



## Functieprofiel Topcoach Marathon niveau 5

Publieksversie 11 januari 2007

### In dit functieprofiel krijgt u onder andere antwoord op de vraag :

Wat zijn de belangrijkste taken van een **Topcoach Marathon niveau 5** en wat moet ik daarvoor kunnen en kennen?

### Het functieprofiel kent de volgende opbouw:

- **Typering en context:** Wat kenmerkt de functie van **Topcoach Marathon niveau 5** en waar bent u werkzaam als coach?  
Het gaat in feite om een korte samenvatting van de functie.
- **Taakgebieden en taken:** welke taken voer ik uit als topcoach?
- **Competenties met onderliggende kennis, vaardigheden en bewustzijn:** waaraan herken je een bekwame topcoach?  
De competenties staan beschreven aan de hand van de taakgebieden. Vervolgens worden de competenties uitgewerkt in termen van onderliggende kwaliteiten: kennis, vaardigheden en bewustzijn.

### Typering en context Topcoach Marathon niveau 5

De topcoach is een bekend fenomeen binnen kunstrijden, langebaan en shorttrack. Binnen het marathonschaatsen is niveau 4 tot op heden het hoogste niveau voor een trainer/coach. Naar verwachting is het slechts nog een kwestie van tijd voordat ook binnen het marathonschaatsen coaches op niveau 5 nodig zijn. In deze functiestructuur anticiperen we daar op.

De Topcoach Marathon niveau 5 richt zich op en werkt samen met topsporters binnen een marathonploeg. Het gaat hierbij om de landelijke top binnen het heren- (A-rijders) en damesmarathonschaatsen. Hij coacht, traint en begeleidt de topsporters en topploegen op weg naar- en bij nationale en (toekomstige) internationale wedstrijden. Hij maakt hiervoor beleidsplannen voor 4-8 jaar. Hij adviseert de ploegleider en manager over de formatie van het begeleidingsteam voor de totale begeleiding van de topsporters.

Hij werkt nauw samen met de ploegleider en manager van het team.

Hij geeft zelfstandig training en stuurt, indien aanwezig, collega schaatstrainers (-in-opleiding) en het begeleidingsteam aan. De Topcoach Marathon niveau 5 krijgt ook te maken met het KNSB Bonds bureau, KNSB afdeling topsport(technisch directeur, manager topsport), management van het merkenteam, bondscoach, trainers van gewesten en andere (top)ploegen, technische commissies, en met sponsors, media en supporters. Op het moment dat marathon een olympische- en internationale sport is, krijgt de topcoach ook te maken met NOC\*NSF.

Belangrijk is dat de Topcoach Marathon niveau 5 uitgaat van de mogelijkheden van de topsporter en daarnaast rekening houdt met de opdracht, doelen, door de ploegleider bepaalde wedstrijdprogramma en mogelijkheden van het merkenteam.

Daarnaast kunnen functionarissen op dit niveau ook worden ingezet als specialisten in begeleidingsteams bij trainingsploegen op nationaal of internationaal niveau. Mogelijk kan dit in de toekomst leiden tot specialisatie-functies. De Topcoach marathon niveau 5 kan ook topcoaches-in-opleiding voor niveau 5 begeleiden. Hij treedt dan op als praktijkbegeleider.

## **Taakgebieden en taken Topcoach Marathon niveau 5**

De taakgebieden vindt u in de vetgedrukte blokken, daaronder vindt u de taken die daarbij horen.

### **De sporttechnische ontwikkeling van topschaatsers begeleiden**

- Opstellen van een meerjarenplanning voor de ontwikkeling van topschaatsers en talenten
- Opstellen van een jaarplan en jaarprogramma
- Adviseren bij formeren van selectieteams / merkenteams
- Evalueren en bijstellen van de planning in samenwerking met de topschaatser(s) en andere relevante begeleiders
- Informeren, adviseren en ondersteunen van topschaatsers
- Begeleiden van topschaatsers in alle facetten (technisch, fysiek, voeding en mentaal)
- Stimuleren tot vergroten van de zelfstandigheid
- Begeleiden van topschaatsers bij de ontwikkeling van de loopbaan, zowel in sporttechnisch als maatschappelijk opzicht
- Stimuleren/begeleiden/bewaken van groeps- en communicatieprocessen zodat individuele en groepsdoelstellingen niet als conflicterend worden ervaren.

### **Trainingen / lessen geven**

- Observeren van individuele prestaties
- Observeren van teamprestaties
- Analyseren van individuele prestaties
- Analyseren van teamprestaties
- Vaststellen van de vraag/beginsituatie
- Formuleren van concrete doelen
- Opstellen van een trainingsplan (mentale, technische, tactische, fysieke en groepsdynamische ontwikkeling)
- Opstellen van de dagelijkse trainingen en het op elkaar afstemmen van alle sporttechnische onderdelen uit het programma van de topschaatser
- Inrichten van trainingssituaties
- Training geven aan groepen en/of individuele schaatsers
- Evalueren/bijstellen van het trainingsplan
- Opstellen van een (meer)jaarplan.

### **Coachen bij wedstrijden**

- Analyseren van tegenstanders
- Bepalen van de tactiek in overleg met de schaatser
- Maken van een wedstrijdplan/bepalen schema
- Houden van voor- en nabesprekingen
- Coachen van schaatsers tijdens wedstrijden
- Administratief afhandelen van wedstrijden

### **Schaatsers scouten**

- Scouten van talent: opstellen van eisen
- Observeren van schaatsers
- Analyseren / vaststellen van vaardigheidsniveau
- Analyseren / vaststellen van ontwikkelingsperspectief
- Adviseren aan rijder (en anderen) over perspectief.



### **Begeleidingsteam managen en onderhouden van externe contacten**

- Ontwikkelen van begeleidingsplan, vaststellen van behoefte aan specifieke ondersteuning, formuleren van doelen in overleg met KNSB-commissie topsport, KNSB-bondsarts of manager merkenteam
- Samenstellen en managen van een begeleidingsteam en externe specialisten in een netwerk
- Toedelen van de taken en verantwoordelijkheden naar leden van het begeleidingsteam en externe specialisten op basis van hun expertise
- Geeft leiding aan (assistent)trainers / begeleiders
- Regelen van de organisatie
- Samenwerken binnen begeleidingsteam en met netwerk van specialisten
- Behartigen van belangen van de schaatser/(top)ploeg/gewest
- Onderhouden van contacten met sponsors
- Vertegenwoordigen schaatser / topploeg / gewest in de media
- Onderhouden van contacten met het KNSB Bonds bureau, KNSB topsport-commissie (technisch directeur, manager topsport), bondscoach, NOC\*NSF, trainers van gewesten en andere (top)ploegen.

### **Kennis vergaren, ontwikkelen en delen**

- Zoeken naar relevante ontwikkelingen die een bijdrage kunnen leveren aan de prestaties van (top)schaatsers
- Creëren van mogelijkheden om deze te implementeren
- Formuleren van onderzoeksvragen
- Participeren in en ontwikkelen van kennisnetwerken.
- Eigen kennis en vaardigheden bijhouden
- Begeleiden van trainers-in-opleiding

## Competenties met onderliggende kennis, vaardigheden en bewustzijn Topcoach Marathon niveau 5

Kennis = geel, vaardigheden=blauw, bewustzijn=groen.

<b>Competentie B: is in staat een training / les te leiden en om te gaan met groepen en individuele schaatsers</b>	
<b>Onderliggende kennis (K), Vaardigheden (V) en Bewustzijn (B)</b>	
K	weet welke groepsdynamische processen in een groep kunnen spelen
K	kent diverse stijlen van leidinggeven
V	kan een positieve sfeer in de groep bevorderen en kan omgaan met problemen en conflicten
V	kan schaatsers voldoende aandacht geven, zowel individueel en als lid van de groep.
V	kan grenzen aangeven t.a.v. omgang met elkaar, met je lijf en in de training
V	is in staat individuele en groepsgebonden aanwijzingen te geven.
V	kan enthousiasmeren en motiveren
B	is zich bewust van de belangen van de individuele schaatsers en van het groepsbelang
B	is zich bewust van eigen voorkeursstijl van leidinggeven

<b>Competentie D: is in staat eventueel voorkomende blessures en verwondingen te herkennen, te adviseren omtrent de behandeling daarvan en zonodig de eerste behandeling van daarvoor in aanmerking komende verwondingen en blessures te verzorgen.</b>	
<b>Onderliggende kennis (K), Vaardigheden (V) en Bewustzijn (B)</b>	
K	kent de voornaamste oorzaken van schaatsblessures en schaatsongevallen.
K	weet bij blessures en ongevallen naar welke (sport) arts of andere deskundige verwezen moet worden
K	kent de grondregels van eerste hulp na een ongeval (met name snijwonden en reanimatie).
K	weet in geval van blessures en na overleg met arts / fysiotherapeut welke training nog wel gedaan kan en mag worden
V	kan eerste hulp verlenen bij schaatsblessures en schaatsongevallen (met name snijwonden, onderkoeling en reanimatie).
V	kan adviseren over het voorkomen van blessures en schaatsongevallen.
V	kan onder- en overbelasting signaleren.
V	kan de geblesseerde schaatser op mentaal gebied ondersteunen in het omgaan met een blessure
B	is zich bewust van het belang om in geval van blessures en ongelukken zo snel mogelijk door te verwijzen naar een arts
B	is zich tijdens trainingen bewust van de bezetting en bereikbaarheid van de EHBO post
B	is zich bewust van de eigen grenzen in het handelen bij ongevallen en blessures

<b>Competentie G: is in staat om op adequate wijze trainingen zo te plannen, uit te voeren en te evalueren dat ze aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van de schaatsers (en ploegen, teams) en leiden tot het realiseren van doelstellingen op langere termijn.</b>	
<b>Onderliggende kennis (K), Vaardigheden (V) en Bewustzijn (B)</b>	
K	kent de (basis)principes van inspanningsfysiologie.
K	kent de (basis)principes van motoriek: hoe komt een beweging tot stand, hoe de coördinatie / motoriek zich ontwikkelt bij kinderen, wat zijn daarin wetmatigheden.
K	kent de basisprincipes van elementaire kinesio- en dynamica
K	kent de nieuwste trainingsmethoden, zowel op het ijs als op het land

K	kent de mate van belasting en belastbaarheid, inspanning en herstel, van de schaatsers, gedifferentieerd naar leeftijd en doelstelling.
K	kent de werking van een sportend lichaam, spierfuncties en de energiesystemen
K	kent de basisprincipes van trainingsleer: fysieke belasting en belastbaarheid, trainingbouwstenen, trainingsmiddelen, planning
K	Kent de basisprincipes van periodisering op macro, meso en misoniveau
K	kent basisprincipes van didactiek / lesgeven
K	kent de algemeen geldende, elementaire opvattingen met betrekking tot waarden en normen, warming-up, blessurepreventie, en sporthygiëne en sportgezondheid.
K	kent de effecten van de verschillende trainingmethoden op organen, orgaansystemen en weefsels
K	kent de fysiologische aanpassingen van het lichaam aan zware, langdurige inspanningen (cardiovasculaire systeem, hormonale systeem, enzymssystemen, warmteregulatie) zowel voor mannelijke als voor vrouwelijke topschaatsers
K	kent de consequenties van zware, langdurige inspanning voor voeding en voedingssuppletie van de topschaatser
K	kent de fysiologische aanpassingen van het lichaam op hoogte
K	weet hoe de lichaamssamenstelling wordt gemeten en kent de relatie tussen lichaamssamenstelling en prestatie
K	kent gebruik en onderhoud van trainings- en wedstrijd materiaal (schaatsen, kleding, schoeisel, fietsen, skeelers, schaatsplan)
K	kent de noodzakelijke aanpassingen als gevolg van het arriveren in geheel andere omstandigheden als tijdzones (jetlag), warmte, hoogte
V	kan de kennis vertalen naar vormen van conditietraining, duurtraining, intervaltraining, sprinttraining, snelheidstraining en krachttraining (inclusief opbouw in warming-up en cooling down) en coördinatie training zowel op ijs als op het land.
V	kan een trainingsplan voor meerdere jaren maken: methodische opbouw maken van een training, met daarin haalbare doelen stellen, bijpassende oefeningen vinden, evalueren, waar nodig doelen bijstellen, waar nodig oefeningen bijstellen.
V	kan voor en met de schaatsers een jaarplan opstellen, uitvoeren en evalueren dat gericht is op het verbeteren van de eigen prestaties en recht doet aan de ontwikkeling van de individuele schaatsers.
V	kan voor en met de schaatsers en ploegen een meerjarenplanning opstellen, uitvoeren en evalueren dat gericht is op het op termijn realiseren van topprestaties en die recht doet aan de ontwikkeling van de individuele schaatsers.
V	kan op basis van het meerjarenplan, en gebruik makend van wetenschappelijke kennis, individuele schaatsers en teams planmatig voorbereiden op het leveren van een topprestatie op een van tevoren bepaald moment.
V	kan de wedstrijdplanning van ploegleiders en managers uitwerken in een trainingsplan
V	kan schaatsers techniek van het in groepen rijden uitleggen en bijbrengen
V	kan nauw samenwerken met ploegleider en manager
V	kan een dagelijks trainingsprogramma opstellen
V	kan alle sporttechnische onderdelen van het programma van de topschaatser op elkaar afstemmen in het trainingsprogramma
V	kan verschillende testen gebruiken, de uitslagen analyseren en interpreteren en op basis daarvan een aangepast trainingsprogramma opstellen.
V	kan (internationale) trainingskampen plannen en organiseren, in samenwerking met KNSB afdeling topsport of merkenteam
V	kan eigen modellen van periodisering ontwikkelen
V	kan schaatsers motiveren hun grenzen op een verantwoorde manier te verleggen
V	kan met behulp van biomechanische wetmatigheden een optimale schaatstechniek vormgeven door deze aan te passen aan de individuele mogelijkheden van de schaatser

V	kan schaatsers met behulp van diverse trainingsmethoden voorbereiden op de voorkomende tempowisselingen
V	kan de techniek van de schaatsers observeren, de beginsituatie en het vaardigheidsniveau inschatten, kan technische fouten analyseren en kan deze corrigeren.
V	kan speelse en verschillende trainingsvormen uitvoeren, waarbij het uiteindelijke doel: het verbeteren van de individuele prestaties voorop staat.
V	kan een duidelijke en begrijpelijke technische uitleg geven t.a.v. een (deel van) (schaats)oefening en het doel ervan.
V	kan grenzen aangeven t.a.v. omgang met elkaar, met je lijf en in de training
V	kan samenwerken met collega trainers / schaatsleiders.
V	kan "buiten gebaande paden" denken en zoeken naar creatieve en innovatieve oplossingen om problemen op te lossen
B	is resultaatgericht: is zich bewust van het werken aan de gestelde trainingsdoelen
B	is zich ervan bewust dat het doel van de sport is presteren, grenzen verleggen, iedere schaatser op het eigen niveau.
B	is zich ervan bewust dat hij zowel plezier in het schaatsen als het competitieve element van schaatsen moet overbrengen op de schaatsers

**Competentie H: is in staat om op adequate wijze bij de wedstrijden conform de wedstrijdreglementen schaatsers te coachen, gericht op het leveren van de nagestreefde prestatie.**

**Onderliggende kennis (K), Vaardigheden (V) en Bewustzijn (B)**

K	kent wedstrijdreglementen, jurytaken en juryregels, puntenberekeningen, bepaling eindklassement, starten en startprocedures, aantal rondes per wedstrijdafstand, diskwalificaties
K	kent het tactische ploegenspel
K	heeft kennis van gebruik van juiste wedstrijdmaterial (kleding, schaatsen)
V	kan karaktereigenschappen en mentaliteit van de schaatser inschatten en daar de begeleiding op afstemmen
V	kan inschatten wanneer slecht presteren voortkomt uit faalangst, wanneer uit emoties en de relatie leggen met inspanningsfysiologie
V	kent methoden om negatieve faalangst om te buigen in taakzelfstandigheid
V	kan de motivatie van de schaatser ondersteunen
V	kan onder druk evenwichtig en standvastig blijven en toewerken naar de gewenste resultaten
V	kan wedstrijdstrategieën uitvoeren
V	kan zijn eigen coaching evalueren en waar nodig bijstellen
B	is zich bewust van de druk waar schaatser en team onder staan

**Competentie J: is in staat helder te communiceren met schaatsers en in geval van jonge schaatsers met ouders/verzorgers, en met specialisten, begeleidingsteam, collega trainers, schaatsleiders-2 en andere vrijwilligers.**

**Onderliggende kennis (K), Vaardigheden (V) en Bewustzijn (B)**

K	kent theoretische achtergrond van gesprekstechnieken: luisteren, vragen stellen, doorvragen, slecht nieuws gesprek
V	kan zijn taalgebruik aanpassen aan, richten op de gesprekspartner
B	is zich bewust van het belang van een goede communicatie

**Competentie K: kan op adequate wijze een optimale begeleidingssituatie bieden die bijdraagt aan de persoonlijke vorming van de (getalenteerde) sporter zoals - zelfstandigheid, mentale weerbaarheid en eigen maken van waarden en normen (top)sport)- en die recht doet aan diens ambities en mogelijkheden.**

**Onderliggende kennis (K), Vaardigheden (V) en Bewustzijn (B)**

K	kent methoden om negatieve faalangst om te buigen in taakzelfstandigheid
K	kent technieken die gericht zijn op motivatie-beïnvloeding en attitudevorming
K	kent verschillende vormen van benadering, advisering en begeleiding van schaatsers
K	kent het doping reglement en de effecten van prestatieverhogende middelen
K	kent (basis)principes vanuit de pedagogiek en psychologie (ontwikkeling van mensen, invloed van (top)sport op ontwikkeling van mensen)
V	kan een vertrouwensband opbouwen met de schaatser en hem adviseren
V	kan karaktereigenschappen en mentaliteit van de schaatser inschatten en daar de begeleiding op afstemmen
V	kan inschatten wanneer slecht presteren voortkomt uit faalangst, wanneer uit emoties en de relatie leggen met inspanningsfysiologie
V	kan de ontwikkelingsmogelijkheden van de schaatser signaleren en analyseren en de schaatser adviseren over een mogelijk vervolg.
V	kan de motivatie van de schaatser ondersteunen
V	kan schaatsers gericht doorverwijzen naar specialisten
B	is zich bewust van de effecten die (top)sport heeft op de persoonlijke ontwikkeling van de schaatsers.
B	is zich voortdurend bewust van de sporter als hele mens, observeert hoe deze erbij zit, uit de ogen kijkt en legt dan de relatie met de fysieke en geestelijke gesteldheid van de sporter

**Competentie L: is in staat op adequate wijze een begeleidingsteam rond een (top)schaatser of (top)merken/bondsteam samen te stellen en te managen.**

**Onderliggende kennis (K), Vaardigheden (V) en Bewustzijn (B)**

K	kent zijn eigen (on)mogelijkheden en weet bij wie de ontbrekende competenties wel aanwezig zijn
V	kan leiding geven aan leden en begeleiders van een (top)merken/bondsteam
V	kan feedback geven aan leden van het begeleidingsteam
V	kan dreigende conflicten vroegtijdig signaleren en aanpakken
V	kan het opstellen en uitvoeren van het begeleidingsplan begeleiden
V	kan het budget, beheers- en logistieke management mbt het begeleidingsplan begeleiden en bewaken
B	is zich bewust van zowel de individuele belangen van de schaatsers als van de ploeg / merkenteam

**Competentie M: kan op adequate wijze een actieve bijdrage leveren aan ontwikkeling en onderhoud van de kennis en deskundigheid binnen vereniging, gewest, Bond en begeleidingsteam, en het toepassen van nieuwe ontwikkelingen, wetenschappelijke inzichten die een bijdrage kunnen leveren aan prestaties van topschaatsers.**

***Onderliggende kennis (K), Vaardigheden (V) en Bewustzijn (B)***

K	kent nieuwste ontwikkelingen
K	kent nieuwste ontwikkelingen in binnen- en buitenland en zowel van binnen als buiten de schaatssport
K	kent de basisbegrippen van didactiek en opleiden
V	kan een eenvoudig onderzoeksvragen formuleren en het onderzoek begeleiden en (laten) uitvoeren.
V	kan de resultaten van nieuwe ontwikkelingen ook toepasbaar maken ten behoeve van opleidingen en bijscholingen
V	kan trainers-in-opleiding begeleiden
B	is zich ervan bewust van het belang om altijd op zoek te zijn naar vernieuwing ter verhoging van prestaties

**Competentie P: is in staat om op adequate wijze bij te dragen aan een goed imago van de vereniging / gewest / bond / merkenteam en de schaatssport in het algemeen, door contacten te onderhouden met andere verenigingen, gewesten, teams, sponsors en media.**

***Onderliggende kennis (K), Vaardigheden (V) en Bewustzijn (B)***

K	kent de organisatie van de KNSB / vereniging / gewest/ merkenteam
K	weet waarop het imago van het topschaatsen berust, hoe het wordt bepaald, hoe het kan worden ontwikkeld en van welk belang het is
V	kan een interview geven
V	kan structurele contacten onderhouden met andere verenigingen / gewesten / teams
B	is zich bewust van de betekenis en invloed van de media en sponsors



## **Begrippenlijst**

- **Competenties**

Persoonlijke bekwaamheden die een geïntegreerd geheel zijn van kennis, vaardigheden en bewustzijn. Deze bekwaamheden komen tot uiting in de context van het werk waardoor op adequate wijze, adequate resultaten gehaald worden (van der Burgt en van Alten, 2004).

- **Functie**

Het geheel van arbeidstaken dat door één persoon verricht moet worden. Het begrip omvat de eisen die (door een bedrijf) aan het arbeidsvermogen (van een werknemer) worden gesteld (Kayzel en Van Wel, 1985).

Functies zijn – in tegenstelling tot beroepen – gebonden aan de arbeidsorganisatie; er is alleen sprake van een functie binnen de context, in dit geval de arbeidsdeling in een bepaalde arbeidsorganisatie. (Van Rienen, 1984; Diederens, 1985).

- **Functieprofiel**

De omschrijving van een functie in termen van context, taken en verantwoordelijkheden, en benodigde competenties.

- **Functiestructuur**

Een geheel van met elkaar samenhangende of verwante functies die in relatie tot elkaar gepositioneerd zijn.

## **COLOFON**

Tekst: Karin van der Burgt, vanderburgt advies en samenwerking, Wageningen  
Joke van Alten, vanAlten, leren in bedrijf, Amersfoort

Opdrachtgever namens de KNSB: Petra Bollen coördinator Opleidingen

Copyright KNSB, Hoogland, januari 2007