

*De aquatrainer die zwemmers technisch en conditioneel naar een hoger plan brengt. Jong (aanstormend) talent, de regionale zwemmer en de nationale zwemmer zijn bij de zwemtrainer niveau 3 in goede handen.*

### HET WERKVELD

- Zwemverenigingen
- Particuliere zwembaden
- Gemeentelijke zwembaden

Het werkterrein van de zwemtrainer 3 kan een vereniging, maar ook een commerciële sportorganisatie zijn.

### DE DOELGROEP

De zwemtrainer 3 werkt doorgaans met (groepen)wedstrijdzwemmers. De groepen waarmee wordt gewerkt hebben veelal betrekking op de wedstrijd sport, bestaan zowel uit minioren, jeugd en senioren maar ook masters (25+) en sporters met een beperking kunnen er onderdeel van uitmaken.

### VEREISTEN

Je moet:

- 2<sup>o</sup> of 3<sup>o</sup> jaars student zijn.
- Affiniteit hebben met zwemmen.
- Een BPV plaats hebben als trainer bij een zwemvereniging uitkomend in de KNZB zwem competitie.
- Beschikken over een goed doorzettingsvermogen en de juiste motivatie. Goed kunnen zwemmen is geen noodzaak!

### OPBOUW LESSEN

De lessen zijn opgebouwd rondom kerntaak 1 en de bijbehorende werkprocessen:

#### 1. SB-activiteiten aanbieden.

- Bereidt SB-activiteiten voor.
- Voert SB-activiteiten uit.
- Coacht en begeleidt SB-deelnemers.
- Beoordeelt het vaardigheidsniveau van de SB-deelnemers.
- Evalueert SB-activiteiten.

De lessen bestaan o.a. uit het volgen van hoorcolleges, werkcolleges en praktijklessen. Enkele onderwerpen die aan bod komen zijn;

- Ondersteunen, stimuleren en adviseren (begeleiden) van sporters.
- Verzorgen van trainingen. *technisch, tactisch, conditioneel en mentaal.*
- Coachen tijdens trainingen en wedstrijden.
- Organiseren van activiteiten.



## OPBOUW SEMESTER

Dit keuzevak wordt gegeven in een semester en heeft de duur van een half (kalender) jaar. Gedurende dit semester wordt gewerkt aan de competenties behorende bij kerntaak 1 (niveau B). De studiebelasting is als volgt uiteen te zetten:

### Directe en indirecte contacttijd (semester 4, 5 of 6)

6 lessen keuzevak zwemtrainer 3

*Invulling:*

1. Hoor- en werkcolleges.
2. Vaardigheidstrainingen.

De inhoud van de lessen, opdrachten, taken en beroepsproducten is gekoppeld aan kerntaak 1 en de bijbehorende werkprocessen. Specifiekere informatie kun je vinden op N@tschool in de OLAB (onderwijs leer activiteiten boek)

### Beroepspraktijkvorming (BPV) (semester 4, 5 of 6)

120 klokuren BPV (72 netto + 48 bruto).

Dit komt neer op een half jaar lang gemiddeld 5 klokuren per week.

*Invulling:*

1. Functioneren als trainer gedurende BPV.
2. BPV werkzaamheden.
3. BPV opdrachten.
4. BPV beroepsproducten.

### Studieloopbaan begeleiding (SLB) (semester 4, 5 of 6)

2 lessen\* per week.

Dit wordt verzorgd door de SLB begeleider.

*Invulling:*

1. POP ontwikkeling.
2. PAP ontwikkeling.
3. Loopbaanbegeleiding.

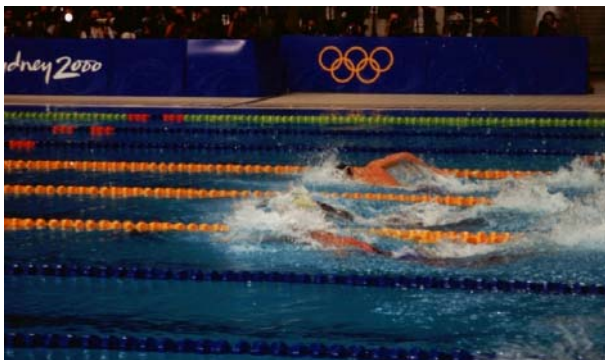
### Zelfstudie

Gemiddeld 4 tot 8 uur per week.

*Invulling:*

Zelfstandig werken aan opdrachten, POP en portfolio.

\*Lessuren hebben een duur van 45 minuten.



Naast de bovenstaande studiebelastinguren zijn er nog een aantal extra activiteiten;

- Bezoek aan de nationale kampioenschappen (korte en/of lange baan).
- Bezoek aan een training van de nationale zwemselectie.
- Bezoek aan een training van een grote zwemvereniging.

## EINDRESULTAAT

Het bestuur/directie van de sportvereniging/sportorganisatie is op te vatten als je werkgever. Je bent binnen de vereniging/sportorganisatie in de meeste gevallen niet de hoogst gekwalificeerde trainer. Op basis van je verantwoordelijkheden rapporteert je aan het bestuur/directie of aan de door het bestuur daartoe aangestelde hoogst gekwalificeerde trainer of Technische Commissie over zaken die zich afspelen binnen het sporttechnische beleid.

Een zwemtrainer 3:

- kan ondersteunen, stimuleren en adviseren (begeleiden) van sporters met als doel de sporters sporttechnisch te verbeteren;
- kan trainingen plannen, uitvoeren, evalueren en bijstellen;
- kan zwemmers van regionaal en nationaal niveau coachen tijdens trainingen en wedstrijden;
- kan zwem gerelateerde activiteiten (trainingskamp, wedstrijd, techniekcircuit, e.d.) organiseren;
- kan in alle publieke en particuliere zwembad-organisaties werken als trainer/sportleider;
- heeft een visie op (wedstrijd) zwemmen.

## DOCENT



Marijke Kamping  
m.kamping@rijnissel.nl