



## BIJSCHOLING ZWEMTECHNIEK VOOR TRAINERS

Hebben jullie zwemtrainers behoefte om meer te weten over borstcrawltechniek en zwemtraining geven aan triatleten? De NTB en ZwemAnalyse.nl slaan hun handen ineen om zwemtrainers in de triathlonverenigingen tools aan te reiken om anders, gedifferentieerder, met meer oog voor techniek en trainingsopbouw zwemtrainingen te verzorgen. Hierdoor krijgen leden (nog) meer plezier in zwemmen en betere trainingen.

De bijscholing zal bij verenigingen verspreid door het land georganiseerd worden.

### **Doel:**

Het niveau van de zwemtrainingen een positieve impuls geven, zonder dat trainers veel tijd kwijt zijn aan reizen, voorbereiden van opdrachten, opstellen van een portfolio etc.

### **Opzet:**

De bijscholing bestaat uit 3 bijeenkomsten van 4 uur die zowel theorie- als praktijkonderdelen bevatten. De bijscholing zal plaatsvinden in een kleine groep van 8 tot maximaal 12 trainers. Onderwerpen die aan bod komen:

- Zwemtechniek in het bijzonder slagfrequentie, ligging en doorhaalbeweging.
- Gebruik maken van zwemmateriaal (niet alleen met pull boy tussen de bovenbenen je baantje trekken...)
- Werken met een tempotrainer
- Variatie in zwemtraining
- Trainen voor zwemmen in het buitenwater
- Trainingsopbouw en intensiteit van trainen

Ook kunnen er vooraf onderwerpen worden aangegeven, zodat er op verzoek wordt ingegaan op dit specifieke onderdeel/onderwerp. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om filmpjes in te sturen van eigen zwemmers (met hun toestemming) om in de cursus praktijksituaties te analyseren.

### **Doelgroep:**

Deelname staat open voor zwemtrainers in triathlonverenigingen. Trainerspapieren zijn voor deze vorm van bijscholen geen vereiste. Wie aan het bad staat en op zoek is naar meer kennis en vaardigheden als zwemtrainer binnen de triathlonsport, kan meedoen.

### **Organisatie:**

Heeft jouw triathlonvereniging interesse? Neem dan contact met ons op via [opleidingen@triathlonbond.nl](mailto:opleidingen@triathlonbond.nl). Wij zullen je dan meer informatie toesturen over de mogelijkheden. Vermeld in je e-mail even de volgende gegevens:

- Naam vereniging
- Plaats
- Aantal trainers (ongeveer mag ook)

Wij nemen dan contact met je op om te kijken welke verenigingen bij elkaar gevoegd kunnen worden en wanneer en op welke locatie de bijscholing plaats kan vinden.