

Opdrachtenoverzicht opleiding Triathlontrainer 3

Kerntaak 3.1 Geven van trainingen

3.1.A Jaarplan	Stel een gefundeerd en geperiodiseerd jaarplan op voor een kleine groep sporters met relatief gelijke doelen.
3.1.B Trainingsprogramma	Ontwerp een reeks van trainingsprogramma's (trainingscycli) gericht op het realiseren van doelstellingen van fysieke aard. Voer ten minste één trainingsprogramma uit en evalueer deze.
3.1.C Geven van trainingen	Plan, geef en evalueer minimaal 10 volledige en samenhangende trainingen die passen binnen het trainingsprogramma en jaarplan (3x zwem-, 3x fiets-, 3x loop- en 1x combinatietraining).
3.1.D Testen en meten	Neem een (veld)test af bij jouw sporters, analyseer en interpreteer de gegevens en stel op basis hiervan het jaarplan bij.
3.1.E Pedagogiek	Voltooi de e-learning module 'Een beetje opvoeder' van NOC*NSF.
3.1.F Veilig sportklimaat	Voltooi de e-learning modules Discriminatie, Matchfixing, Pesten en Seksuele intimidatie van het Centrum Veilige Sport Nederland.

Kerntaak 3.2 Coachen bij wedstrijden

3.2.A Wedstrijdvoorbereiding	Bereidt een wedstrijd voor, doe dit voor een kleine groep sporters die nog wat minder bekend zijn met triathlonwedstrijden (beginners).
3.2.B Wedstrijdbegeleiding	Begeleidt een kleine groep sporters tijdens een wedstrijd. Houdt een voorbespreking, begeleidt de sporters en houdt een nabespreking.
3.2.C Voeding	Stel voor één van jouw sporters een voedingsadvies rondom een wedstrijd op.
3.2.D Anti-doping	Voltooi de e-learning module 'Trainer-Coach 3' bij de Dopingautoriteit, en informeer jouw sporters over dit thema.
3.2.E Regelkennis	Voltooi de e-learning module 'Regelkennis' van de NTB, en informeer jouw sporters over dit thema.

Kerntaak 3.3 Organiseren van een activiteit

3.3.A Triathlonactiviteit	Organiseer een activiteit gericht op het werven of behouden van leden. De activiteit is geen reguliere training of wedstrijd.
-------------------------------------	---

Kerntaak 3.4 Aansturen van assisterend sportkader

3.4.A Assistent-trainer	Begeleidt een assistent trainer die onder jouw verantwoordelijkheid (een deel van) een training gaat verzorgen.
-----------------------------------	---