

## ACT fase

### Coach in Control scholing

#### DOELSTELLING

- De coach heeft leervragen geformuleerd gericht op de kennis die hij/zij nog nodig heeft om training en prestatieontwikkeling te ondersteunen op basis van gemonitorde gegevens.

#### OPDRACHT IN HET KORT

Voor de ACT fase in de Coach in Control scholing ga je aan de slag met een tweetal casussen. Er zijn drie casussen beschikbaar:

1. Schaatsen: gegevens van een 25-jarige schaatsster die langebaanwedstrijden rijdt op (inter)national niveau. Gegevens van deze casus beslaan de periode van 1 april tot en met 15 september 2021.
2. Hardlopen: gegevens van een 21-jarige MILA atleet die wedstrijden loopt op (inter)nationaal niveau van 1500 meter tot 10 km. Gegevens van deze casus beslaan de periode van 15 juni tot en met 15 september 2021.
3. Recreant: gegevens van een 39-jarige recreatieve wielrenner en schaatser die af en toe aan wedstrijdjes deelneemt. Gegevens van deze casus beslaan de periode van 1 mei tot en met 15 september 2021.

Casussen zijn beschikbaar in het [SportDataValley](#) (SDV) Platform. Je kunt je hiervoor gratis aanmelden, de basis functionaliteiten zijn voor iedere gebruiker beschikbaar. Voor deze scholing heb je de functionaliteiten van een COACH account nodig, dit is 90 dagen gratis. Upgraden hiervoor doe je op je profiel pagina. Na upgraden kun je toegevoegd worden aan de groep Coach in Control casusgroep. Zo worden zodat de casussen zichtbaar voor je in het platform. De casusgroep vind je via deze link: <https://app.sportdatavalley.nl/join/9a8b7fcd-a6ba-43fa-a2fa-942f96dda20c>

## De Opdracht

Iedere casus bestaat uit data van een sporter waarin de volgende gegevens van 12-26 weken terug te vinden zijn:

- Trainingsgegevens
- Gezondheid en wellness gegevens

Deze data worden in het 'Coach in Control' dashboard

(<https://app.sportdatavalley.nl/analysis/coach>) inzichtelijk gemaakt in 2 pagina's. De 'Home' pagina geeft een overzicht van meest recente data van de groep. De 'Training' pagina geeft gedetailleerd inzicht in activiteiten en trends van één gekozen sporter.

Met deze gegevens ga je in een groepje van 3-6 coaches (vanuit verschillende sporten) aan de slag. *Jullie gezamenlijke opdracht is om voor de sporter uit de casus de komende trainingsperiode (en/of aandachtspunten) te plannen.*

De hulpvragen zijn bedoeld om jullie aan het denken en discussiëren te krijgen, er is zeker niet overal één 'goed' antwoord op te formuleren. Noteer achteraf vanuit de discussie voor jezelf: Wat zijn de belangrijkste 3 dingen die ik zou willen leren rondom het monitoren van training- en prestatiegegevens en de beslissingen die ik neem als coach om de prestatieontwikkeling van de sporters uit mijn groep optimaal te ondersteunen?

Bekijk eerst de gegevens uit de twee casussen

#### INDIVIDUEEL

Individuele vragen, noteer voor jezelf: (10 min)

- Wat valt jou op als je de gegevens uit de casussen bekijkt?
- Welke overeenkomsten zie je?
- Welke verschillen zie je?

#### GROEPSDISCUSSIE 'HERKENNINGSVRAGEN'



Vragen die je samen gaat beantwoorden, ga in discussie en noteer samen de 'antwoorden' en discussiepunten: (45 minuten)

- Welke gegevens geven informatie over de Subjectieve trainingsbelasting?
- Welke gegevens geven informatie over de Externe trainingsbelasting?
- Welke gegevens geven informatie over de Interne trainingsbelasting?
- Welke van deze typen gegevens gebruik je als coach om beslissingen voor de volgende periode te nemen zowel gericht op training als begeleiding?
- Welke andere factoren of informatie gebruik je om beslissingen over de volgende periode te nemen?
- Hoe krijg je inzicht in wat de gegevens betekenen?
- Wat kun je terugzien aan trainingsplanning en uitvoering van de trainingsperiode?
- Hoe neem je deze beslissingen dan met ondersteuning van de gegevens?
- Hoe gebruik je gegevens om de prestatieontwikkeling te volgen?
- Hoe gebruik je wellness- en gezondheidsgegevens?
- Welke rol heeft de sporter in het verzamelen van gegevens?
- Welke gegevens gebruik je om in te schatten of de atleet overbelast dreigt te raken?

### **GROEPSDISCUSSIE 'TOEPASSINGSVRAGEN'**

Leervragen bij de kennis carrousel onderwerpen, noteer wat je allemaal zou moeten kennen en kunnen om met deze vragen aan de slag te kunnen gaan (verzamelen van discussie gegevens zodat je die in de carrousel kunt gebruiken) (ervoor zorgen dat ze al wel weten wat de begrippen betekenen): (45 minuten)

- Hoe kun je met gegevens de prestatieontwikkeling (in de talentleeftijd) optimaal ondersteunen?
- Hoe gebruik je wellness- en gezondheidsgegevens om overbelasting te voorkomen?
- Hoe breng je trainingsbelasting in kaart en wat is de relatie tussen subjectieve, interne en externe trainingsbelasting?
- Hoe gebruik je Monitoring in het periodiseren van de training?
- Hoe maak je sporters zelf 'eigenaar' van het prestatieontwikkelingsproces?
- Hoe breng je het prestatievermogen in kaart rekening houdend met de energiesystemen?

Leervragen formuleren: (20 minuten)

Wat zijn de belangrijkste 2 dingen die ik zou willen leren rondom het monitoren van training- en prestatiegegevens en de beslissingen die ik neem als coach om de prestatieontwikkeling van de sporters uit mijn groep optimaal te ondersteunen?

Kies aan de hand van deze leervragen welke Onderwerpen je gaat volgen in de kennis Carrousel.