



knzb

## Praktijk-opdracht specialisatie borstcrawl

| <b>Opdracht – Training geven</b> |  |
|----------------------------------|--|
| Inleiding                        | Het aanleren van een goede techniek legt niet alleen de basis voor een leven lang sporten, maar maakt van begin af aan de sport aantrekkelijk.   |
| Opdracht                         | Plan, geef en evalueer het onderdeel van de training die gericht is op het aanleren en/of verbeteren van de borstcrawl of een onderdeel daarvan.   |
| Doel                             | Je leert door deze opdracht een beeld te vormen van de optimale techniek voor de (beginnende) sporter, een methodiek te volgen, de meest dominante fouten te herkennen en aanwijzingen te geven om de techniek te verbeteren.  |
| Context                          | Je voert deze opdracht uit bij 6 sporters van bijvoorbeeld een vereniging of een borstcrawlkursus.   |
| Werkwijze                        | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Verdiep je in de techniek die je wilt aanleren/verbeteren.</li><li>2. Verdiep je in de methodiek van de techniek die je wilt aanleren/verbeteren.</li><li>3. Observeer en analyseer aan de hand van de borstcrawltechniek, de techniek van 6 sporters van bijvoorbeeld de borstcrawlkursus en of jouw vereniging.</li><li>4. Maak gebruik van een trainingsvoorbereiding/uitgewerkte training gericht op het aanleren/verbeteren van de borstcrawltechniek. Je kan gebruik maken van het format "trainingsvoorbereidingsformulier".</li><li>5. Bespreek jouw analyse en voorbereiding met je praktijkbegeleider of een collega-trainer van niveau 3 of niveau 4. Je bespreekt de onderdelen uit jouw voorbereiding/training op inhoud. Ben je compleet en is je indeling juist? Waarom heb je bepaalde keuzes gemaakt? Sluit jouw training voldoende aan bij de overall doelstellingen?</li><li>6. Verzorg het onderdeel van de training, dat gericht is op de techniekverbetering.</li><li>7. Zorg daarbij voor een goed voorbeeld (plaatje, praatje, daadje).</li><li>8. Maak hierbij ook beeldopnames (denk om het vragen van toestemming).</li><li>9. Maak een verslag met daarin een nauwkeurige weergave van de verrichtingen van de sporters en de door jouw gegeven aanwijzingen.</li><li>10. Werk aan de hand van de methodiek een vervolg(serie) uit.</li></ol> |
| Beheersingscriteria              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Formuleert de doelstellingen concreet.</li><li>• Analyseert en verbetert de techniek van sporters.</li><li>• Doet oefeningen op correcte wijze voor of gebruikt een goed voorbeeld.</li><li>• Geeft feedback en aanwijzingen aan sporters naar aanleiding van een analyse van de uitvoering.</li></ul>   |
| Resultaat                        | Het resultaat is:<br>Een video-opname van 30 tot maximaal 40 minuten waarop je een training geeft, zodat deze beoordeeld kan worden (denk om het vragen van toestemming). Zie het toetsdocument.   |