

Praktisch hulpmiddel voor clubtrainers en instructeurs

In het verleden is er bij de bond en de instructeurs vaak geïnformeerd naar de beschikbaarheid van een uitgewerkt lessenpakket voor de praktijkopleidingen tot een van de duikbrevetten. Een clubje van vier trainers en instructeurs van de Eindhovense vereniging Delphinus heeft de afgelopen jaren een lessenpakket gemaakt voor zwembadtrainingen tot en met het tweesters brevet. Die handleiding is voor geïnteresseerden te koop.

Op het vlak van de theoretische opleidingen kan het verenigingskader het bondsinstructieboek als goede leidraad gebruiken, zeker nu dit sedert enige jaren een complete verandering heeft ondergaan en er bovendien binnenkort een verbeterde versie wordt aangeboden.

Op het gebied van de praktijkopleidingen is er echter geen geschikte handleiding voorhanden en moeten trainers volledig naar eigen inzichten te werk te gaan. Voor opgeleide trainers en instructeurs zal dit een minder groot probleem vormen dan voor de 'beginneling' die plotseling voor de bak wordt gezet.

Uitstekend voor invallers

Vanaf deze maand kunnen geïnteresseerde verenigingen, instructeurs en trainers een hulpmiddel aanschaffen voor hun binnenwaterpraktijk-opleidingen tot het een- en tweesters duikbrevet. Dit volledig uitgewerkte lessenpakket (24 lessen voor de eensters en 22 lessen voor de tweesters opleiding) biedt bovendien de mogelijkheid om minder ervaren personen in te schakelen wanneer door omstandigheden de vaste trainer plotseling niet kan komen opdagen!

Verschillende jaren lang zijn vier trainers van de OWSV-Delphinus uit Eindhoven bezig geweest om een zo optimaal mogelijk jaarschema en trainingslessen uit te werken. Daarbij is veel tijd besteed aan het jaarlijks verbeteren van het pakket aan de hand van het seizoen daarvoor opgedane ervaringen door vaak bewust gewisselde trainers. Vooral de herziening van de een- en tweesters breveteisen, drie jaar geleden, betekende een behoorlijke 'terugslag'. Het maakte opnieuw veel aanpassingen noodzakelijk, die op hun beurt weer moesten worden getest.

Plastic ringband

De samenstellers van de pakketten en de jaarplannen zijn tweesters bondsinstructeur

John Kreemers, leraar en tweesters duiker Henk Liebrechts, driesters duiker Joost Rutten en leraar, tweesters duiker en NOB-docent voor de instructeursopleidingen Wim Zijlmans. Zij bieden het lessenpakket aan in een plastic ringband. Elke les is op A-4 formaat afgedrukt en bestaat uit een inleiding, een of meer kernen en een slot. Per oefening is steeds aangegeven wat het oefendoel is, welke organisatorische aspecten in de gaten moeten worden gehouden en welk materiaal nodig is.

Alhoewel bij de herziene tweesters breveteisen het binnenwaterexamen is komen te vervallen, zijn in het zwembad toch een aantal oefeningen uit te voeren als directe opleiding voor het buitenwaterexamen. Zo

komt bijvoorbeeld in een aantal lessen de oefening 'kompaszwemmen' voor. De samenstellers hebben met succes een oefening opgezet waarbij het kompaszwemmen in het buitenwater prima wordt gesimuleerd. De stalen zwembad overspanning gaf daarbij geen belemmering.

Compleet jaarplan

De map bevat verder onder meer een voorbeeld van een jaarschema voor de praktijk- en theorie-opleiding voor het een- en tweesters brevet, een voorbeeld van een zwembad-indelingsplan voor alle zwembadactiviteiten gedurende een clubavond, een overzicht van alle in de lessen toegepaste hulpmiddelen en waar nodig aanwijzingen hoe deze op simpele wijze zelf zijn samen te stellen en een toelichting op bepaalde trainingsoefeningen.

Om enig idee te hebben in welke oplage de instructiemap moet worden gemaakt stellen de samenstellers het op prijs als geïnteresseerden zich alvast telefonisch aanmelden (telefoonnummer 040-120210, na 18.00 uur).

Levering zal geschieden na overmaking van f 125,00 op bankrekeningnummer 528835467 (ABN-Eindhoven) ten name van J. Kreemers inzake onderwatersport.

J. Kreemers
OWSV-Delphinus

Commentaar

De trainers van Delphinus hebben een van de leden van de NOB-commissie Les- en Leerplan, Rob Kool, gevraagd hun werkstuk te commentariëren. Op persoonlijke titel merkt hij daarover het volgende op. De map met trainingsprogramma's is goed gestructureerd en maakt een beproefde indruk. Er zijn vakmensen aan het werk geweest. De uitgave leidt op een gedegen manier op tot het behalen van het brevet. De volgorde waarin onderwerpen aan de orde komen is logisch, soepel op elkaar aansluitend. De lessen die overblijven na de feitelijke opleiding tot het brevet worden gevuld met een degelijke conditie-opbouw. Persoonlijk had ik bij de trainingsopbouw graag nog meer (recreatieve) variatie gezien dan nu al het geval is. De uitwerking van het programma laat weinig speelruimte toe: lessen kunnen nauwelijks worden gewisseld en aan 'algemene trainingslessen' wordt helemaal geen aandacht besteed.

De NOB-instructeursopleidingen leert toekomstige instructeurs een bepaalde manier van lesvoorbereiding. De presentatie

van deze lessen wijkt daar van af: meer tekst, nauwelijks een inleiding om de groep per les te motiveren en minder overzichtelijk.

Samengevat. De trainers van Delphinus hebben een zwembadmethode uitgebracht die valt te omschrijven als een klasieke opleiding met een goed doordacht programma, waarbij zowel de technische opleiding als de conditionele opbouw goed zijn uitgewerkt. Het is zijn prijs waard. De presentatie wijkt zo sterk af van de NOB-werkwijze op de instructeurscursussen dat hij is af te raden voor mensen die op korte termijn een instructeurscursus willen doen.

Rob Kool, instructeur

PS van de samenstellers: Wij danken Rob Kool voor zijn opmerkingen die op het inhoudelijke vlak inmiddels zijn verwerkt. De lessen zijn ook bedoeld voor nog niet tot instructeur geschoolde trainers. Daarvoor is op de formulieren aanzienlijk meer tekst gebruikt dan in de instructeursopleiding gebruikelijk is. Verder hopen wij van toekomstige gebruikers opbouwende kritiek te ontvangen om het lesprogramma zo nog verder te verbeteren.