

BEROEPSKWALIFICATIE

Topsporter

////////////////////////////////////

BK-0429-2

1. Globaal

1.1 TITEL

Topsporter

1.2 DEFINITIE

De topsporter beheerst op tactisch, technisch, fysiek en mentaal vlak alle noodzakelijke sportspecifieke competenties teneinde op het vooropgesteld internationaal niveau te presteren.

1.3 NIVEAU (VKS EN EQF)

4

1.4 JAAR VAN ERKENNING

versie 2, 2020

2. Competenties

2.1 OPSOMMING COMPETENTIES

Competentie 1:

Werkt efficiënt samen met andere actoren

- Communiceert efficiënt met andere actoren
- Legt sociale contacten met medesporters in studie en sport
- Komt voor zichzelf op
- Bouwt relaties op met andere actoren en onderhoudt deze

- Vraagt advies en/of hulp aan alle actoren, indien nodig
- Werkt constructief samen met medesporters
- Lost conflicten op waar nodig
- Respecteert de levensstijl van anderen
- Gaat kritisch om met ervaringen van andere actoren

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van sociale vaardigheden

Competentie 2:

Sport volgens de geldende reglementeringen binnen het sportief project

- Handelt volgens de federatiegebonden reglementeringen
- Respecteert de geldende omgangsvormen
- Past taalgebruik en boodschap aan de omstandigheden aan
- Gaat zorgvuldig om met (sport)materiaal
- Verzorgt de persoonlijke hygiëne en draagt aangepaste kledij conform de uit te voeren activiteiten
- Handelt volgens de gedragscode van de sportfederaties (decreet doping, code of conduct, ... betrokken federatie en internationale bodies)
- Handelt in alle omstandigheden conform de fairplayprincipes.

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van de topsportstructuur in Vlaanderen
- Basiskennis van medisch verantwoord sporten
- Kennis van sociale vaardigheden
- Kennis van ethisch verantwoord sporten
- Kennis van nationale en internationale sportreglementen
- Kennis van hygiëne

Competentie 3:

Sport op medisch verantwoorde wijze

- Sport volgens de medisch verantwoorde principes om kwetsuren te voorkomen en zo goed mogelijk te herstellen
- Streeft een evenwicht na tussen sportprestaties, fysieke conditie en plant rust- en herstelperiodes in
- Warmt op voor een fysieke activiteit en komt tot rust na deze activiteit (cooling down)
- Implementeert gezondheidsbevorderende handelingen in de dagelijkse routine (gezonde voeding, nachtrust, schoolritme, ...)
- Gebruikt voedingssupplementen enkel na deskundig advies
- Bespreekt samen met de coach de test- en meetresultaten
- Last de nodige recuperatie en rusttijd in gedurende de trainingsperiodes en de wedstrijdphase
- Beoefent zijn sport rekening houdend met veiligheidsprincipes

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van meten en evalueren van fysieke conditie
- Basiskennis van sporttrainingstechnieken
- Basiskennis van anatomie en toegepaste fysiologie
- Basiskennis functionele anatomie

- Basiskennis van biomechanica
- Basiskennis van blessurepreventie
- Basiskennis van ongevallenpreventie
- Kennis van sport(specifiek) gezondheidsvaardigheden
- Kennis van ergonomische sporthouding
- Kennis van producten en materialen voor de uitvoering van de technieken
- Kennis van toestellen en materialen aangepast aan de (specifieke) sport (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)
- Kennis van de (specifieke) trainingstechnieken : cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training

Competentie 4:

Sport psychisch verantwoord

- Managet stress
- Zet door bij tegenslagen of moeilijke perioden
- Reguleert de emoties in verschillende situaties om optimaal te kunnen presteren
- Gebruikt in geen enkel omstandigheid verboden middelen
- Focust zich op de te realiseren activiteit zonder afgeleid te geraken

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van reflectiestrategieën
- Basiskennis van kwaliteitsrichtlijnen
- Kennis van mentale methodieken (taakgericht werken, motivatietechnieken, gedachtentraining, spanningsmanagement, concentratie en aandacht, ...)
- Kennis van omgang met stress

Competentie 5:

Ontwikkelt de eigen deskundigheid

- Gaat kritisch om met alle informatie betreffende de specifieke topsport
- Volgt samen met de coach de evoluties in het sportgebied op
- Gebruikt de taal die men in het kader van de sport hanteert op voldoende deskundige wijze zowel mondeling als schriftelijk
- Bespreekt transparant en zelfkritisch wedstrijd- en trainingsservaringen met coaches, medesporters en omkadering met het oog op verdere progressie, individueel en in team
- Haalt maximale leereffecten uit winst en verlies om zijn/haar doelen bij te sturen en prestaties te verbeteren
- Gebruikt deskundig monitorsystemen, indien van toepassing, in het kader van de specifieke sporttak
- Past zijn gezondheidsvaardigheden (health literacy) toe ter bevordering van zijn sportprestaties

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van anatomie en toegepaste fysiologie
- Basiskennis functionele anatomie
- Basiskennis van biomechanica
- Basiskennis van motorisch leren
- Basiskennis van blessurepreventie
- Basiskennis van digitaal kader (Digicomp, ...)

- Basiskennis van informatiebronnen
- Basiskennis van toepasbare wetenschappelijke info
- Basiskennis van sportspecifieke trainingsleer
- Kennis van vakterminologie
- Kennis van de relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen
- Kennis van sportvoeding
- Kennis van sportdranken
- Kennis van gezonde voeding
- Kennis van toestellen en materialen aangepast aan de (specifieke) sport (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)
- Kennis van de (specifieke) trainingstechnieken : cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training
- Kennis van het gebruik van beeldmateriaal (tactisch en technisch)
- Grondige kennis van sportspecifieke tactieken
- Grondige kennis van sportspecifieke -technieken

Competentie 6:

Functioneert zelfstandig

- Bereidt zijn verplaatsingen en dagelijkse activiteiten (trainingen, matches, ...) praktisch voor
- Lost praktische problemen zelfstandig op
- Past zijn studie/sportschema wekelijks aan waar nodig
- Gaat bewust om met zakelijke verbintenissen/engagementen, financiële middelen en de uitbouw van de eigen professionele (sport)loopbaan .

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van zakelijke verbintenissen
- Basiskennis van financieel beheer
- Kennis van sociale vaardigheden
- Kennis van planmatig werken
- Kennis van mentale methodieken (taakgericht werken, motivatietechnieken, gedachtenstraining, spanningsmanagement, concentratie en aandacht, ...)
- Kennis van omgang met stress

Competentie 7:

Plant en beheerst de combinatie van de sport- en studie-activiteiten

- Maakt - in samenspraak met de sportieve omkadering - een efficiënte en ambitieuze planning op lange en korte termijn op rekening houdend met de prioriteiten aangaande sport
- Gebruikt zijn tijd efficiënt
- Plant noodzakelijke ontspanningsmomenten in
- Neemt initiatief om in overleg te gaan met actoren om zijn sportief parcours te stroomlijnen met zijn/haar loopbaan

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van planmatig werken
- Kennis van mentale methodieken (taakgericht werken, motivatietechnieken, gedachtenstraining, spanningsmanagement, concentratie en aandacht, ...)

Competentie 8:

Voert sportactiviteiten uit conform de doelstellingen

- Voert de sporttrainingen/trainingen conform afspraak/sportplan uit
- Past tijdens wedstrijden toe wat er tijdens trainingen aangeleerd wordt
- Stelt zich flexibel op bij onverwachte veranderingen
- Voert persoonlijke doelstellingen uit op tactisch en technisch vlak en optimaliseert deze
- Traint zijn mentale vaardigheden conform de gestelde doelstellingen
- Traint zijn fysieke capaciteiten tot het individueel vooropgestelde niveau
- Werkt gestaag aan de fysieke, mentale, technische en tactische sterktes en zwaktes om zich maximaal te ontwikkelen en zijn/haar resultaten te verbeteren
- Realiseert alle doelstellingen van het sportspecifieke ontwikkelingsplan (opgesteld door de federatie) met oog op de vooropgestelde finaliteit en de persoonlijke doelstellingen en persoonlijke lange termijnplan van ontwikkeling
- Zet zich maximaal in om zijn doelstellingen te realiseren en eist dit ook van zijn omkadering, de medesporters en de omgeving

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van sporttrainingstechnieken
- Basiskennis van anatomie en toegepaste fysiologie
- Basiskennis functionele anatomie
- Basiskennis van biomechanica
- Basiskennis van motorisch leren
- Basiskennis van blessurepreventie
- Kennis van ethisch verantwoord sporten
- Kennis van de relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen
- Kennis van sportvoeding
- Kennis van sportdranken
- Kennis van mentale methodieken (taakgericht werken, motivatietechnieken, gedachtentraining, spanningsmanagement, concentratie en aandacht, ...)
- Kennis van ergonomische sporthouding
- Kennis van de verschillende vormen van belasting van het lichaam
- Kennis van toestellen en materialen aangepast aan de (specifieke) sport (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)
- Kennis van de (specifieke) trainingstechnieken : cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training
- Kennis van omgang met stress
- kennis van observatietechnieken
- Grondige kennis van sportspecifieke tactieken
- Grondige kennis van sportspecifieke -technieken
- Grondige kennis van de (spel)regels van de specifieke sportactiviteit

Competentie 9:

Evalueert zijn(sport)prestaties en past zijn doelstellingen aan

- Evalueert de eigen sportprestaties door middel van toetsing en (zelf)reflectie
- Evalueert samen met andere actoren (trainer, coach, ...) zijn prestaties aan de hand van zijn doelstellingen

- Past in (uitzonderlijke) situaties in samenspraak de doelstellingen aan volgens de noodzaak en realiseerbaarheid ervan

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van reflectiestrategieën
- Basiskennis van kwaliteitsrichtlijnen
- Kennis van planmatig werken
- Kennis van mentale methodieken (taakgericht werken, motivatietechnieken, gedachtentraining, spanningsmanagement, concentratie en aandacht, ...)

2.2 BESCHRIJVING COMPETENTIES ADHV DE DESCRIPTORELEMENTEN

Kennis

- Basiskennis van de topsportstructuur in Vlaanderen
- Basiskennis van medisch verantwoord sporten
- Basiskennis van meten en evalueren van fysieke conditie
- Basiskennis van sporttrainingstechnieken
- Basiskennis van anatomie en toegepaste fysiologie
- Basiskennis functionele anatomie
- Basiskennis van biomechanica
- Basiskennis van motorisch leren
- Basiskennis van blessurepreventie
- Basiskennis van ongevallenpreventie
- Basiskennis van digitaal kader (Digicomp, ...)
- Basiskennis van informatiebronnen
- Basiskennis van toepasbare wetenschappelijke info
- Basiskennis van sportspecifieke trainingsleer
- Basiskennis van reflectiestrategieën
- Basiskennis van kwaliteitsrichtlijnen
- Basiskennis van zakelijke verbintenissen
- Basiskennis van financieel beheer
- Kennis van sociale vaardigheden
- Kennis van planmatig werken
- Kennis van ethisch verantwoord sporten
- Kennis van vakterminologie
- Kennis van nationale en internationale sportreglementen
- Kennis van sport(specifiek) gezondheidsvaardigheden
- Kennis van de relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen
- Kennis van sportvoeding
- Kennis van sportdranken
- Kennis van gezonde voeding
- Kennis van hygiëne
- Kennis van mentale methodieken (taakgericht werken, motivatietechnieken, gedachtentraining, spanningsmanagement, concentratie en aandacht, ...)
- Kennis van ergonomische sporthouding
- Kennis van de verschillende vormen van belasting van het lichaam
- Kennis van producten en materialen voor de uitvoering van de technieken

- Kennis van toestellen en materialen aangepast aan de (specifieke) sport (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)
- Kennis van de (specifieke) trainingstechnieken : cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training
- Kennis van omgang met stress
- Kennis van het gebruik van beeldmateriaal (tactisch en technisch)
- kennis van observatietechnieken
- Grondige kennis van sportspecifieke tactieken
- Grondige kennis van sportspecifieke -technieken
- Grondige kennis van de (spel)regels van de specifieke sportactiviteit

Cognitieve vaardigheden

- Communiceert efficiënt met andere actoren
- Legt sociale contacten met medesporters in studie en sport
- Komt voor zichzelf op
- Bouwt relaties op met andere actoren en onderhoudt deze
- Vraagt advies en/of hulp aan alle actoren, indien nodig
- Werkt constructief samen met medesporters
- Respecteert de levensstijl van anderen
- Gaat kritisch om met ervaringen van andere actoren
- Handelt volgens de federatiegebonden reglementeringen
- Respecteert de geldende omgangsvormen
- Past taalgebruik en boodschap aan de omstandigheden aan
- Handelt volgens de gedragscode van de sportfederaties (decreet doping, code of conduct, ... betrokken federatie en internationale bodies)
- Handelt in alle omstandigheden conform de fairplayprincipes.
- Sport volgens de medisch verantwoorde principes om kwetsuren te voorkomen en zo goed mogelijk te herstellen
- Streeft een evenwicht na tussen sportprestaties, fysieke conditie en plant rust- en herstelperiodes in
- Implementeert gezondheidsbevorderende handelingen in de dagelijkse routine (gezonde voeding, nachtrust, schoolritme, ...)
- Gebruikt voedingssupplementen enkel na deskundig advies
- Bespreekt samen met de coach de test- en meetresultaten
- Last de nodige recuperatie en rusttijd in gedurende de trainingsperiodes en de wedstrijdphase
- Beoefent zijn sport rekening houdend met veiligheidsprincipes
- Managet stress
- Zet door bij tegenslagen of moeilijke perioden
- Reguleert de emoties in verschillende situaties om optimaal te kunnen presteren
- Gebruikt in geen enkel omstandigheid verboden middelen
- Focust zich op de te realiseren activiteit zonder afgeleid te geraken
- Gaat kritisch om met alle informatie betreffende de specifieke topsport
- Volgt samen met de coach de evoluties in het sportgebied op
- Gebruikt de taal die men in het kader van de sport hanteert op voldoende deskundige wijze zowel mondeling als schriftelijk
- Bespreekt transparant en zelfkritisch wedstrijd- en trainingsservaringen met coaches, medesporters en omkadering met het oog op verdere progressie, individueel en in team

- Haalt maximale leereffecten uit winst en verlies om zijn/haar doelen bij te sturen en prestaties te verbeteren
- Gebruikt deskundig monitorsystemen, indien van toepassing, in het kader van de specifieke sporttak
- Past zijn gezondheidsvaardigheden (health literacy) toe ter bevordering van zijn sportprestaties
- Bereidt zijn verplaatsingen en dagelijkse activiteiten (trainingen, matches, ...) praktisch voor
- Past zijn studie/sportschema wekelijks aan waar nodig
- Gaat bewust om met zakelijke verbintenissen/engagements, financiële middelen en de uitbouw van de eigen professionele (sport)loopbaan .
- Maakt - in samenspraak met de sportieve omkadering - een efficiënte en ambitieuze planning op lange en korte termijn op rekening houdend met de prioriteiten aangaande sport
- Gebruikt zijn tijd efficiënt
- Plant noodzakelijke ontspanningsmomenten in
- Neemt initiatief om in overleg te gaan met actoren om zijn sportief parcours te stroomlijnen met zijn/haar loopbaan
- Past tijdens wedstrijden toe wat er tijdens trainingen aangeleerd wordt
- Stelt zich flexibel op bij onverwachte veranderingen
- Voert persoonlijke doelstellingen uit op tactisch en technisch vlak en optimaliseert deze
- Traint zijn mentale vaardigheden conform de gestelde doelstellingen
- Traint zijn fysieke capaciteiten tot het individueel vooropgestelde niveau
- Werkt gestaag aan de fysieke, mentale, technische en tactische sterktes en zwaktes om zich maximaal te ontwikkelen en zijn/haar resultaten te verbeteren
- Realiseert alle doelstellingen van het sportspecifieke ontwikkelingsplan (opgesteld door de federatie) met oog op de vooropgestelde finaliteit en de persoonlijke doelstellingen en persoonlijke lange termijnplan van ontwikkeling
- Zet zich maximaal in om zijn doelstellingen te realiseren en eist dit ook van zijn omkadering, de medesporters en de omgeving
- Evalueert de eigen sportprestaties door middel van toetsing en (zelf)reflectie
- Evalueert samen met andere actoren (trainer, coach, ...) zijn prestaties aan de hand van zijn doelstellingen
- Past in (uitzonderlijke) situaties in samenspraak de doelstellingen aan volgens de noodzaak en realiseerbaarheid ervan

Probleemoplossende vaardigheden

- Lost conflicten op waar nodig
- Lost praktische problemen zelfstandig op

Motorische vaardigheden

- Gaat zorgvuldig om met (sport)materiaal
- Verzorgt de persoonlijke hygiëne en draagt aangepaste kledij conform de uit te voeren activiteiten
- Warmt op voor een fysieke activiteit en komt tot rust na deze activiteit (cooling down)
- Voert de sporttrainingen/trainingen conform afspraak/sportplan uit

Omgevingscontext

- Voor de sportuitoefening kunnen de trainings- en wedstrijdmomenten op alle momenten van de dag en op verschillende locaties plaatsvinden
- De sportuitoefening wordt uitgeoefend in teamverband of individueel, waarbij de nodige flexibiliteit belangrijk is om zich aan te passen aan de wijzigende omstandigheden
- De sportuitoefening houdt vele en/of verre verplaatsingen en een langdurig verblijf in het buitenland
- De sportuitoefening gebeurt volgens de wettelijke en sportspecifieke reglementering.
- Een kritische en (zelf)reflecterende houding is vereist
- De sportuitoefening vereist de inpassing van de noodzakelijke rust- en herstelperiodes
- De topsporter komt in contact met verschillende interne en/of externe actoren.
- De topsporter moet de sport technisch, tactische, fysieke en mentale vaardigheden beheersen om de gewenste doelstellingen te behalen
- De doorgedreven sportuitoefening vereist toewijding en opofferingen om succesvol te zijn in zijn sport en studiegebied
- De doorgedreven sportuitoefening vraagt een sterke verantwoordelijkheidszin
- De sportuitoefening vereist een respectvolle houding tegenover alle actoren
- De sportuitoefening vergt een organisatievermogen om ervoor te zorgen dat goede prestaties geleverd worden
- In de sportuitoefening is het ten stelligste verboden in te gaan tegen de al dan niet sportspecifieke, deontologische en/of ethische regelgeving (onder meer WADA-code, Anti doping Reglementen, no needle policy, matchfixing, ...)
- De sportuitoefening gebeurt op een zodanige wijze dat er geen enkele gebeurtenis, situatie of handeling een negatief effect kan hebben op de fysieke, psychische integriteit en het fysiek en/of psychisch welzijn van de aspirant- topsporter (voetnoot; extra uitleg)
- De sportuitoefening vergt een inzicht in zijn eigen sterktes, zwaktes en mogelijkheden om op tot een vooropgesteld internationaal niveau te presteren
- De eigen carrièremogelijkheden stelselmatig en gefaseerd uittekenen om ze in een tijdslijn te plaatsen waardoor de doelstellingen bereikt kunnen worden
- De topsporter moet constructief omgaan met feedback van trainer/coach

Handelingscontext

- De topsporter is in staat om met stress om te gaan
- De topsporter heeft het noodzakelijke doorzettingsvermogen in moeilijke tijden en bij tegenslagen
- De topsporter moet de nodige zelfdiscipline hebben om zijn sport conform de vooropgestelde doelstellingen uit te voeren
- De topsporter moet geloven in zijn eigen bekwaamheid om de uitdagingen in sport te overwinnen
- De topsporter moet assertief zijn (zelfverzekerd zijn en met vertrouwen handelen)
- De topsporter is in staat om zijn tijd efficiënt te gebruiken
- De topsporter is in staat om realistische ambitieuze doelen te stellen in sport én studie
- De topsporter is in staat om relaties met belangrijke naasten te onderhouden
- De topsporter is in staat om te overleggen (om op te komen voor zijn eigen belangen)
- De topsporter is in staat om raad te vragen aan en te luisteren naar en leren van andere personen en eerdere ervaringen

- De topsporter is in staat om, in samenspraak met de omkadering verantwoorde beslissingen te maken met betrekking tot zijn sportcarrière en zijn na-carrière
- De topsporter is in staat om sociale contacten op te bouwen met leeftijdsgenoten in sport
- De topsporter is in staat om prioriteiten te stellen
- De topsporter is in staat om op voorhand te plannen
- De topsporter is in staat om zijn eigen geld te beheren
- De topsporter is in staat, in samenspraak met de omkadering, zijn eigen methode uit te werken om zijn vooropgestelde doelstellingen voor sport te bereiken
- De topsporter is in staat om zijn emoties te reguleren in verschillende situaties
- De topsporter is in staat om te focussen op het hier en nu, zonder afgeleid te worden
- De topsporter heeft de noodzakelijke levensvaardigheden om zelfstandig te kunnen leven
- De topsporter is in staat om conflicten op te lossen

Autonomie

Is zelfstandig in

- Het praktisch uitvoeren van zijn/haar sportactiviteiten
- Het anticiperen op onverwachte omstandigheden
- Het bereiken van de vooropgestelde doelstellingen
- Het uitvoeren van dagdagelijkse handelingen en activiteiten
- Het evalueren de eigen doelen en prestaties
- Het up-to-date houden van de eigen kennis

Is gebonden aan

- De opdrachten
- Het beleid van het begeleidend team, de sportfederatie, ...
- Tijdsplanning, veiligheids-, gezondheids-, kwaliteitsvoorschriften
- De professionele gedragscode
- De nationale en internationale (doping)wetgeving

Doet beroep op

- De verschillende actoren binnen de bestaande begeleiding om zaken te bespreken voor de optimalisering van de eigen prestaties

Verantwoordelijkheid

- Werkt efficiënt samen met andere actoren
- Sport volgens de geldende reglementeringen binnen het sportief project
- Sport op medisch verantwoorde wijze
- Sport psychisch verantwoord
- Ontwikkelt de eigen deskundigheid
- Functioneert zelfstandig
- Plant en beheerst de combinatie van de sport- en studie-activiteiten
- Voert sportactiviteiten uit conform de doelstellingen
- Evalueert zijn(sport)prestaties en past zijn doelstellingen aan

2.3 ATTESTEN EN VOORWAARDEN

Wettelijke attesten en voorwaarden

Er zijn geen wettelijke attesten of voorwaarden vereist.