

# Studiehandleiding

## Opleiding tot Functional Personal Trainer



# Hamel College

Food

Move

Mind



## Inhoudsopgave

### Studiehandleiding

#### Opleiding tot Functional Personal Trainer

1.	Een introductie...	4
2.	Beroepsprofiel Functional Personal Trainer (FPT) .....	4
3.	Erkenningen en opname in Hamel Register .....	6
4.	Taken en vaardigheden van de Functional Personal Trainer .....	6
5.	Het onderwijsleerplan .....	7
6.	Duur, werkwijze en opbouw cursus .....	24
7.	Toetsing .....	26
8.	Overzicht studiebelasting .....	27
9.	Spelregels rondom het onderwijs .....	31

## 1. Een introductie...

In deze studiehandleiding voor de opleiding tot Functional Personal Trainer (FPT) vind je alle informatie rondom hoofd- en bijzaken voor wat betreft de totale studie. Dit document heeft tot doel je wegwijs te maken in de opleiding, de opbouw van het studieprogramma, regelingen en reglementen en beroepsmogelijkheden. Ook vind je belangrijke informatie over de verantwoordelijkheden van zowel ons als opleider als die van de student.

Inzet en motivatie, noodzakelijk zowel voor de opleiding als voor de uitoefening van het zelfstandig beroep, zijn voor ons bij de aanmelding belangrijke criteria. Wij hopen deze eigenschappen te stimuleren door ons enthousiasme en door onze ervaring. Je kunt bij ons altijd terecht met vragen over de opzet van een praktijk of werkkring en andere zaken waarvan je denkt dat wij erbij kunnen adviseren. Wij organiseren bijvoorbeeld studiebegeleidingsuren voor al onze studenten in alle disciplines. Overleg met de docent voor eventuele extra begeleiding is altijd mogelijk.

Je eigen wens om te slagen is ongetwijfeld even groot als onze wens dat je slaagt. Goede vakmensen dragen bij aan het uitdragen van onze missie: verbetering van de kwaliteit van leven door zelf de regie te nemen, dit vanuit een integrale aanpak, dichterbij de natuur zonder daarbij de moderne maatschappij uit het oog te verliezen, duurzaam en in balans.

## 2. Beroepsprofiel Functional Personal Trainer (FPT)

### Training en Coaching

Wij zien de FPT als een volwaardig coach in de begeleiding van mensen met vragen rondom bewegen, sporten en trainen. De naam 'Functional Personal Trainer' is ontstaan vanuit de volgende gedachtegang. Hierbij draaien we voor het begrip de volgorde in de naamgeving even om. Een 'Personal Trainer' is iemand die op motiverende en uitdagende wijze individuen of kleine groepen mensen (small group training) begeleidt in de breedste zin van het woord. Met 'Functional' bedoelen we: expliciet afgestemd op de vraag van een cliënt. Dus de vraag van de cliënt is bepalend voor de gekozen oefenstof. Dit betekent in de praktijk dat een vraag rondom gewichtsreductie leidt tot een andere interventie dan die voor een persoon die een snellere tien kilometer wil lopen. Iemand die spiermassa wil opbouwen wordt anders begeleid dan iemand met een beginnende diabetes type II.

In onze visie maken we onderscheid tussen bewegen, sporten en trainen. Natuurlijk zijn er meerdere definities van genoemde begrippen. Hier volgt waar het binnen onze opleiding voor staat:

- **Bewegen:** de basis van ons bestaan. Tegenwoordig vaak aangeduid als NEAT: Non Exercise Activity Thermogenesis. De energie die een mens besteedt aan zijn dagelijkse verplaatsingen, fietsen, boodschappen doen, traplopen, lekker dansen op muziek etc. Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een voornamelijk zittende leefstijl net zo schadelijk is als roken: 'a sedentary lifestyle kills'. De FPT heeft als stelregel: You need to NEAT.
- **Sporten:** we spreken van sporten wanneer dit bewegen een meer gestructureerd karakter krijgt. Bijvoorbeeld twee keer per week een groepsles volgen op een sportschool, je fitnessschema uitvoeren, voetballen, hockey of andere vormen van teamsport, je baantjes trekken in het zwembad etc.
- **Trainen:** met trainen bedoelen wij dat iemand volgens een trainingsschema of beweegplan aan de slag gaat om een bepaald vooraf gesteld doel te bereiken. Voorbeelden zijn: gewichtsverlies, spiermassa opbouw, gezondheidsbevordering, opbouwen naar een loopevenement etc.

Een goede FPT motiveert en informeert en bovendien inspireert hij cliënten tot een gezonde vitaliserende bewegende, sportende en wellicht trainende leefstijl die de kwaliteit van het leven verhoogt. Hij is zowel trainer als coach.

## **Kerntaak**

Coaching en training rondom bewegen, sporten en trainen behoort tot de kerntaak van de FPT. Daarnaast is de FPT een coach die een cliënt intrinsiek (van binnenuit) weet te motiveren, inspireren en informeren. Bewegen, sporten en trainen als onderdeel van een vitale leefstijl in het 'DNA' van cliënt implementeren. De mens is een geboren beweger, de FPT traint iemand op een manier die zijn of haar lichaam begrijpt. Speels, met plezier, met resultaat, veilig, uitdagend, de kwaliteit van leven neemt toe.

## **Afbakening**

In de moderne maatschappij nemen welvaart gerelateerde aandoeningen welhaast epidemische vormen aan. Volgens het Hamel College is hier sprake van een complex verband van meerdere oorzaken. Dit komt terug in onze meerdimensionale visie. Wij zijn overtuigd van het nut van een actieve leefstijl in de zin van gezondheid bevorderend en als preventiemiddel voor vele van deze aandoeningen: overgewicht, hoge bloeddruk, suikerziekte, artrose, ja zelfs bepaalde vormen van een depressie kunnen voorkomen worden door bewegen, sporten en trainen. Ons meerdimensionaal perspectief behelst dat een oorzaak, probleem en een oplossing zich langs meerdere lijnen bewegen. Dit betekent dat fysieke – sociale – emotionele en mentale aspecten een rol spelen binnen de context die iemand geeft aan de zin van zijn of haar bestaan. Een goede FPT coacht en beschouwt vanuit deze context.

De FPT richt zich in principe op gezonde personen. Maar ook is hij in staat om op verantwoorde wijze, eventueel in samenwerking met andere behandelaars, begeleiding op maat te bieden bij personen met vernoemde welvaart- en gedrag gerelateerde aandoeningen. We noemen dit specifieke problematiek. Altijd vanuit een meerdimensionale oorzaak en meerdimensionaal behandelperspectief. Een mens is meer dan zijn som der delen.

Buiten de beroepsverantwoordelijkheden van de FPT vallen de specifieke medische aandoeningen. Deze kunnen het gevolg zijn van duidelijke pathologische processen. Deze laatste groep van aandoeningen kent vaak een duidelijke eendimensionale medisch aantoonbare oorzaak.

### Beroepsperspectief

Een FPT kan een eigen praktijk starten als begeleider van personen met diverse vragen en wensen rondom bewegen, sporten, trainen en vitaliteit. Ook kan hij of zij werken binnen een fitnesscentrum of sportschool. Diverse van onze studenten hebben werk gevonden binnen de politie, defensie en andere instellingen.

Een FPT is verder in staat om zelfstandig cursussen en trainingen te ontwikkelen en te geven op het gebied van bewegen, sporten, trainen en vitaliteit. Denk aan het vormen van een loopgroep, Kettlebelltraining in groepjes, Bootcamp activiteiten etc.

Andere plekken waar werkzaamheden te verrichten zijn, vinden we bij gezondheidscentra, bedrijven en instellingen, ARBO-diensten, wellnesscentra en sportclubs.

### HBVC

Ook kun je jezelf aanmelden voor het HBVC platform: het Hamel Bedrijf VitaalCoach platform. Dit platform voorziet in werkzaamheden voor bedrijven en instellingen. Deze kunnen bestaan uit het verzorgen van workshops, trainingen en/of individuele begeleiding. Hamel faciliteert daarbij in extra training en opleiding.

De opleiding tot FPT is ook een mooie opstap naar het beroep van Vitaalcoach.

## 3. Erkenningen en opname in Hamel Register

De opleiding tot Functional Personal Trainer is approved door de NASM (National Academy of Sports Medicine) en de EHFA (European Health & Fitness Association). Beide hoog aangeschreven, internationale erkenningen voor personal trainers. Na het succesvol afronden van deze opleiding kun je jezelf inschrijven in Ereps (European Register of Exercise Professionals) als Personal Trainer (level 4)



Als erkend FPT kun je je ook laten inschrijven in het Hamel Register. Hierin kun je jezelf presenteren. Potentiële cliënten kunnen zoeken in het register op plaats en specialisaties.

## 4. Taken en vaardigheden van de Functional Personal Trainer

De Functional Personal Trainer (FPT) is voldoende bekwaam om cliënten te begeleiden in het gezond en verantwoord bewegen, sporten en trainen ter vergroting van de vitaliteit.

Gezond en verantwoord bewegen stoelt op een samenspel van meerdere factoren: de meerdimensionale visie. Fysieke – sociale – emotionele en mentale aspecten spelen een verbindende rol binnen de context die iemand geeft aan de zin van zijn of haar bestaan.

De FPT is zowel theoretisch als praktisch voldoende bekwaam tot:

- het geven van adequate beweeg-, sport- en trainingsadviezen in het bereiken en behouden van een optimale vitaliteit uitgaand van de individuele omstandigheden en mogelijkheden van een cliënt of groep, vanuit een meerdimensionale context.

- via diverse meetmethodieken een beginsituatie van een cliënt in kaart kunnen brengen: opstellen sportmedisch profiel, afnemen van een bewegingsassessment, uitsluiten van 'rode vlaggen'
- in overleg met de cliënt te komen tot een gewenste situatie: doelstellingen bepalen
- het opstellen van een behandelplan, d.w.z. een trainingsschema aan de hand van de begin- en gewenste situatie
- het herkennen en aangeven van de grenzen van de eigen verantwoordelijkheid binnen de kaders van je kunnen; verwijzen en terugverwijzen waar nodig
- het beschikken over voldoende didactische vaardigheden om een en ander op een verantwoorde, stimulerende en motiverende manier over te brengen
- het uitleg geven aan cliënten over gezond bewegen
- het toepassen van variatie; het cross-over principe
- het evalueren en bijsturen van een behandelplan
- het evalueren van het eigen functioneren
- het evolueren van de eigen vaardigheden

## 5. Het onderwijsleerplan

Het onderwijs is verdeeld over diverse blokken. Onderstaand vind je de diverse onderwijsblokken en behandelde onderwerpen met de daaraan gekoppelde leerdoelen.

- Blok I:** Opstellen sportmedisch profiel, testen en meten, loopanalyse  
**Blok II:** Anatomie  
**Blok III:** Trainingsleer en inspanningsfysiologie  
**Blok IV:** GEMS en assessment, didactiek  
**Blok V:** Blessurepreventie en blessureleer  
**Blok VI:** Aspecifieke aandoeningen; Algemeen sportvoedingsadvies

### Leerdoelen

Per onderdeel gelden de volgende onderwijsdoelstellingen voor de afzonderlijke vakken. De FPT kent de volgende begrippen en termen:

#### Leerdoelen testen en meten

##### Lichaamsmetingen:

De cursist kent het begrip sportmedisch profiel.

De cursist is in staat een sportmedisch profiel te meten en te interpreteren.

De cursist kent de belangrijkste meetmethodieken om te komen tot de bepaling van de vetmassa en de vetvrije massa van een cliënt, te weten:

- Vierpuntsmeting huidplooien
- Bio-impedantiemeting
- Grafiek volgens Deurenberg

De cursist kent de lokalisaties van de vierpuntsmeting huidplooiemethodiek:

- Biceps
- Triceps
- Angulus inferior scapulae
- Supra iliacaal

De cursist kent het percentage spiermassa als normaal vanuit de vetvrije massa.

De cursist kent de voor- en nadelen van de verschillende meetmethodieken.

De cursist kent het begrip skeletbreedte en weet hoe deze te meten.

De cursist kent het begrip BMI en samenhangende beperkingen.

De cursist kent het begrip buikomvang, weet deze te meten en kan de gevonden waarden interpreteren.

De cursist is in staat om te komen tot omvang metingen van de extremiteiten.

De cursist is in staat om te komen tot een bloeddrukmeting en de gevonden waarden te interpreteren.

### **Prestatiemetingen:**

De cursist is in staat tot het afnemen van een 1 RM test als parameter om te komen tot efficiënte krachttraining.

De cursist kent het begrip Conconitest en weet:

- deze af te nemen op een loopband
- een grafische voorstelling te maken van de gemeten waarden
- hieruit het omslagpunt te destilleren
- dit te koppelen aan de begrippen lactaat 1,2,3,4 en 4 plus
- deze waarden te vertalen naar een loop/trainingsadvies

### **Bewegingsanalyses:**

De cursist is in staat om te komen tot een globale loopanalyse van een cliënt en weet:

- hieruit een advies te geven betreffende hak – midden – en voorvoetlanding
- hieruit de functionaliteit van core stability te plaatsen
- algemene adviezen te geven over voetplaatsing – beenbewegingen – romphouding – armbewegingen en hoofdhouding

De cursist is in staat een zinvol schoenadvies te geven rekening houdend met de wetten van belasting en belastbaarheid en de turnovertijden van weefsels.



De cursist is in staat om een globale bewegingsanalyse te maken van een:

- Squat
- Lunge
- Deadlift
- Good morning
- Clean and press
- Snatch

en daarbij de waargenomen verzwakkingen en verkortingen te vertalen naar een zinvol functioneel bewegingsadvies.

## Leerdoelen Anatomie

### Theorie:

Plaatsbepalende uitdrukkingen

De cursist kent de volgende terminologie die gebruikt wordt voor plaatsbepaling:

De anatomische stand  
Bovenste extremiteit  
Onderste extremiteit  
Mediaal - Lateraal  
Proximaal - Distaal  
Centraal - Perifeer  
Ventraal - Dorsaal  
Craniaal - Caudaal  
Superior - Inferior  
Radiaal - Ulnair  
Palmair - Plantair  
Sinister - Dexter

De cursist kent de volgende terminologie die gebruikt wordt voor richtingsbepaling:

Transversale of frontale as  
Sagittale as  
Longitudinale as

Frontale vlak  
Sagittale vlak  
Transversale vlak

De cursist kent de volgende terminologie die gebruikt wordt voor algemene bewegingsbepaling en gekoppeld aan de bewegingen in diverse gewrichten:

flexie - extensie  
anteflexie - retroflexie  
ventraalflexie - dorsaalflexie  
palmairflexie - dorsaalflexie  
dorsaalflexie - plantairflexie  
latero (lateraal)flexie: links en rechts

radiaaldeviatie - ulnairdeviatie

abductie -adductie  
horizontale abductie - horizontale adductie

rotatie  
exorotatie - endorotatie

circumductie

torsie

supinatie - pronatie

inversie: combi plantairflexie - adductie - supinatie  
eversie: combi dorsaalflexie - abductie - pronatie

elevatie - depressie  
protractie - retractie  
mediorotatie - laterorotatie

De cursist is in staat om assen en bijbehorende vlakken aan elkaar te koppelen.

De cursist is in staat de bewegingen voor de verschillende gewrichten te koppelen aan een as en te plaatsen in een vlak

De cursist kent de volgende gewrichten: voor wat betreft lokalisatie - aantal assen - bewegingsmogelijkheden:

art. humeri: schoudergewricht  
art. acromio clavicularis (ac gewricht)  
art. cubiti: ellebooggewricht  
polsgewricht  
vingergewrichten

art. sacroiliacala: SI gewricht  
art. coxae: heupgewricht  
art. genus: kniegewricht  
art. talocruralis: bovenste spronggewricht  
art. subtalare: onderste spronggewricht

columna vertebralis: wervelkolom  
cervicaal deel  
thoracaal deel  
lumbaal deel

De cursist kent de termen:

lordose - kyphose  
S - scoliose  
C - scoliose

De cursist kent de volgende botstructuren: lokalisatie en naam:

Sternum  
Costae  
Clavicula  
Scapula  
Columna vertebralis  
Pelvis  
Sacrum

Humerus  
Radius  
Ulna  
Pols: niet nader te benoemen

Femur  
Patella  
Tibia  
Fibula  
Calcaneus  
Talus  
Middenvoet: niet nader te benoemen

De cursist kent de algemene bouw van een gewricht en de volgende termen:

gewrichtskapsel  
gewrichtsbanden  
synovia

De cursist kent de algemene bouw van een spier en de volgende termen:

fascie: spierbindweefsel  
peesweefsel  
contractiel weefsel: actine en myosine  
origo - insertie

De cursist kent de verschillende contractievormen:

concentrisch - excentrisch - statisch  
auxotonisch - isometrisch - isotonisch

De cursist kent de namen en functie van de verschillende hulpapparaten:

fascies  
bursae  
peesschedes  
sesambotjes

De cursist kent de namen - origo - insertie - ligging en lokalisatie en functie van de volgende grote spiergroepen. De origo's en inserties dienen globaal benoemd te worden (Nederlands). De exacte Latijnse benamingen hiervan (o en i) worden niet van de cursist verwacht.

m. erector trunci  
m. rectus abdominis  
m. obliquus abdominalis externus  
m. obliquus abdominalis internus  
m. transversus abdominis

m. pectoralis major  
m. rhomboideus  
m. trapezius  
m. latissimus dorsi  
m. serratus anterior  
rotator cuff  
m. deltoideus

m. biceps brachii  
m. triceps brachii

flexoren onderarm  
extensoren onderarm

m. iliopsoas  
m. gluteus maximus - medius - minimus  
m. tensor fascia latae  
tractus iliotibialis  
mm. adductores (als groep)  
m. quadriceps femoris

mm.hamstrings:  
m. biceps femoris  
m. semitendinosus - m. semimembranosus

m. tibialis anterior  
m. tibialis posterior  
mm. peronei: als groep

m. triceps surae:  
m. soleus - m. gastrocnemius

flexoren onderbeen  
extensoren onderbeen

### **Praktijk:**

Anatomie in vivo:

De cursist dient de volgende structuren te kunnen lokaliseren aan het lichaam van een medecursist:

Alle grote gewrichten  
Alle eerder genoemde spiergroepen

Vertaling naar de fitness:

De cursist dient inzicht te tonen in het gebruik van algemene fitness apparatuur en vrije gewichten voor wat betreft de volgende zaken:

welke botstukken bewegen  
welke gewrichten daarbij gebruikt worden  
om welke as - in welk vlak wordt bewogen  
welke spieren de beweging uitvoeren  
hoe deze bewegingen heten  
een uitspraak doen over de functionaliteit van de oefening  
een uitspraak doen over een relevante transfer naar functioneel bewegen

De cursist kent het begrip en toont inzicht in functionele bewegingsketens.

## Leerdoelen Inspanningsfysiologie en Trainingsleer

De cursist kent en begrijpt de volgende omschrijving van het begrip training:

'Het systematisch toedienen van prikkels aan het lichaam met als doel homeostase verstoring teneinde een vooraf bepaald doel te bereiken.'

De cursist is in staat om binnen de hierboven vermelde definitie de volgende termen te begrijpen, verwerken en integreren:

- Overload
- Specifieke prikkeling spiervezels
- Specifieke prikkeling energiesysteem

De cursist kent daarnaast de volgende terminologie als gangbaar binnen de trainingsleer:

- Functie vormt
- Vorm bepaalt functie
- Weefselturnover: turnovertijden voor de belangrijkste weefsels
- Supercompensatie
- Wet van de verminderde meeropbrengst
- Variatie
- Specificiteit
- Reversibiliteit

De cursist kent de effecten van training op de weefselturnovertijden gekoppeld aan het principe van overload.

De cursist toont inzicht in en kent de begrippen: 'zelfstabilisatie – zelforganisatie' en weet deze te hanteren zoals voorgeschreven binnen de trainingsleer.

De cursist weet het verschil tussen vetvrije massa en vetmassa. De cursist weet deze begrippen te koppelen aan de effecten van training.

De cursist kent de algemene verhoudingen binnen de vetvrije massa gekoppeld aan de verschillende weefsels.

De cursist weet de belangrijkste verschillen tussen glad spierweefsel, hartspierweefsel en dwarsgestreept spierweefsel.

De cursist kent de opbouw van dwarsgestreept spierweefsel van macro naar micro.

De cursist kent de drie hoofdtypen spiervezels als aangetroffen binnen dwarsgestreept spierweefsel:

- Type I: aeroob; rood
- Type II a: intermediate; rood / wit
- Type II b: krachtig en explosief; wit

De cursist weet en kent de belangrijkste eigenschappen per soort spiervezel en de onderlinge verschillen.

De cursist kent het begrip mitochondrium en de belangrijkste functie van een mitochondrium.

De cursist kent de begrippen concentrische, excentrische en statische contractie.

De cursist weet het krachtsverschil tussen een excentrische en concentrische contractie.

De cursist kent de volgende begrippen:

- Spierhersteltijden: per spiervezeltype
- Out of failure
- Full range of motion
- Carry Over
- Maximum Effort

De cursist kent het begrip 1 RM en weet hoe deze te bepalen.

De cursist kent bij benadering de optimale trainingsprikkels die toegediend dienen te worden per type spiervezel. Dit gekoppeld aan de begrippen:

- Set
- Reps per set
- Tijd per set
- Aantal sets
- Zwaarte in verhouding tot 1 RM
- Hersteltijden tussen sets
- Hersteltijden tussen trainingen
- Metabole, anabole en neurologische effecten

Dit voor accenten die binnen een training gelegd kunnen worden op:

- Coördinatie
- Lenigheid
- Uithouding
- Kracht
- Spiergroei
- Snelheid
- Power
- Plyometrie
- Stabiliteit

De cursist kent het begrip energie en weet dit te koppelen aan diverse lichaamsfuncties.

De cursist kent de diverse levensvoorwaardelijke energiebronnen.

De cursist kent het begrip ATP en de rol ervan in het menselijk lichaam.

De cursist kent de drie energieleverantiesystemen:

- Fosfaatpool of anaeroob alactische systeem
- Anaeroob lactische systeem
- Aerobe systeem

De cursist kent van deze drie systemen de optimale werkingstijden en hun functie binnen het menselijk lichaam.

De cursist kent de begrippen lactaatvorming en omslagpunt en de invloed daarvan op het functioneren van de energiesystemen.

De cursist begrijpt hoe de bovenstaande leerdoelen te verwerken in een functionele training.

De cursist kent de grondmotorische eigenschappen uit de afkorting CLUKSS.

- Coördinatie
- Lenigheid
- Uithouding
- Kracht
- Snelheid
- Stabiliteit

De cursist kent en begrijpt de volgende aspecten en terminologie rondom de core stability.

Definitie van de core:

'Het geheel van buikspieren, rugspieren, bekkenbodemspieren en diafragma, anatomisch en functioneel verbonden met omliggende musculatuur in neuromusculaire ketens. Met als functie het mogelijk maken van Kinetic Chain Movements en garanderen van rompstijfheid bij bewegingen van de extremiteiten.'

Hoofdfuncties van de core:

- Stabilisatie van de romp: 'rompstijfheid'
- Stelt extremiteiten in staat kracht te ontwikkelen

De cursist kent in grote lijnen de volgende onderdelen van de core:

- The Serape:  
Romboideus – Serratus – Obliquus – Adductor Magnus
- Abdominal Bracing:  
Rectus abdominis – Transversus abdominis – Obliquus internus – Obliquus externus - Sacrospinale systeem - Multifidus
- Pelvic Floor:  
Levator ani – Pubococcygeus – Iliococcygeus – Ischiococcygeus

De cursist heeft zicht op het totaalbeeld van krachtlijnen dat gevormd en geboden wordt door de optelsom van alle tot de core behorende musculatuur.

De cursist kent de rol en functies van de fascie:

- biedt samenhang in musculatuur
- heeft contractiele vermogens
- 'informeert' het zenuwstelsel over lichaamspositie
- zorgt voor drukopbouw in de spier

De cursist kent en begrijpt het mechanisme van functionele aanpassingsmechanismen in relatie tot verschijningsvormen als:

- bewegingsbeperkingen
- verstoorde zenuwinformatiestroom
- verklevingen
- verkortingen
- verzwakking

De cursist kent het verschil in de mechanismen van verkorting en verzwakking in relatie tot:

- type I: Langzame rode vezels: tonisch: houding - verkorting
- type II: Snelle witte spieren: fasisch: beweging en acute stabiliteit

De cursist kent de globale ligging en functies van de belangrijkste tonische spieren:

- mm. triceps surae
- m. iliopsoas
- mm. hamstrings
- mm. adductoren
- m. tensor fascia latae
- mm. erector trunci - lumbale gedeelte

De cursist kent de globale ligging en functies van de belangrijkste fasische spieren:

- m. quadriceps vastus medialis
- mm. glutei max / med / min.
- alle buikmusculatuur
- mm. peronei
- mm. erector trunci (borstgedeelte)

De cursist kent en herkent de relatie tussen spierverkorting en spierverswakking binnen het kader van functionele aanpassingsmechanismen.

De cursist kan de begrippen core stability, verkorting en verzwakking integreren binnen het geheel van functioneel trainen.

De cursist kent de begrippen transferprincipe en general physical skills als noodzakelijkheid om te komen tot een effectieve functionele training.

De cursist kent de drie basiselementen van de general physical skills:

- proprioceptie
- coördinatie
- stabiliteit

De cursist kent het begrip myotatische reflex.

De cursist kent de (ongewenste) gevolgen van passief rekken:

- afname alertheid spier
- toename blessuregevoeligheid
- toegenomen rektolerantie

De cursist toont inzicht in functionele lenigheid en flexibiliteit als noodzakelijk voor specifieke sportbeoefening.

De cursist kent de belangrijkste voorwaarden en uitvoering van actief stretchen:

- Spier op lengte brengen
- In gerekte positie spier contractie laten geven: 8 – 10 seconden
- Ontspanningsmoment creëren: 20 – 30 seconden
- Rek vergroten
- 2- 3 x herhalen



De cursist kent de belangrijkste voorwaarden en uitvoering van dynamisch stretchen:

- actief licht verend met een korte 'hold'
- toniserend effect creëren
- inbrengen van cardiovasculaire component
- binnen bewegingstraject van de sport
- 2 - 3 x herhalen

De cursist kent en begrijpt de term habituele spierlengte.

De cursist kent de voorwaarden om te komen tot een vergroting van de habituele spierlengte:

- trainen in full range of motion
- toepassen van actieve vormen van stretching

De cursist is in staat alle bovengenoemde terminologie en begrippen te vertalen naar en toe te passen in een praktisch lesmoment.

### **Leerdoelen assessment**

De cursist is in staat tot het afnemen van een bewegingsassessment bij een individuele cliënt. Hij is in staat onderstaande opsomming te interpreteren gedurende dit proces:

- de actuele gezondheidstoestand
- mobiliteit, coördinatie en kracht
- de belastbaarheid: lokaal en algemeen
- onderliggende gezondheidsrisico's

De cursist kent de volgende 6 stappen binnen het assessment:

1. Quick body composition: algemene gezondheidsindicator
2. Sitting - rising test: algemene gezondheidsvoorspeller
3. FMM: Functional Movement Measurement: lichaamshouding - squat – overhead squat
4. Core testen
5. Testen aeroob vermogen:
  - 2 km UKK Wandeltest
  - Halve Coopertest
  - O'Neill fitnessstest: roeitest 4 minuten
6. Toegevoegde testen: Voor gevorderde sporters
  - Hele Coopertest
  - Conconi: Omslagpunt bepaling
  - 1 RM bepaling

De cursist kent de structuren en hun globale functies in relatie tot de volgende bewegingsketens:

- Het diepe longitudinale systeem
- Het achterste gekruiste systeem
- Het voorste gekruiste systeem
- Het laterale systeem

De cursist kan uitspraken doen over het functioneren van deze ketens na het afnemen van een assessment.

De cursist is bekend met de termen upper en lower cross syndroom.

## Leerdoelen didactiek en opstellen van lesplan

De cursist is in staat om te komen tot het opstellen van een lesplan voor de begeleiding van een individu of kleine groepen.

De cursist kent het begrip didactiek in de context van kennisoverdracht.

De cursist kent de meest gebruikte werkvormen en weet deze situatie afhankelijk in te passen:

- aanbiedend
- gespreksvormen
- zelfwerkzaamheid

De cursist kent en begrijpt de meest basale didactische driehoek:

- praatje
- plaatje
- daadje

De cursist kent het principe van tops en tips in relatie tot feedback volgens het sandwichmodel.

De cursist begrijpt het belang van duidelijke en gefaseerde instructie.

De cursist kent en ziet het belang van:

- motivatie
- succeservaring

De cursist is in staat tot het afnemen van een anamnese met als doel om te komen tot een macro-, meso- en microdoel. Binnen dit kader rode vlaggen te herkennen en erkennen.

De cursist kent de belangrijkste rode vlaggen rondom een beweegprogramma:

- hartproblemen
- arts die advies heeft gegeven betreffende bewegen
- inspanning → pijn op de borst?
- inspanning → pijn in gewrichten?
- medicatie → bewegingsapparaat/hart?
- andere beperkingen?

De cursist is in staat een lesplan op te zetten met daarin verwerkt:

- duidelijk doel
- keuze van werkvormen
- een warming-up, kern en cooling-down
- samenvattingen waar nodig
- lesafsluiting
- een les evaluatie
- hoe veiligheid te creëren voor deelnemer(s)
- hoe rode vlaggen te herkennen

De cursist is in staat de volgende wetmatigheden te verwerken in een lesplan:

- differentiatie vanwege adaptatie
- overload vanwege adaptatie
- wet van de verminderde meeropbrengst
- reversibiliteit ('use it or lose it')

De cursist is in staat de volgende elementen te verwerken in een lesplan:

- leerdoelen: wat te leren?
- doelgroep: Wie is je publiek?
- tijdsduur: Hoe lang en opbouw: warming up – kern – cooling down
- vereisten: Wat heb ik nodig?
- veiligheid borgen

De cursist is in staat en toont inzicht in de volgende termen rondom een lesplan:

- het begrip eindtermen opstellen
- noodzakelijke mindset trainer/deelnemer(s)
- keuze van werkvormen
- opbouw van de les

## GEMS Training

De cursist kent het begrip GEMS: General Energy Motor System Training en begrijpt de principes van het trainen van de verschillende 'motoren' gekoppeld aan de drie spiervezeltypen.

De cursist is in staat de GEMS trainingsschema's ten uitvoer te brengen gekoppeld aan de diversiteit qua niveau van een cliënt.



## Leerdoelen Blessureleer

De cursist kent de twee definities van het begrip 'blessure'. Gekoppeld aan:

- Structurele weefselveranderingen
- De 'gezondheid' van weefsel

De cursist kent de 4 meest genoemde ontstaansoorzaken van blessures en toont inzicht in combinaties van deze oorzaken:

- Exogene factoren
- Endogene factoren
- Acuut
- Surmenage

De cursist kent het verschil tussen een fysiologisch beloop en een chronisch beloop van een blessure.

De cursist kent de algemene bouw en kenmerken van bindweefsel.

De cursist kent het begrip extra cellulaire componenten en de termen matrix en grondsubstantie in relatie tot bindweefsel.

De cursist kent de meest kenmerkende eigenschappen van de cellulaire structuren als voorkomend in bindweefsel van het bewegingsapparaat:

- Fibrocyt – fibroblast
- Chondrocyt – chondroblast
- Osteocyt – osteoblast – osteoclast
- Mast- of mastcellen
- Vetcellen
- Afweercellen

De cursist kent de extra cellulaire componenten afzonderlijk:

- Collagene vezels
- Elastine vezels
- Grondsubstantie
- Water
- Overige eiwitten

De cursist kent de belangrijkste functies van het bindweefsel:

- Verbindende functie
- Steunende functie
- Beschermende functie
- Immunitet
- Informatievoorziening
- Transport en voeding

De cursist kent de verschillende aanpassingsmechanismen van bindweefsel op training en belasting:

- Zelfstabilisatie
- Zelforganisatie

De cursist kent de verschillende herstelreacties van bindweefsel op beschadiging, voor wat betreft tijd en kenmerken en consequenties voor belastingen:

- Ontstekingsfase
- Proliferatiefase
- Wondcontractie
- Productiefase
- (Re)Organisatiefase
- Integratiefase

De cursist kent en herkent de volgende termen en de achterliggende fysiologische principes:

- Calor
- Rubor
- Tumor
- Dolor
- Functio Laesa

De cursist kent de belangrijkste verschillen tussen aspecifieke blessures en specifiek letsel.

De cursist kent en herkent de meest voorkomende 'rode vlaggen'.

De cursist kent en herkent de meest voorkomende 'gele vlaggen'.

De cursist kent en herkent wanneer sprake is van herstelbelemmering en wat daarvan de meest algemene oorzaken zijn.

De cursist kent in grote lijnen de effecten van stress en de gevolgen voor de belastbaarheid en herstelvermogens van bindweefsel.

De cursist kent de termen:

- Illness beliefs
- Coping
- Mentale/emotionele componenten als predisponerende factor bij blessureleed

De cursist kent de effecten van cortisol op de belastbaarheid en herstelvermogens van bindweefsel.

De cursist kent de top 10 van foutenanalyse binnen een training of trainingsperiode.

De cursist kent de drie fasen van verschijningsvorm van een blessure en het daarmee samenhangende advies over belasting en training.

De cursist is in staat tot het maken van een blessurerisicoprofiel en het inzetten van de juiste preventieve maatregelen.

### **Leerdoelen aspecifieke / functionele syndromen**

De cursist kent en begrijpt de termen aspecifieke aandoeningen en functionele syndromen. De cursist is in staat onderstaande termen te plaatsen in relatie tot deze klachten en syndromen:

- Meerdimensionale oorzaak
- Sterk gekoppeld aan gedrag
- Aspecifiek karakter
- Functionaliteit van de klacht
- Welvaart gerelateerde klachtenbeelden
- Stress
- Coping
- Rol van de behandelaar

De cursist toont inzicht in het verloop van klachten vanuit een stress gerelateerde disbalans en/of vanuit een medisch aantoonbare structurele aandoening voor wat betreft de vier onderstaande niveaus:

- Emotioneel mentale symptomen
- Reactieve symptomen
- Functionele storingen
- Structurele veranderingen

De cursist kent en begrijpt de Piramide van Van Gelder in relatie tot stress. De volgende zaken kan de cursist daarin plaatsen:

- Body – Mind complex
- Trauma – Intoxicaties – Infecties – Deficiënties
- Fysiek – Emotioneel – Mentaal

De cursist toont inzicht in disbalans als gevolg van stress en kan daarin de volgende termen plaatsen:

- Draaglast – Draagkracht
- Belasting – Belastbaarheid

De cursist kent de gevolgen van langdurige stress voor wat betreft:

- Veranderingen in het hormonale systeem
- Veranderingen in de balans van het zenuwstelsel
- Verminderd fysiologisch herstel
- Veranderde informatie voorziening in sensoriek en motoriek
- Veranderingen in de trofiek van weefsels
- Katabole en anabole balans in het lichaam
- Normale belasting en relatieve overbelasting

De cursist kent en begrijpt de term: 'Aspecifieke Stress gerelateerde Adaptatiestoornis conform de visie van Van den Houdenhove

De cursist kent het begrip selectiviteit en kan dit vertalen naar weefselniveau en persoonlijkheidsniveau.

De cursist heeft zicht op de rol en effecten van bewegen voor wat betreft:

- Stressrelease
- Verhoging belastbaarheid

De cursist kent de belangrijkste kenmerken van de 'Beweegpiramide':

- Leefstijl
- Aerobe activiteit
- Kracht / flexibiliteit
- Inactiviteit

Van de onderstaande aandoeningen aspecifieke aandoeningen:

Fibromyalgie

Chronische vermoeidheidssyndroom

Artrose en artritis

Osteoporose

Chronisch lage rugpijn

RSI / CANS

Hart en vaataandoeningen

COPD

Prediabetes – Diabetes type II – obesitas en metaboolsyndroom

Stemmingsstoornissen, angst en paniekaanvallen

kent de cursist:

- de belangrijkste diagnostische kenmerken vanuit perspectief specifiek / functioneel
- de grenzen van de verantwoordelijkheid van de Functional Personal Trainer
- algemene opzet beweegplan stapsgewijs bij onderstaande aandoeningen; met daarin onderscheid tussen:
  - cardiovasculair
  - flexibiliteit en stabiliteit
  - krachttraining
- de relatie in training tussen verantwoorde opbouw in tijd en intensiteit
- belangrijkste zaken die vermeden dienen te worden

In de map is uitgebreide informatie opgenomen over achterliggende pathofysiologische mechanismen betreffende bovenvermelde aandoeningen. Dit is geen leerstof in de zin van 'need to know'. Het is bedoeld als informatief naslagwerk.

### **Sport en voeding**

De cursist is in staat om te komen tot een algemeen voedingsadvies gekoppeld vanuit de training conform de GEMS principes.

De cursist weet de belangrijkste verschillen tussen het paleo voedingspatroon en het neolytische voedingspatroon, dit voor wat betreft:

- koolhydraten
- eiwitten
- vetten
- vochtinname
- vitaminen en mineralen

De cursist kent het begrip 'intermittend fasting'.

## 6. Duur, werkwijze en opbouw cursus

De opleiding duurt 36 dagdelen van drie uur (18 studiedagen). De cursus bestaat uit theorie- en praktijklessen. Ook komen diverse presentaties aan bod. Iedere student verzorgt een presentatie. Onderwerp en datum in overleg met de docent. De presentaties hebben als onderwerp basisfysiologie met accent op relevantie voor de sportpraktijk.

De lessen kunnen bestaan uit hoorcolleges, praktijkopdrachten, rollenspellen: individueel en in groepjes. De docent zal regelmatig huiswerk opgeven. Ook kunnen gastlessen verzorgd worden door docenten uit andere disciplines.

Een gedeelte van de lessen vindt plaats in een fitnesscentrum, op een atletiekbaan, in het bos of een andere praktijksetting. Binnen deze lessen wordt altijd rekening gehouden met de individuele mogelijkheden van de cursist. De praktijkdagen worden in goed overleg met de cursisten gepland. De cursist dient zelf zorg te dragen voor goede sportkleding en sportschoeisel aangepast aan de lessen. De aanschaf van een eenvoudige hartslagmeter is zeer wenselijk.

Facultatief is een snijzaalbezoek dat in samenwerking met het Medisch Onderwijs Centrum georganiseerd wordt. Wanneer je hieraan wenst deel te nemen, wordt apart een bedrag in rekening gebracht. Tijdens het bezoek worden de bouw en verschillende vormen van pathologie aan het bewegingsapparaat behandeld.

De studiebelasting bedraagt tussen de zes en acht uur per week. De cursist ontvangt uitgebreid cursusmateriaal in de vorm van een reader, hand-outs en powerpoint presentaties. Ook wordt literatuur en leesmateriaal aanbevolen. Digitale hulpmiddelen en bronnen worden op efficiënte wijze geïntegreerd in de opleidingen.

In de tekst van de cursusmap zijn verschillende gekleurde tekstblokken opgenomen. Iedere kleur heeft betrekking op een specifiek gedeelte binnen deze cursus. Aan de kleurblokken zijn ook opdrachten verbonden.

De parkeeropdrachten worden direct in de les gedaan en hebben betrekking op de zojuist behandelde stof.

De huiswerkopdrachten worden thuis gemaakt en verzameld in een portfolio. Deze tellen mee voor de eindbeoordeling.



## Ⓟ Parkeeropdracht:

De grijze blokken bevatten een opdracht die direct betrekking heeft op de zojuist behandelde lesstof. Zie het als een parkeermoment. Lees de tekst en voer de opdracht uit.

## Huiswerkopdracht portfolio:

De beige gekleurde blokken geven je een huiswerkopdracht mee. De volgende les heb je deze op papier staan. Verzamel de opdrachten in je portfolio.

## Klassikale discussie:

Binnen de blauwe blokken wordt een stelling geponeerd. Klassikaal wordt discussie gevoerd rondom deze stelling. Kom voor je mening uit en beargumenteer.

## ⓘ Informatieblok:

De rode informatieblokken laten een ander licht schijnen op schijnbaar vanzelfsprekende algemeen geldende opvattingen. Ze zijn bedoeld om je met een kritische blik te leren kijken naar veronderstellingen.

Ook worden deze blokken gebruikt om je kennis op te frissen of andere interessante punten of ontwikkelingen extra toe te lichten.

## Receptuur:

De groen gekleurde blokken attenderen je op leuke receptuur. Denk hierbij aan zaken als leuke tussendoortjes, ontbijttips, een vitamineboost et cetera.

## In beweging:

De gele blokken laten een leuke oefening of training zien. Simpel, effectief, om eventueel aan je cliënten mee te geven.

## 7. Toetsing

Voor alle cursussen geldt een minimaal aanwezigheidspercentage van 80 %. Sommige lesonderdelen worden tussentijds getoetst. Waar mogelijk staat dit in de aangeleverde lesstof vermeld, verder geeft de docent altijd duidelijk aan wat en wanneer getoetst wordt. Iedere tussentijdse toetsing kent twee herkansingsmomenten.

De opleiding tot FPT wordt afgesloten met een examen, zowel theoretisch als praktisch. In dit examen worden de kandidaten getest of zij voldoende bekwaam zijn om cliënten te begeleiden binnen de grenzen van hun kennis en vaardigheden.

Tijdens de cursus maakt de cursist diverse opdrachten. De uitwerkingen worden verzameld in een apart document, het zogenaamde portfolio. Deze opdrachten dienen voor het einde van de cursus met een voldoende beoordeling afgesloten te worden. Iedere opdracht kent twee herkansingsmomenten. Het te laat inleveren van een opdracht geldt als een herkansingsmoment.

De cursus wordt afgesloten met een theorie-examen en het inleveren van een praktijkcasus. Het theorie-examen bestaat uit 50 multiple choice vragen met 3 keuze mogelijkheden. Het praktijkexamen bestaat uit het begeleiden van een cliënt (casus). De cursist levert hiervan een verslag in. In dit verslag staat een omschrijving van de anamnese, het advies en behandelplan en een eigen beschouwing betreffende deze cliënt. De voortgang van de behandeling wordt beschreven over een periode van een aantal weken. Ook deze twee eindexamenonderdelen dienen beide als voldoende beoordeeld te zijn. De herkansing van deze twee onderdelen vindt in het daarop volgende cursusjaar plaats.

Na het met goed gevolg afgelegd hebben van dit examen ontvangt de cursist het diploma 'Functional Personal Trainer' NASM en EHFA approved.

## 8. Overzicht studiebelasting

De opleiding kent de volgende studiebelasting, individuele variaties zijn mogelijk op het gebied van zelfstudie.

Lesstof	Contacturen	Zelfstudie	Totale studiebelasting
Anatomie	9	36	45
Fysiologie	9	36	45
Pathologie	6	36	42
Sportmedische testmethodiek	6	18	24
Didactische vaardigheden en assessment	12	24	36
Inspanningsfysiologie en Trainingsleer	12	36	48
Interventies	9	24	36
Specifieke beweegprotocollen	9	36	48
Opstellen beweegplan	6	18	24
Sport en voeding	6	12	18
Casuïstiek	18	36	54
Overig	6	12	18
<b>Eindtotaal</b>	<b>108</b>	<b>312</b>	<b>420</b>
Facultatief: Snijzaalpracticum			
Algemeen	3	6	9
Core Stability	3	6	9

## Het lesplan

De opleiding kent het volgende lesplan. De opleider behoudt zich het recht voor hier wijzigingen in aan te brengen. De intentie achter een eventuele wijziging is altijd positief en bedoeld om het onderwijs te optimaliseren.

Les	Kernonderwerp		Modaliteiten
Les 1	Schetsen profiel opleiding  Bepaling persoonlijk sportmedisch profiel  Uitleg loopstijl en looptechniek		Kennismaken Begrip gezond, vitaal, fit  Gezondheidsmetingen Sportmedisch profiel  Gezondheidsloopje Loopenalyse Loopscholing
Les 2	Anatomie theorie  Anatomie functioneel  Verdeling onderwerpen fysiologie presentaties  Uitreiking document presentaties		Assen en vlakken Plaatsbepaling Bewegingen Musculatuur  Praktijkanalyse bewegingen sportschool
Les 3	Anatomie theorie  Anatomie praktijk  Anatomie functioneel		Per les 1x fysiologie presentatie  Vervolg musculatuur  Oefeningen praktijk sportschool:  Intro basistechnieken:  Deadlift - squat – lunge – high pull – clean and press – snatch – good morning
Les 4	Anatomie vervolg theorie		Bankdrukken – Military Press – Pull ups – Chinning – Bent over rowing  Herhaling basistechnieken:  Deadlift - squat – lunge – high pull – clean and press – snatch – good morning

Les 5	Anatomie vervolg: Hulpapparaten  Anatomie in vivo  Introductie Energie Leverantie Systemen: ELS  Basisprincipe GEMS		Praktijk krachttraining  Gebruik trainingsmateriaal kettlebell – dumbell  Ervaring Tabata en HIIT
Les 6	Vervolg ELS  Trainingsleer  Spiervezeltypen  Integratie GEMS		Gebruik divers trainingsmateriaal  GEMS training: power – lactaat - zuurstofmotor  Circuittraining
Les 7	CLUKSS: Theorie Coördinatie – Lenigheid – Stabiliteit  Uitleg 1 RM bepaling		<b>Proeftentamen anatomie</b>  1 RM protocol  WAC training halterstang  Medicinball – Bodyweight
Les 8	CLUKSS: Theorie Kracht - Snelheid		Praktijk K - S  Gebruik divers trainingsmateriaal  strongman/ strong woman  bootcamp/crossfit
Les 9	CLUKSS: Theorie Uithoudingsvermogen		Praktijk U  Conconitest
Les 10:	Didactiek  Intake _ lesplan _ periodisering		<b>Eindexamenopdracht verstrekt</b>
Les 11:	Vervolg intake _ lesplan _ periodisering		<b>Proeftentamen mc</b>  Verzorgen training uit microcyclus
Les 12:	Didactiek  Bewegingsassessment		Praktische uitleg en uitvoeren bewegingsassessment
Les 13:	Blessureleer en preventie		Lesopdracht stabiliteitstraining O.E.

Les 14:	Blessureleer en stressmodel		Opstellen blessure risico profiel
Les 15:	Aspecifieke klachten en beweegprotocollen Artrose; osteoporose; rugpijn/nekpijn; RSI – Cans		<b>Proeftentamen mc</b>  Middag sportschool Lesopdracht functionele syndromen
Les 16:	Aspecifieke klachten: Depressie; Angst en paniekstoornissen  Beweegprotocollen: running therapie		Ademhalingsprotocol; Sportademen; middag buiten sport/hardlopen Hartslagmeter mee
Les 17:	Voeding en training		<b>Inleveren portfolio opdrachten cursusmap</b>  Herhalen Gezondheidsmetingen Sportmedisch profiel
Les 18:	Vragen – integratie - afronding		<b>Inleveren cliëntcasus</b>  Praktijk: Basis bokstraining – GEMS challenge
Optioneel:	Snijzaal practicum II Algemene Anatomie		

## 9. Spelregels rondom het onderwijs

### Vakanties

Tijdens al onze opleidingen zullen de reguliere schoolvakanties van de betreffende vestigingsplaats gevolgd worden.

### Toelatingsbeleid

Om toegelaten te worden tot de opleiding moet de cursist aan de volgende eisen voldoen:

- een MBO 4 werk- en of denkniveau kunnen hanteren
- een positief intakegesprek volbracht hebben. (indien van toepassing). Dit is voor deze opleiding niet verplicht. Mocht de wens daar zijn dan kan via onze administratie een afspraak gemaakt worden.

### Groepsgrootte

De groepsgrootte per klas bestaat uit maximaal 20 cursisten. Het minimum aan cursisten nodig om de gewenste opleiding doorgang te laten vinden is 8 voor wat betreft onze locatie in Gorinchem. Voor de andere locaties geldt een minimum van 10 deelnemers.

### Doorgang van de cursus

Tien dagen voor aanvang van de cursus beslist de directie van het Hamel College of de cursus doorgang vindt. Dit is voornamelijk afhankelijk van het aantal inschrijvingen op dat moment. In uitzonderlijke gevallen kan deze termijn anders zijn. De ingeschreven deelnemers worden daarvan schriftelijk of per e-mail in kennis gesteld.

### Vrijstellingen

Soms is het mogelijk om voor een onderdeel binnen de cursus een vrijstelling te verkrijgen. Je kunt daarvoor in principe geen reductie op de cursusprijs ontvangen. In uitzonderlijke gevallen is restitutie op de cursusprijs mogelijk. Vraag hiertoe een gesprek aan met de studietoelatingscoördinator. Een en ander wordt in een persoonlijk gesprek behandeld en schriftelijk vastgelegd. Denk je dat één of meerdere onderwerpen al tot je competenties behoren vanuit een NASM en/of EHFA erkende opleiding, dan dien je voordat je aan de opleiding begint de eindtermen van de reeds gevolgde opleiding te kunnen overleggen. Deze dienen voor 80% of meer overlappend te zijn gemeten naar de maatstaven van onze opleiding. Slechts dan is vrijstelling voor dat vak of onderdeel mogelijk. Wij zullen binnen drie weken na een verzoek schriftelijk uitsluitel geven.

### Onze docenten

Onze docenten zijn gepassioneerd, up to date en nauw verweven met de Hamel visie. Zij staan hoog boven de stof en bevoegdheid voor hun vak is een van hun handelskenmerken. Wij hopen dat je dit herkent tijdens de lessen. Mocht je niet in je onderwijsvraag worden voorzien, bespreek dit dan allereerst met je docent. Komen jullie er samen niet uit neem dan contact op met je studietoelatingscoördinator.

### Optimalisering lesmateriaal

Wij stellen ons tot doel de theoretische en praktische inhoud van de modules zo optimaal mogelijk te houden. Nieuwe wetenschappelijke, fenomenologische en empirische ontwikkelingen worden door onze docenten op de voet gevolgd. Indien belangwekkende inzichten veranderen dan wordt hier door wijzigingen en aanpassing van de lesstof snel en adequaat op ingespeeld.

## **Studievorderingsbeleid**

Tijdens de opleiding worden de volgende zaken getoetst en gemonitord:

- individuele studieprestaties (vordering, inzet)
- uitoefening van praktische vaardigheden
- aanwezigheid gedurende de lessen
- take-home tentamens en eventuele andere opdrachten

Als student geef je blijk van je vorderingen door het bijhouden van een eigen examendossier. Hier worden de diverse opdrachten, tentamens en andere relevante zaken verzameld. We noemen dit het portfolio.

## **Beroepsprocedure**

Tegen elke beoordeling en/of beslissing betreffende een tentamen of opdracht is beroep mogelijk. De leerling kan via de gebruikelijke hiërarchische weg alle mogelijkheden bewandelen om tot een oplossing te komen. Een wenselijke volgorde is in eerste instantie met de desbetreffende docent in gesprek te gaan, eventueel later met je studiecoördinator.

## **Respect en hygiëne**

Respect voor elkaar voor, tijdens en na de lessen is een vanzelfsprekende zaak. Respecteer altijd de grenzen van je medestudenten en jezelf. Iedereen heeft het recht op vrije meningsuiting en vorming zonder zich daarbij geremd te voelen door derden.

Naast respect is een normale hygiëne ook wenselijk. Schone, verzorgde kleding en goede lichaamshygiëne worden als vanzelfsprekend beschouwd. Docenten hebben het recht een leerling aan te spreken op bovenstaande zaken en voorwaarden en zelfs de toegang tot de lessen te ontzeggen wanneer aan benoemd verzoek tot verbetering niet wordt voldaan.

Mochten er zaken spelen waarbinnen je je niet veilig of lekker voelt als student, bespreek dit dan tijdig met je docent of studiecoördinator.

## **Koffie en thee**

In onze vestiging in Gorinchem zijn de koffie en thee gratis. De automaat staat in de kantine. Als tegenprestatie vragen we van de studenten om regelmatig de vaatwasser in en uit te ruimen. Ook is er binnen deze vestiging een magnetron en divers keukengerei om eigen maaltijden te bereiden en te nuttigen. Ook hierbij het verzoek om als tegenprestatie de keuken schoon achter te laten na een cursus.

Op de overige locaties is het koffie, thee en keukenbeleid mogelijk verschillend. Dit hangt samen met de voorwaarden die de verhuurder stelt. De administratie beantwoordt je vragen.



Heb je nog vragen naar aanleiding van deze studiehandleiding, neem dan contact op met Hamel College via mail: [info@hamelcollege.nl](mailto:info@hamelcollege.nl) of telefoon: 0183-634300.