

Opdrachtenoverzicht opleiding Triathlontrainer 4

Kerntaak 4.1 Geven van trainingen	
4.1.A Leefstijl	Bespreek met een sporter de manier waarop ze hun leven in relatie tot hun sportbeoefening inrichten, en coach ze zo nodig in gewenste richting.
4.1.B Meerjarenplan	Stel een globaal meerjarenplan op voor jouw groep sporters.
4.1.C Jaarplan	Stel een gefundeerd en geperiodiseerd jaarplan op voor jouw groep sporters, doe dit op basis van een globaal meerjarenplan.
4.1.D Trainingsprogramma fysiek	Ontwerp meerdere trainingsprogramma's (trainingscycli) gericht op het realiseren van doelstellingen van fysieke aard, houdt hierbij rekening met individuele verschillen tussen de sporters. Voer ten minste één trainingsprogramma uit en evalueer deze.
4.1.E Trainingsprogramma techniek	Verbeter op basis van een analyse de techniek van sporters, doe dit op basis van een trainingsprogramma op maat (afgestemd op de individuele sporters).
4.1.F Metten en monitoren	Meet, monitor en registreer gegevens van sporters. Analyseer de gegevens en stel op basis hiervan het jaarplan bij.
4.1.G Evaluatie	Analyseer en evalueer de ontwikkeling van jouw sporters in het afgelopen jaar aan de hand van het geperiodiseerde jaarplan.
4.1.H Voeding	Stel voor sporters een voedingsadvies op dat past bij een bepaalde trainings- of wedstrijdscyclus.
4.1.I Anti-doping	Voltooi de e-learning module 'Trainer-Coach 4' bij de Dopingautoriteit, en informeer jouw sporters over dit thema.

Kerntaak 4.2 Coachen van wedstrijden	
4.2.A Wedstrijdvoorbereiding	Ontwerp een programma voor het beter leren concentreren tijdens wedstrijden en/of presteren onder druk. Voer het programma uit, evalueer het en stel het zo nodig bij.
4.2.B Wedstrijdplan	Stel voor een bepaalde wedstrijd een wedstrijdplan op dat mede gebaseerd is op de kwaliteiten van jouw sporters, de tegenstanders en relevante omgevingsfactoren.
4.2.C Wedstrijdcoaching	Coach je sporters tijdens een wedstrijd.
4.2.D Wedstrijdevaluatie	Evalueer samen met jouw sporters, en eventuele andere betrokkenen, op systematische wijze de wedstrijd en trek conclusies voor de toekomst.

Kerntaak 4.3 Ondersteunen van sporttechnisch beleid

4.3.A Beleidsadvies	Analyseer en evalueer het sporttechnische beleid van de vereniging en schrijf op basis hiervan een advies.
4.3.B Talenterkenning en -ontwikkeling	Lever input aan de ontwikkeling en uitvoering van plannen op het gebied van talenterkenning en/of -ontwikkeling.

Kerntaak 4.5 Samenwerken met begeleidingsteam en deskundigen

4.5.A Begeleidingsteam	Werk een voorstel uit gericht op (de verbetering van) de samenstelling, samenwerking en taakverdeling van het begeleidingsteam.
4.5.B Netwerk	Bouw een netwerk op voor de ondersteuning van jouw werkzaamheden als triathlontrainer 4.
4.5.C Veilig sportklimaat	Voltooi de e-learnings van het Centrum Veilige Sport Nederland. Maak vervolgens met het begeleidingsteam afspraken over het (verbeteren en) onderhouden van een veilig sportklimaat.

Kerntaak 4.6 Selecteren van sporters

4.6.A Observatie en registratie	Maak een registratieformulier (of instrument) gericht op het op systematische manier herkennen en volgen van potentiële talenten voor de eigen vereniging.
4.6.B Selectie	Bepaal op basis van gegevens welke sporters als talentvol kunnen worden aangemerkt, en worden geselecteerd. Communiceer dit met de sporters.
4.6.C Ontwikkingsgesprek	Bespreek met een sporter (en eventueel ouders) wat de uitkomst van het selectiemoment is.