

Overzicht praktijkopdrachten Triathlontrainer 3

Kerntaak 3.1 Geven van trainingen

3.1.a	Opstellen van een jaarplan	Maak op basis van doelstellingen, en rekening houdend met de wedstrijdkalender, een jaarplan voor jouw groep triatleten.
3.1.b	Opstellen van een trainingsprogramma	Maak een individueel trainingsprogramma voor een cyclus van 7 dagen voor 3 verschillende triatleten, en laat ze het programma uitvoeren.
3.1.c	Geven van trainingen	Plan, geef en evalueer 15 volledige en samenhangende trainingen voor je eigen atleten gericht op alle onderdelen en elementen van de triatlon.
3.1.d	Afnemen van testen	Neem bij triatleten een (veld)test af, analyseer en interpreteer de uitslag en verwerk deze in het trainingsprogramma.
3.1.e	Pedagogiek	Maak de e-learning module 'Een beetje opvoeder' van NOC*NSF.

Kerntaak 3.2 Coachen bij wedstrijden

3.2.a	Voeding	Registreer het gebruik van voeding voor 2 triatleten op een trainings- of wedstrijddag, en geef vervolgens advies over de juiste voeding.
3.2.b	Parcoursverkenning	Maak een analyse van het totale parcours (incl. wisselzone) en bespreek de aandachtspunten met de triatleet/triatleten.
3.2.c	Wedstrijdbegeleiding	Houdt een voorbespreking met de triatleten (individueel en in clubverband), begeleidt ze en houdt een nabespreking van een wedstrijd.
3.2.d	Anti-doping	Maak de e-learning module 'Trainer-Coach 3' van de Dopingautoriteit.
3.2.e	Sportiviteit	Maak 2 e-learning modules van het Centrum Veilige Sport Nederland. Kies uit de modules: Discriminatie, Matchfixing, Pesten of Seksuele intimidatie.

Kerntaak 3.3 Organiseren van activiteiten

3.3.a	Triatlonactiviteit	Organiseer een activiteit gericht op het werven van leden, behouden van leden, of enthousiasmeren voor wedstrijden.
-------	--------------------	---

Kerntaak 3.4 Aansturen van sportkader

3.4.a	Assistent-trainer	Begeleidt een assistent-trainer die onder jouw verantwoordelijkheid (een deel van) een training gaat verzorgen door het houden van een voorbespreking, geven van aanwijzingen en feedback.
-------	-------------------	--