige manier het gesprek aangegaan. Hier heb uitgelegd dat ik met de dames gesproken heb en dat de mogelijkheid er was om het toestel te gebruiken. Een enkele vraag voor hen was voldoende geweest en dan hadden zij ook al zijn zij betalende klant en bezig op dat toestel wat anders gezocht. Hierin heb ik duidelijk gemaakt dat vanuit het sportcentrum elke betalende klant er één en van belang is. Ik vind het daarbij erg belangrijk dat beide klanten na zo’n akkefietje verder kunnen en het bij hun neer kunnen leggen. Vandaar de gekozen werkwijze. | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 6.1 op niveau B uit mijn werksituatie;  **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| Om situaties zoals deze te voorkomen kan er gedacht worden aan het opstellen van regels in de fitness. Het gebruik van mobiele telefoons op bepaalde momenten of dergelijke. Momenteel is het iets wat erg toeneemd. Het maken van foto’s van zichzelf of appen op het toestel. De oudere generatie ergert zich daaraan. Hierin zou ik de middenweg voor beide kunnen gaan zoeken. Ik zou dit kunnen aankaarten bij één van de volgende vergaderingen of bij mijn werkgever. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 6.1 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie*** | | | | | | | | | |
| *De Sportkundige is zich bewust van de ethische aspecten van het beroep en signaleert maatschappelijk en moreel actuele thema’s en draagt situatief, op een kritische en verantwoordelijke wijze, bij aan oplossingsrichtingen.* | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 6.2 op niveau B** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige respecteert maatschappelijk actuele thema’s en weegt morele, sociale en financieel- economische perspectieven op elkaar af. Hij hanteert doelbewuste en adequate handelingsrichtlijnen, waarbij hij recht doet aan individuele en groepsverschillen. | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 6.2 op niveau B **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Stage Moulin Bock:** Tijdens de stagejaren van 2013 &2014 bij het outdoor bedrijf Moulin Bock in Houffalize moest ik ervoor zorgen dat er op één van de locaties gekeken werd naar een nieuwe ondergrond onder de activiteiten.Hier heb ik contact opgenomen met verschillende bedrijven en zijn financiele perspectieven op elkaar opgewogen. Hierin handelte ik doelbewust met het veiligheidsprincipe in het achterhoofd voor zowel minimale als maximale bezetting.  Het draaien van activiteiten voor groepen met zowel nationaal als internationale afkomst. Hierin hield ik rekening met het verschil in sociale perspectieven. Verschillen bij de groepen nationaal als internationaal was vaak het doel waarvoor de groep kwam. Internationale groepen kwamen vanuit het toeristische oogpunt waar nationale groepen kwamen voor een vriendenfeestje. Hierin paste ik sociale perspectieven op elkaar af.  **Healthy ageing campus:** Tijdens een overleg op stage werd er gekeken met stakeholders uit de Zernike campus op het maatschappelijke thema: Healthy ageing. Hierin werd er samen gekeken naar financieel mogelijke acties om zo de campus actiever in te richten wat leidt tot healthy ageing. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 6.2 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het afwegen van financieel en economische perspectieven ging erg gemakkelijk. Zo zijn er vele opties materiaal verkrijgbaar als ondergrond. Hierin heb ik onderzocht welke mogelijkheden er waren en wat deze gingen kosten. Na het onderzoek heb ik een mooi overzicht gemaakt met daarin levensduur en de kosten en aangedragen aan de baas van het bedrijf. Zo scheelde het de baas erg veel tijd en kon hij in één oogblik een conclusie stellen. Daarna werd de goedkoopste en duurzaamste gekozen als nieuwe ondergrond. Het gehele onderzoek verliep zelfstandig na het voeren van een gesprek. Tijdens het gesprek stelde ik duidelijke vragen die verhelderend waren om het onderzoek goed te kunnen uitvoeren.  **Situatie twee:** Tijdens het overleg werden verschillende activiteiten tegen elkaar afgewogen. Al deze activiteiten hadden betrekking tot het maatschappelijke thema healthy ageing. Hierin stelde ik mij erg open op en gaf meerdere malen mijn mening met daarin het oogpunt van het Sportgezondheidscentrum. Zo bood ik mogelijke activiteiten zoals een wandelles of core stability work-out aan voor de campus. Dit om aan te sluiten bij het doel van het sportgezondheidscentrum maar ook van het overleg. | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 6.2 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Naast het kijken van mogelijkheden bij bedrijven had ik research kunnen doen bij andere outdoorbedrijven in de omgeving. Iets wat misschien nog wel veel gemakkelijker was. Dit doet me denken aan de opdracht benchmark van het afgelopen jaar. Ik heb nu niet gevraagd of aan andere manieren van research gedacht. Op dat moment was er minder kennis over het uitvoeren van analyses als destijds. Destijds is deze opgedaan op de opleiding Sportkunde. In de toekomst zou ik de opgedane kennis gebruiken bij een onderzoek.  **Situatie twee:** Na de bijeenkomst had ik om het proces voort te kunnen zetten ervoor kunnen kiezen om rechtstreeks weer een afspraak te maken. Gezien dat ik de rol van de stagebegeleider innam heb ik dit niet gedaan en heb ik ervoor gekozen om die eerst in te lichten. Hierdoor zijn activiteiten tot op het heden niet doorgezet. Om te blijven ontwikkelen had ik dit misschien wel moeten doen. In de toekomst is het van belang dat ik ga communiceren over situaties als deze. Het benaderen van mijn stagebegeleider en simpel vragen hoe dit zich gaat vervolgen. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 6.2 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Sportkunde competentie zeven.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie*** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige ontwikkelt onderzoekend vermogen met als doel praktijkvraagstukken te beantwoorden en innovaties met toegevoegde waarde te ontwerpen voor de beroepspraktijk. Onderzoek genereert kennis die gebruikt wordt om impact te realiseren in specifieke beroepsprestaties en –producten in de praktijk. | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 7.1 op niveau B** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige mobiliseert en combineert kennis uit verschillende bronnen binnen en buiten de specifieke praktijkcontext. Hij komt onder begeleiding en in samenwerking met betrokkenen tot een plan voor verbetering of innovatie van een specifieke beroepssituatie. | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 7.1 op niveau B **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Doormiddel van desk- en fieldresearch onderzocht de sportkundige het vraagstuk. Na het onderzoek zette de sportkundige een nieuwe les voor het Sportgezondheidscentrum op voor de doelgroep. De kennis die vergaart is in het onderzoek kan gebruikt worden bij het ontwerp van de les.  **Situatie twee:** Kennis die opgedaan is bij de cursus: fitnesstrainer A, fitnesstrainer B en ervaring werd gebruikt om een goed beweegprogramma te kunnen schrijven. De kennis die opgedaan is tijdens de research kon ondersteunend dienen om zo makkelijker beslissingen te maken. Hierbij kan er gedacht worden aan beslissingen die te maken hebben met de randvoorwaarden van de les of het instroomniveau van de les. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 7.1 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het onderzoek deed ik erg goed en snel. Door de richtlijnen die ik in het vorig jaar heb opgedaan kon ik snel aan de slag. Binnen een aanzienlijke tijd had ik de DESTEP analyse klaar. Hierin kon ik snel de link leggen tussen het soort bedrijf en de omgeving. Doordat het onderzoek erg snel verliep was er tijd over voor het geven van lessen en het persoonlijke begeleiden van klanten. Naast de DESTEP analyse verliep de doelgroepanalyse erg goed. Hier keek ik goed buiten het bedrijf naar hoe andere bedrijven dit deden. Zo ben ik bij Philips Drachten geweest voor een interview. Hierin heb ik goed initiatief genomen wat leidde tot een duidelijk overzicht van de doelgroep waar een passend lesplan voor gemaakt kon worden.  **Situatie twee:** Om een duidelijk plan te kunnen ontwikkelen moet je goed onderzoek doen. Iets wat ik geleerd heb bij de cursus fitnesstrainer A en B en zowel in het werkveld. Het onderzoek verliep voor mij erg goed. Ik heb gekozen voor ophelderende testen die passen bij de doelstelling van de klant. Zo kreeg zowel de klant als trainer een duidelijk beeld van de beginsituatie.  **Bewijslast:** personal training opdracht en sport specifiek trainen opdracht terug te vinden onder het kopje fitnesstrainer B op [www.henriklijnstra.jouwweb.nl](http://www.henriklijnstra.jouwweb.nl) | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 7.1 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** In een eerder stadium bekijken hoe er doormiddel van de les meer mensen gegenereerd gaan worden. Voorafgaand aan het geven van het lesplan is er besproken hoeveel het mocht kosten en hoe het later weggezet zou worden, echter zou er tijdens het proces nog meer ingegaan kunnen worden op wat het Sportgezondheidscentrum is en wat de klanten kan bieden in de eventuele toekomst. Om in een eerder stadium mensen te bereiken zou ik eerder kunnen vragen om hulp bij o.a. stagebegeleider of expert. In de eerste week was de deelname laag, misschien was het daarvoor een oplossing geweest. Daarnaast zou ik eerder communicatiemiddelen als een flyer en mail in kunnen zetten. Dit heb ik nu via HanzeFit een week van tevoren de lucht in gebracht. Om mensen de tijd te geven had ik ervoor kunnen kiezen om dit eerder te doen.  **Situatie twee:** Het was voor mij erg lastig om inzichten te verkrijgen over sporten buiten mijn zone. Hierbij was het voor mij erg lastig om in te schatten op welke intensiteit, onder welke hoek en welke spiergroepen er wordt gewerkt bij bijvoorbeeld vechtsporten. Na dat ik in aanraking kwam met medestudenten kreeg ik compleet nieuwe inzichten. Hier stelde ik vragen aan “expert” studenten met kennis om zo zelf kennis te vergaren. Hierdoor wist ik welke intensiteit, hoeken en spieren van belang waren bij het opstellen voor een sport specifiek trainingsplan gericht vechtsporten. In de toekomst is het voor mij van belang om:   * Te verdiepen in meer sporten als eigen sporten. Zo kan ik meer klanten helpen met mijn eigen personal training. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 7.1 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie*** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige ontwikkelt onderzoekend vermogen met als doel praktijkvraagstukken te beantwoorden en innovaties met toegevoegde waarde te ontwerpen voor de beroepspraktijk. Onderzoek genereert kennis die gebruikt wordt om impact te realiseren in specifieke beroepsprestaties en –producten in de praktijk. | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 7.2 op niveau C** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige kiest strategieën, methoden en technieken die passen bij de aard van het vraagstuk en/of beoogde innovatie. Hij exploreert, test/meet, analyseert/synthetiseert, presenteert en komt tot een uitvoerbaar ontwerp voor een beroepsproduct. | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 7.2 op niveau B  **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| Situatie één: tijdens ontwerpen van het plan is er gekozen voor bepaalde technieken en methoden om de doelgroep beter te kunnen maken over de acht weken. Hier is er gekozen voor de volgende methodes: overload, individualiteit en specifiteit. Er is gekozen voor een toenemende blokcylcus voor de statische oefeningen. Elke week wordt het volume van deze oefeningen vergroot. Naast de statische oefeningen is er gekozen voor veel variatie. Doormiddel van goed observeren tijdens de les wordt er gezorgd dat iedereen de juiste intensiteit haalt. De methode die hiervoor gekozen is: individualiteit. Iedereen moet de les op dezelfde intensiteit uitvoeren, maar toch op eigen niveau. In de implementatie fase werd het prototype elke week getest op drie onderwerpen. Na de les werd dit doormiddel van evaluatiestrookjes getest en aangepast waar nodig. Na de implementatieperiode is het gevormd tot een noemenswaardig ontwerp voor een beroepsproduct voor komende jaren. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 7.2 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| In de beginfase heb ik plan opgesteld om het product te testen en passend te maken voor het Sportgezondheidscentrum. Ik heb hier specifiek gekozen voor een opbouw van onderwerpen die tweemaal terugkwamen. Uit eerdere ervaring met het geven van een lessenreeks is gebleken dat het meerdere malen evalueren van een onderwerp laat zien of het is verbeterd. Na het uitvoeren van de eerste drie lessen kreeg ik veel feedback van de doelgroep. Veel feedback was voor mij erg fijn, hier kon ik dan weer iets mee in mijn ontwerp. In week één had ik ervoor gekozen om specifiek te evalueren op gekozen methoden en strategieën in de les. De evaluatie van week één verliep erg goed en was erg positief. Via mondelinge evaluatie probeert de sportkundige te achterhalen hoe de intensiteit bij de doelgroep is. De doelgroep werd gevraagd naar een borgscore van zes tot twintig. De gemiddelde score van de week was een veertien. Echte uitschieters waren er niet, dit betekende dat er globaal op een ongeveer dezelfde interne intensiteit werd gewerkt. | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 7.2 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| Voorafgaand aan de start van de les had intern onder de medewerkers eventueel nog een enquête of dergelijke verspreid kunnen worden om nog meer kennis te hebben voorafgaand aan het ontwerpen en geven van de les. Om onderzoek te verrichten heb ik ervoor gekozen om vooraf doormiddel van desk- en fieldresearch te doen om erachter te komen wat de belangrijkste factoren zijn voor een succesvolle les. Echter heb ik ervoor gekozen om alleen fieldresearch te doen doormiddel van mondelinge interviews bij elke opleiding en front office. Om meer duidelijkheid te hebben vooraf had ik meerdere middelen kunnen gebruiken zoals een enquête per mail. Tijdens de uitvoering was ik tevreden met de hoeveelheid die we hadden en wou ik beginnen met de les. Dit omdat er tijdens het proces ook wel gestuurd kon worden aan het ontwerp. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 7.2 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie*** | | | | | | | | | |
| *De Sportkundige ontwikkelt onderzoekend vermogen met als doel praktijkvraagstukken te beantwoorden en innovaties met toegevoegde waarde te ontwerpen voor de beroepspraktijk. Onderzoek genereert kennis die gebruikt wordt om impact te realiseren in specifieke beroepsprestaties en –producten in de praktijk.* | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 7.3 op niveau B** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige test het ontwerp en richt zich actief op (het creëren van de voorwaarden van) een duurzame implementatie van de resultaten in de beroepspraktijk en het beschikbaar maken van de gecreëerde kennis. | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 7.3 op niveau B **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het testen van het ontwerp namelijk het core stability lesplan en richt zich daarbij op het evalueren en creëren van randvoorwaarden na wens van de deelnemer.  **Situatie twee**: Het testen van het op voorhand opgestelde meso trainingsplan voor fitnesstrainer B. Tijdens dit traject zorgt evaluatie en monitoring voor een duurzame relatie en beschikbaar maken van kennis die toegepast kan worden voor een beter trainingsplan. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 7.3 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Op voorhand heb ik erg duidelijke doelstellingen voor het lesplan en deelnemers opgesteld. Deze heb ik in een overzichtelijk plan met planning verwerkt. Hieronder is terug te zien hoe de planning eruit ziet. Ik heb gekozen om alle belangrijke onderwerpen tweemaal te laten terug komen. Dit niet alleen om structuur te bieden, maar ook om aanpassingen nogmaals te kunnen testen. Zo kon er gekeken worden of een aanpassing ook zorgt voor verbetering van kwaliteit. Na het uitvoeren van de evaluatie kwam er naar voren dat de werkwijze erg fijn en goed werd ervaren door zowel de klanten als mijzelf. Ik voelde me er erg goed bij dat ik zeker wist dat alles dubbel gecheckt werd. Het tweemaal terug laten komen was een erg goede keuze van mij, dit omdat er tussentijds kleine aanpassingen zijn geweest aan de tijdsduur van de energizer. Zo is de work-out iets compacter gemaakt en werd tijdens de tweede maal evalueren op tijdsduur hoger beoordeelt.    **Situatie twee**:  Opdracht één van fitnesstrainer B was het acht weken lang begeleiden van een klant met een specifiek doel. Na de intake en beginsituatie testen werd er een op plan op maat opgesteld die werd afgewerkt. De klant heeft over acht weken goede progressie geboekt. Ik heb er doormiddel van gekozen strategieën voor gezorgd dat de klant na acht weken niet meer valgiseert met zijn knie. Hier heb ik gekozen voor het versterken van de gluteus medius. Een spier die zorgt voor exorotatie en stabiliteit in de knie. Deze kennis heb ik opgedaan tijdens cursussen en in het werkveld. De kennis heb ik hier goed toegepast in de training. Naast dit voorbeeld staan andere voorbeelden in de video waar ik erg trots op ben. Het behalen van meerdere technische aspecten als zowel vooruitgang op krachtniveau. Daarnaast heb ik ervoor gezorgd dat de klant op het gebied van rompstabiliteit is vooruitgegaan. Door eerdere ervaring heb ik voor methodes zoals overload, specifiteit, individualiteit en supercompensatie gekozen. De progressie betreft beter uitvoeren van oefeningen. <https://www.youtube.com/watch?v=vE_ljLSOUFQ> | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 7.3 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| Evaluatie kort en bondig kunnen maken. De doelgroep heeft weinig tijd om te besteden aan evaluatie. Hierdoor is er gekozen voor het werken met strookjes die maximaal drie minuten tijd nemen. Ik zou echter meer tijd kunnen besteden aan punten die niet goed zijn. Ik heb er nu voor gekozen om alles tweemaal terug te laten komen en de opmerkingsruimte te gebruiken voor de veranderingen aan de les. Echter had ik als ik meer en iedereen hun mening zou willen hebben iedereen individueel nog kunnen bevragen aan het einde van de les. Nu heb ik daar niet bij stil gestaan. Iets wat wel jammer is, want het kan de kwaliteit wel bevorderen.  Voor volgende keer kan ik:   * Kijken naar een werkwijze waar meer cijfers worden toegelicht * Terugkoppeling doen op de evaluatie van de voorgaande week. Bijvoorbeeld het vragen naar een toelichting één op één over een gegeven cijfer. Zo wordt er eventueel meer nuttige informatie verzameld. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 7.3 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Sportkunde competentie acht.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie***  … | | | | | | | | | |
| De Sportkundige hanteert zelfstandig de beleidscyclus met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen en verschillende doelgroepen te stimuleren tot (duurzame en verantwoorde) sportparticipatie. | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 8.1 op niveau B** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige organiseert vanuit het beleid van de organisatie en in samenwerking met anderen, sport- en beweegprojecten en -programma’s met als doel doelgroepen te stimuleren tot deelname aan sport en houdt hierbij rekening met urgentie, belangen van verschillende stakeholders en ambitie van de organisatie. | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 8.1 op niveau B  **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het organiseren van een sportactiviteit voor de stressweek in samenwerking met HanzeFit met als doel het verlagen van de werkstress. Hierbij werd er rekening gehouden met belangen van Hanzefit, het SGC en de doelgroep zelf. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 8.1 op niveau Buit mijn werksituatie;  **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** In de stressweek was het van belang dat HanzeFit en het SGC goed samenwerkten om gezamenlijk goede activiteiten neer te zetten. Wat ik goed deed was het expliciet vragen naar de randvoorwaarden. Zo creërde ik voor mijzelf en de andere stagiaire van het SGC duidelijkheid. Zo heb ik goed het voortouw genomen bij het opzetten van de activiteit. Ik heb de activiteit ontworpen en uitgelegd aan de andere stagiaire. Hierbij heb ik goed stap voor stap alles uitgelegd en telkens een moment gelaten waar ik vroeg aan de stagiaire of die het begreep. Hierin toonde ik goed inlevingsvermogen bij de andere stagiaire. Ik probeerde hier op haar niveau te komen en te communiceren op dit niveau. Niet elke oefening, spiergroep of beweging is bekend bij haar. Daarom ben ik rustig stap voor stap met haar de activiteit doorgegaan en heb ik doormiddel van de methode “vragend” haar aan het werk gezet. Per oefening stelde ik de vraag waarom het gedaan werd? Wat er gedaan werd qua beweging? Welke spieren er actief waren? Dit om de stagiaire te helpen bij het begrijpen van de activiteit. De activiteit is een work-out waarin werknemers konden deelnemen en doormiddel van sport hun stressniveau kunnen verlagen. Naast de activiteit werd het sportgezondheidscentrum goed gepromoot en werd er duidelijk gemaakt waarom sport urgent is. | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 8.1 op niveau Buit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| In deze week is één dag benut voor een activiteit voor werknemers. Hier hadden meerdere dagen gebruikt kunnen worden voor meerdere activiteiten. Zo kon ik meer promoten voor het Sportgezondheidscentrum. Nu is er één moment benut van de drie. Ik had meer kansen kunnen zien die aansloten bij het punt naamsbekendheid voor het Sportgezondheidscentrum. Zo had ik kunnen voorstellen dat er meerdere dagen mogelijk waren. Daardoor had ik een groter bereik gecreëerd voor het centrum. Naast alle reguliere lessen en het onderzoek was deze activeit er. Door een gebrek aan motivatie heb ik niet alle dagen benut. Ik heb ervoor gekozen om één dag te gebruiken inplaats van alle drie stagedagen. Zo hield ik tijd over voor resterende taken.  Voor de volgende keer kan ik:   * In het voortraject een planning maken waarin alle resterende taken staan verwerkt. Daarnaast kan ik overleggen met mijn stagebegeleider om zoveel mogelijk kansen te benutten. Naast het benutten moet in dat overleg worden besproken hoe resterende taken worden ingevuld. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 8.1 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie*** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige hanteert zelfstandig de beleidscyclus met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen en verschillende doelgroepen te stimuleren tot (duurzame en verantwoorde) sportparticipatie. | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 8.2 op niveau B** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige begeleidt, coacht, stimuleert en adviseert op verantwoorde wijze doelgroepen om daarmee bij te dragen aan duurzame participatie. Hij maakt daarbij gebruik van (nieuwe) activiteiten, diensten en projecten binnen de sport. | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 8.2 op niveau B **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het begeleiden van zowel de eigen opgezette les de core stability energizer als de bootcamp, de circuittrainingen en de persoonlijke begeleidingen.  **Situatie twee:** Begeleiden, coachen en adviseren van één van mijn personal trainer klanten. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 8.2 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Wat goed ging is dat ik de doelgroep wist te stimuleren doormiddel van het opstellen van uitdagend programma. Hierin koos ik voor een werkvorm waarin iedereen hun eigen grens kon opzoeken. Iedereen werkte met dezelfde duur maar kon differentiëren qua uitvoering. Zo kon bijvoorbeeld een side plank statisch, met hip dip, met rotatie of andere vorm uitgevoerd worden. Dit was dan ook hetgeen wat erg goed wist over te brengen. Ik zei duidelijk hoe het moest voelen, hierbij gebruikte ik als voorbeeld een borgscore van 1 tot 10. Daarnaast wist iedereen persoonlijk te stimuleren. Dit doordat ik iedereen de vraag individueel stel waarom ze het doen. Zo kon ik de ene stimuleren om klachten te laten afnemen en de andere om beter te presteren. Zo vind ik het prettig om iedereen persoonlijk te helpen naar hun einddoel! Onderstaand staat een reactie van één van de deelnemers van de core stability work-out. Naast het begeleiden van mensen tijdens de les vind ik het van belang om mensen hun intrinsieke motivatie te achterhalen. Hierdoor kan er advies op maat gegeven worden. **Hieronder bewijslast van zowel een klant als stagebegeleider Dick van Dijk:**    **Situatie twee:** Het begeleiden van mijn klant wat leed tot het vergroten van zijn motivatie. Dit leed ertoe dat hij ging inzien wat fysieke training voor hem deed naast zijn reguliere sport. Ik heb ervoor gekozen om voorafgaand aan de trainingscyclus een moment te besteden aan een goed gesprek waarin er van beide kanten duidelijk werd waarom en wat het kon opleveren. Gezien dat ik erg makkelijk communiceer met mensen was het erg gemakkelijk een moment te plannen en werd het gewaardeerd van de klant. In de beginsituatie heb ik gekozen voor fysieke testen om hem een kijkje te geven in zijn fysieke gesteldheid. Gezien de ervaring in de sportschool is mij bekend dat mensen graag zichtbaar hebben waar ze staan. Hierna kan er een realistisch doel opgesteld worden. Na het afnemen van de intake en de testen werd zijn belastbaarheid bekend. Daaropvolgend heb ik hem geadviseerd om bepaalde elementen toe te voegen aan de training, structureel uit te voeren of op een bepaalde manier uit het ritme te halen om zijn doelen te bereiken. | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 8.2 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| Meer tijd investeren in het innovatieve gedeelte. De mogelijkheid tot meer nieuwe activiteiten/diensten is er. De kans voor mijzelf is de ondernemende kant. Ook al is het spannend durf nieuwe activiteiten op te zetten om zo verder te groeien op het gebied van ondernemen. Ik denk dat hier voor mijzelf nog wel een kans ligt voor aankomende winter.  In de toekomst kan ik:   * Mijn netwerk gebruiken bij bijvoorbeeld de KNMV of DMX (Koninklijke Nederlandse motorvereniging of district motorcross) om een nieuwe les op te zetten. Hierbij kan ik denken aan bootcamp of small group training voor motorcrossers. Daarnaast is personal training ook mogelijk voor deze doelgroep. Zo moet ik blijven investeren in mijzelf en werken aan nieuwe activiteiten om naamsbekendheid te creëren. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 8.2 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | **8** | 9 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie*** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige hanteert zelfstandig de beleidscyclus met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen en verschillende doelgroepen te stimuleren tot (duurzame en verantwoorde) sportparticipatie. | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 8.3 op niveau B** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige brengt merken, producten, diensten en oplossingen van een organisatie of sport- en beweegprogramma op zo’n wijze onder de aandacht bij de doelgroep(en), dat dit mogelijk leidt tot gedragsverandering of verkoop. | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 8.3 op niveau B **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het onder de aandacht brengen van de nieuwe core stability work-out wat leidde tot gedragsverandering.  **Situatie twee:** Aanbieden van mogelijkheden richting stagebegeleider. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 8.3 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Deelnemers tijdens de les dusdanig te weten overtuigen van de belangen van rompstabiliteit tijdens zowel het normale leven als tijdens sport. Dit begon allemaal al bij het opstellen van een pakkende tekst die in de nieuwsbrief verwerkt werd. Daarnaast leiden de lessen tot duurzame gedragsverandering bij deelnemers. Waarvan hieronder te bekijken. Ik heb er bewust voor gekozen om hulp te vragen bij het opstellen van de pakkende tekst. Ik weet dat schrijven niet mijn sterkste kant is, maar ik weet wel wie ik daarvoor moet benaderen. Daardoor heb ik Janny van HanzeFit benaderd en gebruik gemaakt van haar kwaliteiten bij het schrijven van de tekst. Hier heb ik geleerd hoe ik de inleiding met direct een pakkende intro schrijf. De tekst is terug te vinden in **bijlage 5.** Zo heb ik geleerd om direct de titel pakkend te maken zodat deelnemers de tijd nemen om de gehele tekst te lezen.    **Situatie twee**: In het begin van het jaar hebben de stagiaires van het Sportgezondheidscentrum aangeboden om meer naamsbekendheid te creëren via meerdere kanalen. Zo werd er destijds gedacht aan een eigen facebook pagina of groep, Instagram en reclame op de Hanze pagina zelf. Ik heb daar samen met de andere stagiaire het initiatief getoond om meer communicatiemiddelen in te zetten om het bereik te vergroten. Hierbij is er voorgesteld om een Facebookpagina of groep op stellen en om via een online agenda te werken waarin stagiaires hun beschikbaarheid kunnen aangeven. Hier brengen de andere stagiaire en ik een oplossing aan voor het inzichtelijk krijgen van onoverzichtelijke tijden. | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 8.3 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:**  Wat ik erg moeilijk vind is het juist schrijven van teksten. Het opstellen van een tekst die pakkend is, maar ook juist is opgebouwd. Wat ik hier moet leren is het inleven in de doelgroep en wat zij willen lezen. In het vervolg is het dan ook van belang om zelf teksten te schrijven en daarna om feedback te vragen om dit te leren.  **Situatie twee:**  Helaas is er na het aandragen van vele communicatiemiddelen niks veranderd binnen het SGC, iets wat ik best jammer vind. Om te weten waarom er niks veranderd is en hoe er wel wat veranderd kan worden moet er expliciet naar gevraagd worden. In het vervolg is het van belang dat als in het begin van het jaar geconcludeerd is dat naamsbekendheid van belang is er niet mag worden afgehaakt door zowel stagiaires als begeleider. Hierin vind ik het dan wel erg lastig om het heft in handen te nemen om dit te zeggen tegen mijn stagebegeleider. Dit omdat hij toch wel boven stagiaires staat. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 8.3 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie*** | | | | | | | | | |
| *De ondernemende Sportkundige neemt verantwoordelijkheid voor het managen en leidinggeven aan de bedrijfsvoering en een adequate uitvoering van werkzaamheden. De Sportkundige realiseert door zijn ondernemende manier van werken de randvoorwaarden voor effectief sport- en beweegaanbod en/of diensten.* | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 9.1 op niveau C** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige managet op doelbewuste, adequate wijze effectieve werk- en organisatieprocessen rondom het inrichten en uitvoeren van gepland sport- en beweegaanbod. | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 9.1 op niveau C **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het managen van stagiaires tijdens het proces met betrekking tot het geven van de geplande lessen van het sportgezondheidscentrum. Hier gaat het om plannen wie er verantwoordelijk is voor welke les en hoe de lesinvulling eruitziet. Vooraf neemt de sportkundige de voorbereiding op een effectieve wijze door en zorgt dat de les op een doelbewuste manier plaatsvindt. Daarna zorgt de sportkundige dat er een effectieve evaluatie plaatsvindt.  **Situatie twee:** Het doelbewust begeleiden van vorig jaar mede stagiair tijdens blok 1.4. Hier ging het om de fitnessstage. De sportkundige heeft voor deze stage een werkboek gemaakt om zo de stagiaire anatomische vaardigheden aan te leren rondom het inrichten van fitnessschema’s voor klanten.Het werkboek was leidraad voor de stagiaire gedurende de periode. Het werkboek bestond uit een groot aantal casussen en foutenanalyse om zo de stagiaire naar een hoger niveau te brengen. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 9.1 op niveau C uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het begeleiden van Shalwin naar haar fitness A-tentamen/diploma.Gedurende het traject werd het telkens gemakkelijker om een les zoals bootcamp of circuittraining te geven. Ik heb ervoor gekozen om voorafgaand aan de les altijd vast een moment te plannen waarin Shalwin vragen kon stellen en waarin de lesvoorbereiding door gesproken kon worden. Ik hou zelf van duidelijkheid. Zo vind ik het fijn om goed voorbereid een les te kunnen beginnen. Naast dat hou ik ervan om mensen wat te kunnen leren. Daardoor wil ik ook stagiaires duidelijkheid bieden.Het doelbewust in plannen van het moment leidde tot het verbeteren van het linken leggen tussen bewegingen en oefeningen voor Shalwin. Zo kon Shalwin bijvoorbeeld de link leggen tussen een squat en daarbij behorende beweging retroflexie met daarbij de gluteus maximus. Na de les heb ik bewust gekozen voor een evaluatiemoment om voorafgaande doelen te evalueren. Per les heb ik ervoor gekozen om gezamenlijk lesdoelen voor Shalwin op te stellen. Dit kunnen doelen zijn die betrekking hebben tot het gebruik van stem of het geven van de uitleg. Door de bovenstaande momenten bewust te kiezen kan er op efficiënte manier de les ingekleurd worden en is het geen dagtaak voor beiden. Ook vind ik dat direct na de les alles nog scherp in het geheugen zit. Daarom vind ik het van belang om na een les direct te evalueren over het geven van een les met daarbij bijhorende factoren.  **Situatie twee:** Voorafgaand aan de stageperiode van blok 1.4 heb ik er bewust voor gekozen om individuele doelen alvast door te bespreken. Ik heb hiervoor Naomi benaderd en hebben een gesprek gehad over de doelen. Hier werd duidelijk dat Naomi het lastig vond om anatomisch linken te leggen tussen bewegingen, spieren en de daarbij behorende oefeningen. Om de stageperiode efficiënt in te kleuren heb ik ervoor gekozen om op dat moment een werkboek op stellen naast de opdrachten die er al waren. Ik vind het aanleren van dingen erg leuk. Zo ervaar ik veel plezier in het lesgeven van een sport of het delen van kennis. De basis opdrachten qua anatomie waren aanwezig, maar een verdere stap richting het leggen van linken om een trainingsplan te maken was er nog niet. Daarom heb ik de keuze gemaakt om een werkboek te maken met daarin casussen van makkelijk naar moeilijk waarin de stagiaire leert trainingsplannen te maken. Aan het einde van het boek wordt de kennis getest doormiddel van foutenanalyses. Aan het begin van de periode vond de stagiaire het erg lastig om anatomisch linken te kunnen leggen. Aan het einde van het blok ging dit stukken beter wat leidde tot een eindcijfer van een 9,2. | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 9.1 op niveau C uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Shalwin heeft destijds voor haar een eigen planning opgesteld. Om gezamenlijk ervoor te zorgen dat zij die doelen haalt was het handig geweest als ik had voorgesteld om samen een planning met passende deadlines op te stellen. Nu heb ik dat vrijgelaten omdat ik mij ook heb gericht op mijn eigen onderzoek. Om gerichter te werken had ik een planning met deadlines kunnen maken met Shalwin. Om het voor mezelf rustiger te maken en laten voelen was het erg handig geweest.  In het vervolg kan ik anders doen:   * Samen een planning opstellen en laten nakijken door mijn stagebegeleider. Daarnaast had ik kunnen vragen hoe mijn stagebegeleider het proces met Shalwin voor zich ziet.   **Situatie twee:** Volgens de stagiaire had de communicatie sneller kunnen verlopen. Dit heeft betrekking tot het communiceren via WhatsApp. Voorafgaand aan de periode waarin ik de stagiaire zou begeleiden had ik moeten bespreken hoe er gecommuniceerd werd en moeten afstemmen wat prettig was voor beide. Het verschil in communicatie werd zichtbaar. Naomi communiceerde graag via WhatsApp waar mogelijk waar ik meer face to face communiceer. Om het traject beter te laten verlopen kan dit een verbeterpunt voor mij zijn. Echter was het voor mij wel erg vervelend om dit pas terug te zien in de eindevaluatie. Tijdens het gehele traject heb ik niets gehoord over communicatie, maar in de evaluatie stond het weergegeven.  Voor de volgende keer moet ik:   * Niet alleen doelen voor de stageperiode maar ook werkwijze bespreken. Zo ben ik ervan uitgegaan dat communicatie wel goed zou komen. Dit omdat het in het gehele schooljaar soepel verliep. Echter waren er verschillen. Ik ben iemand die graag face to face werkt waar Naomi graag WhatsApp als middel gebruikt. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 9.1 op niveau** C **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie*** | | | | | | | | | |
| *De ondernemende Sportkundige neemt verantwoordelijkheid voor het managen en leidinggeven aan de bedrijfsvoering en een adequate uitvoering van werkzaamheden. De Sportkundige realiseert door zijn ondernemende manier van werken de randvoorwaarden voor effectief sport- en beweegaanbod en/of diensten.* | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 9.2 op niveau B** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige benut kansen voor de (eigen) organisatie en toont daarin initiatief, innovatiekracht en ondernemerschap. | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 9.2 op niveau B **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Na in blok één desk- en fieldresearch te hebben uitgevoerd kwam de kans het bedrijventerrein en het nog te bereiken aantal werknemers aan bod. Na het inzicht hebben gekregen waar de kansen lagen maakte de sportkundige zelfstandig een ontwerp voor een nieuwe les voor de doelgroep.  **Situatie twee:** In de omgeving van mijn woonplaats zijn er weinig personaltrainers. Naast de ligging zijn er binnen de sport motorcross in het noorden weinig personal trainers die zich bezighouden met de fysieke kant van de motorcrosser. Hierdoor heb ik naast mijn opleiding en werk een eigen bedrijf opgezet gericht op personal training.  **Situatie drie:** Na het verkrijgen van een nieuwe locatie bij het werk kwamen er nieuwe kansen voor eventueel nieuwe doelgroepen of aanbod. Na het krijgen te horen van deze kans toonde de sportkundige initiatief om een plan op te stellen voor de nieuwe locatie. Het plan bestond uit de nieuwe lessen die er gegeven konden worden, bijbehorende abonnementen/tarieven en benodigde materialen. Na het bespreken met belanghebbenden is de nieuwe old school op 15 januari gelanceerd. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 9.2 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Doordat ik de doelgroepanalyse grondig heb uitgevoerd had ik alle eisen duidelijk in beeld. Ik heb gekeken bij andere bedrijven om beeld te creëren en heb een goede doelgroepanalyse uitgevoerd. Na het duidelijk hebben van de eisen heb ik mijn ervaring in de sportschool gebruikt om een passend lesplan op te stellen. Hierbij ging het aanbieden van een les voor elk niveau erg goed. Voor elke oefening per training zijn er twee differentiatiemogelijkheden moeilijker en makkelijker opgesteld. Zo kon iedereen mee doen aan een les op zijn/haar niveau. Iets waar ik tevreden op ben is dat iedereen mee kan doen aan de les. Daarnaast benutte ik de kansen die er lagen met betrekking tot het vergroten van het netwerk. Elke week gaf ik goed aan bij mijn deelnemers dat ze van hun afdeling altijd een collega mogen introduceren. Zo heb ik in week twee een groep van drie dames gehad die ervoor zorgde dat ze de volgende les met 8 acht man sterk kwamen. Het werken met mond tot mond reclame naast alle middelen werkte erg goed.  **Situatie twee:** In de periode van september 2017 zag ik een kans om naast het werken in de sportschool mij meer te gaan richten op personal trianing. Ik vind het erg leuk om kwaliteit te leveren. In de sportschool ben ik altijd al bezig om oefeningen perfect te laten uitvoeren en mensen progressie te laten boeken. Naast het leuk vinden is fysieke training een groeiende trend binnen de motorsport. Het is een fysieke sport die naast alleen het rijden enige training van zich vraagt. Hierdoor ben ik me gaan richten op een eigen bedrijf gericht op personaltraining. Na het opstarten van mijn eigen bedrijf verkreeg ik via mond tot mondreclame als snel twee klanten die bij mij wouden trainen. De opgedane ervaring kon ik nu mooi omzetten in mijn eigen. Na het voeren van een intakegesprek en een beginsituatiemeting kon er een plan opgesteld worden. Zo heb ik een op maat gemaakt plan gemaakt en gepresenteerd aan de klant. Hierin heb ik heel erg duidelijk uitgelegd waarom bepaalde keuze’s zijn gemaakt in het trainingsschema. Zo heb ik ook geadviseerd om bepaalde trainingen juist wel of niet op bepaalde dagen te laten plaatsvinden. Iets wat als erg ervaren werd ervaren door mijn klanten. De opmerking die ze daarbij plaatsen was dan ook “kundig”. Iets wat ik erg fijn vind om te horen en te behouden.  **Situatie drie:** Na het horen van een nieuwe mogelijkheid op de werkvloer ging er voor mij een lampje branden. Ik vond het erg leuk om zelf ondernemend wat te kunnen opzetten. De trend crossfit is erg groot en zag ik dan ook als kans voor de nieuwe locatie. De nieuwe locatie beschikt over een oude gymzaal met daarin touwen, wandrek en ringen. Iets wat perfect is voor de training. In alle enthousiasme heb ik een middag de tijd genomen om een duidelijk plan op te stellen. In dit plan stond de omschrijving van de les, de doelgroep, het kostenplaatje voor de eigenaar en wat het de eigenaar zou opleveren. Zo kon de eigenaar binnen een aanzienlijke tijd zien wat er allemaal mogelijk was en wat dit hem zou opleveren. Na overleg is binnen 2 maand een proefles geweest en op dit moment draait de les nu vast op vier tot vijf momenten per week.  **Bewijslast: Core stability lesplan en eigen bedrijf terug te vinden op** [**https://www.linkedin.com/in/henri-klijnstra-24792b138/**](https://www.linkedin.com/in/henri-klijnstra-24792b138/) | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 9.2 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Om een duidelijk beeld te krijgen zou ik een enquête of dergelijke vragenlijst kunnen versturen onder de medewerkers van de Hanze. Het bereik van de fieldresearch was nu minimaal. In totaal is er gesproken met ongeveer 20 personen. Om de research zo valide mogelijk te laten zijn kan ik meer mogelijkheden gebruiken. Voor in de toekomst moet ik eerst alle mogelijkheden afwegen en/of bespreken met de andere stagiaire of stagebegeleider. Misschien wou ik in deze situatie wel te snel handelen.  **Situatie twee:** Ik ben erg enthousiast begonnen met het starten van mijn eigen bedrijf. Echter ben ik op het heden minder actief door mijn beschikbaarheid. Ik heb een vast contract bij de sportschool, ga vijf dagen naar school, volg twee profileringsruimte keuzevakken en heb mijn eigen sport. Ik heb zelf te weinig vooruit gekeken waardoor ik hier en daar een stapje terug moest nemen. Het stapje terugnemen voelde voornamelijk tegen over mijn klanten vervelender dan tegenover mijzelf. Dit omdat ik hun kwalitatief goede trainingen wil verzorgen. In het vervolg moet ik:   * Meer vooruit kijken en plannen. Dit niet over één á twee maanden, maar miscchien wel over een half tot een heel jaar.   **Situatie drie:** Na het verkrijgen van een nieuwe locatie hebben een collega en ik beide zelfstandig een plan opgesteld. Hierna zijn we samen in gesprek geraakt over het nieuwe aanbod. Samen is er duidelijk opgesteld wat voor les het wordt en hoe het eruit moet gaan zien. In eerste instantie is er mondeling afgesproken dat zij de eerste maand de lessen zou voorbereiden en dat het daarna zou wisselen. Echter stond de afspraak niet op papier en ging het vanaf les één al mis iets waar ik erg van baalde. Dit omdat het geven van de les op maandag plaatsvind. De maandag is voor mij een stagedag die duurt tot half zes waarna ik rechtstreeks naar mijn werk ga. Hierna heb ik gecommuniceerd richting haar hoe ik de werkwijze voor me zie. Daarna zouden we het nogmaals proberen, maar uiteindelijk liep dit weer op hetzelfde verhaal uit. Hierna had ik de stap richting mijn baas kunnen zetten om dit bespreekbaar te maken. In de omgang met elkaar ben ik waarschijnlijk te makkelijk geweest en heb ik op den duur het maken van de lessen zelf gedaan. In het vervolg is voor mij van belang dat ik:   * Terug durf te vallen op gemaakte afspraken * Afspraken desnoods op papier zet | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 9.2 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie***  … | | | | | | | | | |
| *De ondernemende Sportkundige neemt verantwoordelijkheid voor het managen en leidinggeven aan de bedrijfsvoering en een adequate uitvoering van werkzaamheden. De Sportkundige realiseert door zijn ondernemende manier van werken de randvoorwaarden voor effectief sport- en beweegaanbod en/of diensten.* | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 9.3 op niveau B** | | | | | | | | | |
| *De Sportkundige toont op doelbewuste, adequate wijze leiderschap om sturing en richting te geven aan eenvoudige taken en verantwoordelijkheden van professionals in de sport.* | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 9.3 op niveau B  **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het aansturen van Ronald Abma (stagiair CIOS) op mijn werk. Hier gaat het om het planningtechnisch aansturen van hem richting zijn examen. Het gaat hier om taken zoals: gespreksvoering, het opstellen van trainingsschema’s, het verzorgen van een buikspierkwartier en het reflecteren op zichzelf na het uitvoeren de taken.  **Situatie twee:** Het bewust aansturen van stagiairs tijdens het verzorgen van lessen zoals bootcamp en circuittraining in het Sportgezondheidscentru. Hierbij het doelbewust zorgen dat één de les verzorgt en de andere de rol van motivator en feedback verzorger opzich neemt. Deze rollen worden iedere week omgewisseld, zodat iedere stagiair de les van beide kanten ziet en daardoor beter ontwikkeld. Daarnaast hou ik het gehele overzicht. Naar aanleiding van de les voorzie ik de stagiairs van feedback.  **Bewijslast: 360 graden feedback.** | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 9.3 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| **Situatie één/twee:** Ik heb doelbewust gekozen voor een bepaalde werkwijze. Deze werkwijze werd ook gehanteerd op het CIOS en heb ik als erg fijn ervaren. Vooraf leveren stagiaires een lesvoorbereiding aan die ik kan nakijken en verzorgen van feedback. Deze feedback kunnen ze verwerken in een aangepaste versie. Daarnaast kunnen ze ervoor kiezen om dat niet te doen, maar dan gebruik maken van het overlegmoment voortijdig. Hierin kunnen ze vragen stellen en is er een mogelijkheid om samen naar de les te kijken. In dit moment kunnen ze gemaakte keuzes verantwoorden. Iets wat ik erg belangrijk vind. Het is makkelijk om een les van internet te plukken en het niet weten waarom iets gebeurd. Daarom heb ik gekozen om op voorhand de stagiaire te overhoren op het gebied van: doelstelling, lesopbouw, oefeningkeuze, tijdbewaking en differentatiemogelijkheden. Mijn ervaring heeft mij geleerd dat dit zorgt voor het voorkomen van fouten tijdens de les. Door deze gekozen werkwijze creeër ik heel goed duidelijkheid en mogelijkheden om iets te leren voor stagiaires. | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 9.3 op niveau B uit mijn werksituatie;  **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| **Situatie twee:** In eerste instantie werkte ik alleen met Shalwin en was er een communicatielijn. Aan het einde van blok 3 kwam stagiaire Jente erbij. Hierna heb ik in communicatie niets veranderd en heb ik het vrijgelaten wie de les ging geven. Iets wat achteraf anders had moeten doen. Een situatie waar ik erg van baalde omdat er onderling een botsing ontstond die ik graag had willen voorkomen.  Voor de volgende keer had ik:   * Samen met Shalwin en Jente in gesprek moeten gaan hoe we de lessen hadden moeten invullen. Hierbij samen zorgen voor een planning en het duidelijk bespreken van de werkwijze. Het vooraf aanleveren van een lesvoorbereiding en het overlegmoment. Door dit niet te hebben gedaan is er een botsing tussen Shalwin en Jente geweest. Samen kwamen ze er niet uit wie er les ging geven. Dit omdat beide in een tentamenweek zaten met daarin deadlines voor verslagen en tentamens. Dit had ik door een overleg kunnen voorkomen. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 9.3 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Sportkunde competentie tien.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie***  … | | | | | | | | | |
| *De Sportkundige ontwikkelt beleid met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen.* | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 10.1 op niveau B** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige signaleert (sport-) relevante trends en veranderingen en ontwikkelt en formuleert op basis van input van relevante stakeholders, een bij de context passend (strategisch)beleid omtrent sport- en bewegen. Waar nodig vertaalt de Sportkundige dit naar een voorstel tot aanpassing veranderingen/koerswijzigingen in de bestaande strategie en beleid. | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 10.1 op niveau B **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het zien van de kans van een nieuwe training gericht op rompstabiliteit, na het uitvoeren van een interne en externe analyse van de organisatie. De kans die er ligt is dit aanbieden in smallgroup trainingsverband. Momenteel is trainen in kleine groepen en één op één een trend in de fitnessbranche. Na het overleggen met stakeholders zoals opleidingsmanager Ad Reinstra en stagebegeleider Dick van Dijk werd het programma ontwikkelt.  **Situatie twee:** Het oprichten van mijn eigen personal trainingsbedrijf. Momenteel is het een grote trend om kwalitatief één op één te trainen. De vraag binnen de motorsport na fysiek trainen naast het rijden wordt steeds groter.Door het voeren van een gesprek met een collega (Roelof de Roos) werden er extra inzichten verkregen bij het ontwikkelen van eigen visie en strategie. De inzichten die verkrijgen zijn die passen bij mijn visie is het staan voor kwaliteit en het niet te laag inzetten. Klanten betalen voor het andere punt, namelijk kwaliteit. Datgene wat voorop staat.  **Situatie drie: “Het vak organisatieveranderkunde”** Na het uitvoeren van een analyse aan de hand van het 7S model werd er duidelijk op welke vlakken het bedrijf kon veranderen.Na het uitvoeren van de analyse werd er een adviesplan opgesteld met daarin 5 interventies: terugkoppeling, verandering/functieprofiel, interne meeting, externe meeting en scholing.Na het voeren van een fictief gesprek met de managers van HANNN werden er nieuwe inzichten opgedaan en werd er besloten om meer gebruik te maken van de interne kwaliteiten. Op voorhand werd er gekozen voor het kijken naar andere passende mensen waar nu de koers gewijzigd werd. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 10.1 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Hetgeen wat ik erg goed gedaan heb is het gebruik maken van andere bronnen om relevante trends te kunnen omzetten naar het ontwikkelen van nieuw aanbod. Ik heb gebruik gemaakt van het internet om erachter te komen welke sporttrends er heersen. Daarnaast heb ik de kennis van HanzeFit gebruikt om te weten wat voor randvoorwaarden er van belang zijn voor een les. Dit omdat ik zelf niet de persoon ben met de kennis over de Hanze medewerkers. Zo kwam ik erachter dat het tijdstip tussen de middag een erg mooie kans was. Het mogen oprichten van een eigen les is erg leuk. Werken met iets wat je interesseert helpt erg vind ik.  **Situatie twee:** Hetgeen wat in situatie één erg goed ging was een punt wat hier ook van toepassing was. Roelof de Roos is een collega die vaak clinics verzorgt op het gebied van hardlopen, mountainbiken en triatlons. Omdat dit voor hem een commerciële motivatie heeft was het erg handig om kennis van hem te gebruiken. Door het overleg heb ik samen met hem een eigen uurtarief op kunnen stellen om zo voorbereiding, uitvoering en evaluatiekosten te kunnen dekken. Hierin heb ik zelf goed een waarderende houding aangenomen. Dit omdat ik gebruik mocht maken van zijn kennis, iets wat voor mij erg waardevol is.  **Situatie drie:** Het plan werd opgesteld aan de hand van dat ik me open en leergierig opstelde richting de leraren. Doormiddel van vragen en het onderzoeken op internet werden er goede oplossingen gevonden. Door het werken in een gemotiveerd team raak je zelf ook gemotiveerd. Iets wat ik zelf ervaarde! Daardoor kon ik me gemakkelijk leergierig opstellen. Voor volgende projecten is het vormen van een gemotiveerd team erg van belang. Ditgene overlapt met de vorige twee punten.  Bewijslast: Core stability lesplan, LinkedIn:[**https://www.linkedin.com/in/henri-klijnstra-24792b138/**](https://www.linkedin.com/in/henri-klijnstra-24792b138/) en het cijfer behaald op veranderkunde. | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 10.1 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| Het ontwikkelpunt bij mij zit hem in het innovatieve gedeelte van beleid en het durven aandragen van koerswijzigingen. In dit stagejaar heb ik ervoor gekozen om het beleid te hanteren van de stageplaats. Echter heb ik een visie op training en is dit niet altijd gelijk aan het Sportgezondheidscentrum. Zo vond Dick van Dijk dat een klant wel tien á twaalf week met een trainingsprogramma kon werken. Echter zegt mijn visie anders en vind ik het belangrijk dat er na maximaal acht weken een nieuwe prikkel komt. Door diversiteit wordt het lichaam beter en heeft het effect. Deze verschillen in visie kan ik in de toekomst beter aan het licht brengen om zo eventuele koerswijzigingen te kunnen bewerkstelligen. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 10.1 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie*** | | | | | | | | | |
| *De Sportkundige ontwikkelt beleid met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen.* | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 10.2 op niveau B** | | | | | | | | | |
| *De Sportkundige vertaalt het bestaand /vastgestelde beleid en inzichten naar adviezen voor opdrachtgevers, uitvoerders en/of (deel)beleidsplannen en actieplannen en weet kansen voor de gewenste veranderingen te creëren.* | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 10.2 op niveau B **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het analyseren van het bestaand/vastgestelde beleid en inzichten van het Sportgezondheidscentrum. Aan de hand van de analyse een adviesplan opstellen voor de opdrachtgever met daarin actieplannen om kansen te benutten. De kansen kunnen hierdoor omgezet worden naar de gewenste verandering.  **Situatie twee:** Tijdens het vak veranderkunde was het de opdracht een adviesplan schrijven voor een organisatie aan de hand van een casus. Na het verkrijgen van de casus HANNN werden er analyses uitgericht naar het bestaand/vastgestelde beleid binnen de organisatie. Aan de hand van de analyses werd er een op maat gemaakt adviesplan opgesteld. Het adviesplan op maat moest ervoor zorgen dat interventies kansen gingen benutten die daardoor gewenste veranderingen binnen de organisatie zouden waarmaken. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 10.2 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Doordat ik dit jaar veel research heb gedaan werd ik steeds bekender met de werkwijze en het beleid van het Sportgezondheidscentrum. In het eerste blok betrok ik de interne en externe analyse te veel op het microniveau in plaats van het meso niveau volgens zowel Dick van Dijk en Ad Reinstra. Na het opnieuw uitvoeren van de analyse op meso niveau kwamen er veel kansen aan het licht. Naast de analyses is er doormiddel van het open communiceren vanuit mijn kant met alle klanten duidelijk geworden wat klanten graag willen. Daarnaast heb ik goed gebruik gemaakt van mijn netwerk. Ik vond het moeilijk verschil te zien tussen micro en meso, daarom heb ik bewust goed gebruik gemaakt van mijn netwerk. Naast dat het moeilijk was vond ik het ook wel frustrerend dat na een maal onderzoeken het niet het juiste was. Samen met de stagiaires van HanzeFit hebben we gekeken naar de interne- en externe analyse. Zo heb ik gebruik gemaakt van hun kennis met analyses op meso niveau. Hierdoor kon ik gemakkelijk het adviesplan opstellen.  **Situatie twee:** In dit blok heb ik erg veel geleerd met betrekking tot het intern onderzoeken van een organisatie en het bestaande beleid. Samen met het team werd in de eerste week aan de hand van het 7s model de organisatie geanalyseerd. Door het werken in een enthousiast en gedreven team raakte ik zelf ook erg gemotiveerd. Ik vind het belangrijk om goed te presteren en goede cijfers te halen. In een team als deze presteer ik zelf ook beter en vond ik het ook erg fijn werken. Als ik een gedemotiveerd team heb merk ik dat beïnvloedbaar ben en daar onder leid. Door het gebruik van het model heb ik geleerd linken te leggen tussen bepaalde s’en in het model. Hierbij het voorbeeld dat de skills moesten veranderen en dat dit rechtstreeks invloed heeft op de staff.  **Bewijslast: cijfer veranderkunde.** | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 10.2 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| Een valkuil van mij is het vragen om hulp. Ik ben niet iemand die heel snel vraagt om hulp. Eerst wil ik het zelf proberen voordat ik een ander toelaat. Soms wel frustrerend als je er zelf niet uitkomt, maar het toch wel anders kan. Iets wat niet direct erg is maar wat soms wel voor het versterken van elkaar kan zorgen. Voor het afgelopen jaar betekend dat dat ik meer samenwerking met HanzeFit mocht opzoeken. Begin van het jaar was er al bekend dat het gebruiken van elkaars netwerk zorgt voor een groter bereik. Door de beperkte samenwerking zijn niet alle kansen naar mijn mening gebruikt. Hierin kan ik:   * Proberen sneller om hulp te vragen * Proberen waar mogelijk meer samenwerkingen aan te gaan. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 10.2 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1** | ***Algemene professionele competentie***  … | | | | | | | | | |
| *De Sportkundige ontwikkelt beleid met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen.* | | | | | | | | | | |
| **Stap 2** | **Leeruitkomst 10.3 op niveau B** | | | | | | | | | |
| De Sportkundige evalueert de uitvoering en effectiviteit van het beleid, de werkprocessen en de kwaliteit van producten/diensten op basis van de visie en doelstellingen van de organisatie. | | | | | | | | | | |
| **Stap 3** | Leeruitkomst 10.3 op niveau B  **Mijn werksituatie** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het evalueren van de core stability lessenreeks op effectiviteit, kwaliteit en processen op basis van de visie van Sportgezondheidscentrum.  **Situatie twee:** Het evalueren van effectiviteit van het lesplan van Fitnesstrainer B, de processen en de kwaliteit van de trainingen op basis van de visie van de trainer. | | | | | | | | | | |
| **Stap 4** | Leeruitkomst 10.3 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat ging goed** | | | | | | | | | |
| **Situatie één:** Het opstellen van een gerichte planning ging erg goed. Door eerder opgedane kennis op het CIOS zoals bijvoorbeeld het didactische model van Gelder. Het toepassen van dit model zorgde er voor mij voor dat ik elke les effectiviteit waar nodig kon verbeteren. Dit omdat ik qua karakter wel perfectionistisch ben. Ik lever graag kwaliteit. Het voelde dan ook goed aan om zeker te weten dat alles tweemaal aan de klanten bevraagd kon worden. Zo kreeg ik het idee dat ik alles dubbel checkte.  **Situatie twee:** De evaluatiemethode aanpassen op de klant was een punt wat ik erg goed deed en waar ik duidelijk zichtbaar ook meer uit de klant haalde. De motivatie werd groter iets wat mij erg blij maakt. Communiceren face to face werkt bij de klant en vanuit dat perspectief paste ik dat aan. Tijdens het evaluatiemoment werd duidelijk dat de klant winters graag naar binnen wil om de trainingsfrequentie te kunnen behouden. Overige aanpassingen heb ik daarna gemaakt. Door deze gemaakte keuzes werd de kwaliteit niet minder, maar misschien wel beter. | | | | | | | | | | |
| **Stap 5** | Leeruitkomst 10.3 op niveau B uit mijn werksituatie; **Mijn reflectie; wat beter kan** | | | | | | | | | |
| Om te blijven leren is innovatie erg belangrijk. Iets doen waar ik nog niet zo bekend mee ben maakt me enthousiast maar is niet altijd makkelijk. Automatisch stap ik vaak terug op fitnessgerelateerde dingen, dit omdat ik er aardig ervaring in heb en me erin thuis voel. Om mezelf te ontwikkelen in de toekomst moet ik afstappen van de vaste routine. Misschien wel iets wat spannend is maar wel goed is voor de ontwikkeling. | | | | | | | | | | |
| **Stap 6** | **Mijn score op deze 10.3 op niveau** B **in de hierboven beschreven context** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |