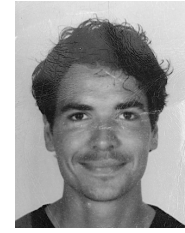


# Robert J.P. van Herk (18-08-1983)



# CV

**Adres:** Rietzangerweg 42  
1111 VM Diemen (Noord-Holland)

**Tel:** 06-14469455, **Skype:** robertvanherk  
**Mail:** [info@desportvakman.nl](mailto:info@desportvakman.nl)

## Doel

---

Als docent en coach stimuleer ik persoonlijke en gezamenlijke groei in welzijn, fitheid en professionaliteit. Dit doe ik door prikkelende vragen te stellen, persoonlijke drijfveren te identificeren en waar nodig ondersteuning te bieden op het gebied van kennis en vaardigheden. Mijn aanpak is open, doelgericht en eerlijk.

## Werkervaring

---

### Docent, SLB'er en stagebegeleider MBO en HBO

2017 - Heden

- Onderwijsontwikkelaar, docent & SLB'er "Fitness, Health & Performance" (4<sup>e</sup>-jaars hoofdkeuzevak CIOS), "Sport-management & ondernemen" en "trainingskunde"
- Docent anatomie, fysiologie, pathologie, farmacologie en casusonderwijs bij Hogeschool Utrecht
- Stagebegeleider en assessor HBO en MBO (HvA, CIOS, diverse ROC's)
- Gastdocent ISMB (minor personal trainer) bij HvA
- Ontwikkelaar minor sportpsychologie voor Haagse Hogeschool
- Spreker en workshop-host voor AALO

### De Sportvakman ([www.desportvakman.nl](http://www.desportvakman.nl))

2017 - Heden

- Internationale publicatie in "Journal of Australian Strength & Conditioning"
- Strategisch en organisatorisch advies voor stichtingen op het gebied van sportstimulering.
- Coachings-trajecten voor (top)sportclubs en particulieren
- Workshops, clinics en gastlessen voor onderwijsinstellingen
- "Clean Lifting" cursussen over gewichtheffen, coaching en motorisch leren
- Coaching voor trainers, coaches en atleten

### Fysieke trainer in topsport

2007 - 2018

Als specialist op het gebied van fysieke training voor sport, begeleid ik selecties en individuele atleten bij het bereiken van optimale prestaties.

- Honkbal: Fysieke training en clinics gewichtheffen voor KNBSB; Team Kingdom U18.
- Handbal: Fysieke trainer landskampioen Succes Schoonmaak / VOC Amsterdam
- Schaatsen: Fysieke trainer van jeugd-, senioren- en mastergroepen op topniveau.
- Voetbal: Fysieke trainer voor WV-HEDW (heren 1 en 2).
- Gewichtheffen: Trainer/coach van Nederlands recordhouder en deelnemer NK's en EK U23.
- Ook: Hockey, tennis, atletiek, fietsen, zwemmen.

### Eurosport | commentator gewichtheffen

2015 - Heden

Voor Discovery Network Benelux voorzie ik internationale krachtsport-evenementen van commentaar. In 2015 en 2016 ben ik hiervoor opgeleid door mijn voorganger, oud-Olympiër Piet van der Kruk.

### Profit ondernemer in sport, DGA & Manager Duofit B.V. ([www.duofit.nl](http://www.duofit.nl))

2007 - 2020

Als ondernemer heb ik met veel verschillende partijen mooie samenwerkingen en evenementen (tot 250 deelnemers) mogen organiseren. Ook ben ik ruim 10 jaar manager geweest van Duofit, waar we in een sociale omgeving professionele ondersteuning bieden op het gebied van sport en gezondheid. Dit doen wij met aandacht voor ieders persoonlijke voorkeuren en doelstellingen.

*"We are what we repeatedly do. Excellence then is not an act, but a habit." (Aristoteles)*

## Opleidingen deel 1

---

### **Bewegingswetenschappen, Vrije Universiteit (Amsterdam)**

Masteropleiding met sportspecialisatie.

### **HGZO opleiding tot docent van het tertiaire niveau**

Opleiding tot Hogeschooldocent voor sport-, beweging- en gezondheidsgerelateerde vakken.

### **Pedagogisch Didactisch getuigschrift**

Pedagogisch didactische bekwaamheid op Bachelor niveau volgens de wet Educatie en Beroepsonderwijs.

## Opleidingen deel 2

---

- ASCA level 2 via Dan Baker en Theo Pickles (voorzitter Australian Strength & Conditioning Association en S&C team NL)
- Certified Strength and Conditioning specialist via NSCA
- ELEIKO strength trainer via Anders Lindsjö (Zweeds Olympisch atleet en coach)
- ELEIKO Strength Coach level 1 en 2 via Mike Gattone en Anna Swisher
- De Frans Bosch-methode (krachttraining en motorische controle)
- Athletic Skills Model (advanced & specialist)
- Primal movement patterns by Perry Nickelston
- Opleiding tot docent voor het Athletic Skills Model
- De Hormoonfactor via Ralph Moorman
- Cursus gewichthefttrainer via Tom Bruijnen (Nederlandse gewichthefttrainer en coach)
- De cursussen Krachttraining voor topsporters, Voeding en topsport en Haltertraining via Ton Leenders (oud gewichtheffer en fysieke trainer Olympische atleten)
- Upper body strength progressions by Ido Portal
- KEISER Power training via Paul Lammers
- "Rehab, Release en Activation" via Overload Worldwid
- Personal hormonal profiling via Overload Worldwide
- De Hormoonfactor via Ralph Moorman
- Top A en Top B via Overload worldwide
- Kettle bell master & Power sled via Overload Worldwide

### **EHBO, reanimatie en AED**

Uitgebreide en herhaalde scholingen via o.a. het oranje kruis en het rode kruis.

## Conferenties en cursusdagen

---

Pedagogisch-didactisch handelen en taalgericht onderwijs (CIOS), Fitness-innovaties (Kenniscentrum Sport – Ede), NOC\*NSF Olympic Games ready programme (London), Effectief ondernemen (Papendal – Arnhem), Science & Football conference (London), Krachttraining voor voetbal (Herdgang/Eindhoven), NSCA Strength and Conditioning conferences (Papendal – Arnhem), Conferentie van de Nederlandse voetbal academie (Hoenderloo), Symposia, field trips en themabijeenkomsten van de Vereniging van Bewegingswetenschappen Nederland (o.a. Utrecht), Gewichtheft methodieken door Mark Canella, Talent Development (Athletic Skills Model & Jean Côté, Almere), Congres talentontwikkeling Almere (AKT & ASM, Almere), Graded Activity (Kim van Wijk, Rotterdam), GO! Gewichtsconsulent via KNKF, sportrevalidatie BSN /Medical AMS.

*"We are what we repeatedly do. Excellence then is not an act, but a habit." (Aristoteles)*

## Bijzonderheden

---

### Vrijwilligerswerk

Bestuurslid Nederlandse Gewichtheftbond	2012 – 2013
Bestuurslid federatiebestuur KNKF	2012 – 2013
Voorzitter van de Commissie Sociaal van Bewegingswetenschappen	2004 – 2006
Voorzitter Vereniging van Eigenaren Javaplein	2012 – 2016
Badmeester van de vereniging Flevoparkbad	2017 – 2018
Verenigingsondersteuner tennis-, voetbal, zaalvoetbal en hockey	2007 – heden

### Computervaardigheden

Apple IOS, Microsoft Windows, MatLab, SPSS, Excel, Word, Powerpoint, Prezi, WordPress, Photoshop, Moviemaker, Final Cut Pro, Flickr, YouTube, Social Media, Mailchimp, Xtensio, Online app management.

### Hobby's

In mijn vrije tijd breng ik graag tijd door met mijn gezin, familie en vrienden. Daarnaast haal ik er plezier uit om te werken aan nieuwe concepten en methodieken op het gebied van training, coaching en educatie. Tenslotte beslaan bewegen en sporten een groot deel van mijn leven. Ik train dagelijks en doe zo'n 3 tot 4 verschillende sporten per week. Momenteel voornamelijk hardlopen, zwemmen en gewichtheffen.

### Reizen

Bereid om te reizen, zowel nationaal als internationaal. In bezit van auto en rijbewijzen A en B.

### Talen

Nederlands en Engels vloeiend.

## Referenties

---

In overleg overhandig ik graag contactgegevens van werkgevers, opdrachtgevers, atleten en cliënten waar ik mee heb gewerkt, zodat zij u meer over mij kunnen vertellen.



**2**



**1**



**3**

*"We are what we repeatedly do. Excellence then is not an act, but a habit." (Aristoteles)*