

Trainershandleiding

Duikteam Hoekse Waard



Inhoudsopgave;

Inleiding	Pagina 3
Wat moet je kunnen om een training te kunnen geven	Pagina 3
Hoe ziet een training eruit	Pagina 4
Opbouw van de training	Pagina 5
Vorbereiding	Pagina 7
Motivatie	Pagina 7
Materiaal	Pagina 8
Overzicht onderdelen	Pagina 9
• Zwemtechnieken	
• Snorkeltechnieken	
• Buddytechnieken	
Conditietraining	Pagina 10
Oefeningen voor uithoudingsvermogen	Pagina 11
Spelletjes trainingsvormen	Pagina 11
Perslucht (techniek) trainingen	Pagina 12
Netten training	Pagina 12
Buddy breathe	Pagina 13
Diverse trainingen	Pagina 14
Slot	Pagina 16
Praktijk instructie formulieren	Bijlage

Trainingshandleiding Duikteam Hoekse Waard

Inleiding

Bij Duikteam Hoekse Waard is het de gewoonte dat de leden zelf af en toe een zwembadtraining verzorgen. Deze leden zijn in overleg met de hoofdtrainer en het bestuur voor een duur van een jaar aangesteld. Om jullie hierbij te helpen is deze trainershandleiding door mij, Ben Berenman, gemaakt waarin wordt uitgelegd hoe je een training geeft en samenstelt. Een training bestaat in principe uit een warming up, gevolgd door een middengedeelte (kern) waarin je intensieve dingen kan doen, en aan het eind een cooling down.

De intensiviteit van de training wordt dus geleidelijk opgebouwd, en aan het eind weer afgebouwd. De indeling van trainers wordt gedaan door de hoofdtrainer.

Hij maakt een rooster met wie wanneer training geeft.

Naast het maken van een rooster is de coördinatie neergelegd bij Hans Broekhuizen.

Deze handleiding is door mij gemaakt als een leidraad.

Door de NOB is in het verleden een bouwsteen gemaakt, hierin zijn diverse trainingsvormen opgenomen. Een aantal van deze trainingsvormen komen terug in deze handleiding.

Tijdens de conditie training is er geen tijd voor techniek training (aanleren en verbeteren van techniek).

Als je specifieke onderdelen wil gaan trainen geef dan per onderdeel het doel aan. Heermee geef je aan wat je wil bereiken.

Deze handleiding mag alleen binnen Duikteam Hoekse Waard gebruikt worden na toestemming van de auteur. Dit geldt ook voor, copieren en het verspreiden hiervan.

Inhoud

Eerst wordt een korte beschrijving gegeven van hoe een training in elkaar zit, en waar je op moet letten. Daarnaast een overzicht met oefeningen per onderdeel.

Wat moet je kunnen om een training te kunnen geven?

Bijna niets zou je zeggen!

In het kader van Level 3 duik opleiding moeten deze toekomstige duikers onder verantwoordelijkheid van een Level 2 instructeur trainingen kunnen geven.

Voor het geven van trainingen wordt verwacht dat de trainer zich voorbereid op zijn/haar training.

Je kunt kiezen om zelfstandig een training in elkaar te zetten, ook kan je kiezen om een training te draaien die door een hoofdtrainer en of instructeur trainer is voor bereid.

Voordeel van deze voorbereidingen is dat bij plotseling ziekte of verhindering de training door een ander kan worden overgenomen.

Een voorbereide training vraagt vaak om een stukje aanpassing als dat nodig is.

Je rekent op een aantal leden die komen trainen en door welke oorzaak zijn het er meer of minder.

Gezien de kosten voor de huur van het zwembad is het wenselijk dat men op tijd begint met de training. Het verdient de aandacht dat dit richting de leden kenbaar gemaakt gaat worden.

Hoe ziet een training eruit?

De training bestaat uit drie onderdelen:

1. Inleiding
2. Kop, warming-up:
3. Kern, onderdelen van de training
4. Slot, cooling down

Beschrijving onderdelen:

1. Inleiding:

Vertel wie je ben en wat je gaat doen!

Binnen een vereniging kent iedereen elkaar vaak, alleen bij nieuwe leden is de vaak een probleem.

2. Warming Up

De warming-up is bedoeld om je spieren een beetje los te maken en je lichaam voor te bereiden op inspanning. Een warming-up bestaat meestal uit een aantal baantjes zwemmen in één of meer van de onderstaande slagen. Laat de warming up ongeveer een aantal minuten duren, het is het handigst als je op tijd begin. Een warming Up bestaat uit het rustig inzwemmen, dit gebeurt vaak door middel van de schoolslag.

Je kunt er ook voor kiezen om na het inzwemmen de groep uit het water te halen voor wat rek en strek oefeningen.

Middengedeelte

In het middengedeelte kan je van alles doen.

Tijdens dit stuk is er geen gelegenheid om aan techniek te werken, omdat dit vaak te veel tijd kost.

In dit stuk kan je o.a. de volgende onderdelen aanbod laten komen.

- Snorkelen,
 - met diverse hoekduiken
 - Buddybreathe
- Borst crawl
 - Tempo maken, rustig beginnen, versnellen, alles geven, rustig uitzwemmen.
- Onderwater zwemmen
 - Opbouwen
 - Onderwater blijven

Cooling down

De cooling down is bedoeld om de intensiteit van de training geleidelijk weer af te bouwen. Bij het duikteam Hoekse Waard wordt meestal een spel gedaan aan het eind van de training. Probeer ongeveer de laatste 10 minuten iedereen uit te laten zwemmen.

Opbouw van de training

Het belangrijkste aan een training is de manier waarop je hem opbouwt.

Met een keer per week trainen zal niet je conditie verhogen; daarvoor zul je een aantal keren per week minimaal een uur intensief moeten trainen.

De trainingen bij Duikteam Hoekse Waard zijn wel bedoeld je lekker in beweging te houden, je mag eenmaal per week flink afgemat het bad uit komen en natuurlijk zijn de sociale contacten na de training zijn ook belangrijk.

Maar let op: onderschat onze training niet, bij elke training werk je als trainer met mensen van een verschillend niveau en in één uur probeer je ze allemaal even moe, afgemat en natuurlijk ook voldaan het bad uit te krijgen. Het niveau binnen onze club wisselt sterk: de één sport om de dag of vaker en werkt serieus aan zijn conditie, de andere heeft een zittend beroep en heeft als enige beweging de training bij het duikteam. Vanwege dit niveauverschil kan het bij sommige oefeningen handig zijn de groep op te splitsen (naar eigen inzicht van de trainer of de leden; zij weten wel hoe ze zich voelen dan) en beide groepen een opdracht van verschillende omvang te geven.

Goed, hoe ziet de opbouw van een training eruit? Van belang is het om bovenstaand verhaaltje over het niveauverschil in je achterhoofd te houden, dan zul je al snel het belang van een goede warming-up inzien. Dat is dan ook het eerste en wellicht belangrijkste onderdeel van de training. Een training ziet er schematisch zo uit:

- Warming up (10-15 min.)
- Kern 1 (20 min.)
- Kern 2 (20 min.)
- Cooling down (10-15 min.)

Het laatste onderdeel, de cooling down, wordt vaak onderschat. Vaak wordt er aan het eind een inspannend spel doen, dan dat ze een paar banen gaan uitzwemmen. Dit is geheel voor eigen risico, maar als trainer kun je ze hier uiteraard op wijzen, het spel een aantal minuten eerder stoppen en de mensen nog even de gelegenheid geven uit te laten zwemmen. Het zal je opvallen dat sommige mensen er vaak bewust voor kiezen niet aan het spel deel te nemen, maar zelf een paar banen gaan uitzwemmen.

Het eerste onderdeel, de warming up, is hiervoor al toegelicht. Het is van belang dat je deze opbouwt van langzaam naar snel en inspannend. Mensen springen net het koude water in, het lichaam reageert hierop en zal even moeten wennen. Toch moet je zorgen dat men aan het eind van de warming up zover opgewarmd is, dat men een stevige estafette zonder risico op verzuring kan zwemmen. En dat is meteen het nut van de warming up: verzuring (en de daarbij horende spierkramp) in het vervolg van de training voorkomen. Mensen met kramp tijdens een training? Dan past je warming up waarschijnlijk niet bij de rest van je training. De warming up is ook voor de trainer een moeilijk onderdeel: het is nu dat de trainer de mensen moet zien te motiveren en activeren voor de rest van de training. Het is wachten totdat iedereen omgekleed is en tegelijk iedereen het bad in krijgen. Begin hier zo snel mogelijk mee, dit is makkelijker als er 2 mensen aan de kant staan, dan wanneer dit er 20 zijn.

In het volgende onderdeel, kern 2, is ruimte voor nieuwe dingen. Mensen hebben net een warming up achter de rug, hebben de spieren warm, en zijn in een actieve staat. Ze zijn alert, zijn nog niet uitgeput en letten goed op. Dit is het moment om met iets nieuws te komen, wat

ook aan te raden is, aangezien het de trainingen afwisselend en leuk zal maken. Een simpele of juist ingewikkelde nieuwe oefening is leuk om op dit moment te proberen. Mocht het niet lukken, dan leverde het in elk geval een hoop plezier op!

In de kern 2, het volgende onderdeel, zijn de mensen vrij uitgeput. Er is nog energie over, wat er nu nog even flink uitgeput kan worden. Maak hier als trainer slim gebruik van! Dit is niet meer het moment om met nieuwe dingen te komen, mensen raken nu sowieso al minder gemotiveerd en zijn minder alert dan in de kern 1. Dit is wel het moment die ene oefening van vorige week nog even te herhalen of bekende oefeningen uit te voeren.

Het laatste onderdeel, de cooling down, is van belang om de spieren weer op de juiste lengte te krijgen en eventuele spierpijn de volgende dag te voorkomen. Afvalstoffen hebben zich opgehoopt in je spieren (ook al was de training wellicht niet zeer intensief) en moeten nu rustig afgevoerd worden. Dit doe je door je spieren in een rustig tempo te bewegen: nieuwe afvalstoffen zullen niet zo snel meer worden gevormd en de reeds gevormde afvalstoffen worden netjes afgevoerd. Hierna alsnog een ruig spel gaan doen, zal het nut van de cooling down gaan verkleinen.

Hierboven is nu globaal de opbouw van een training uitgelegd. Toch zijn er nog een aantal belangrijke aandachtspunten waar je, zeker bij een snorkel/zwemtraining, rekening mee moet houden. Een snorkeltraining is namelijk niet zonder gevaar en het is van belang te begrijpen dat je bepaalde onderdelen absoluut niet kunt combineren in één training. Zo kun je onderwaterzitten bijvoorbeeld niet in één training geven met intensief piramidezwemmen. Dit vraagt te veel van het menselijk lichaam.

Door het onderwaterzitten is je lichaam in een bepaalde ruststaat gekomen (voor mensen die er meer over willen weten, Google op 'duikreflex'), waardoor het niet voorbereid is op een zware inspanning. Het gevolg is dat de spieren snel zullen verzuren en men last krijgt van spierkramp.

Zou het dan een oplossing zijn de volgorde om te draaien? Onderwaterzitten na piramidezwemmen? Het lichaam is dan in een actieve staat door het intensieve zwemmen, men is alert en dit zou dus prima moeten lukken. Nee, dit is absoluut niet zo. Door het intensieve zwemmen is men wellicht alerter geworden (en niet in een ruststaat), maar door het piramide zwemmen of een andere inspannende oefening verkeert het lichaam in een staat van hogere activiteit. Men is buiten adem, hijgt en hyperventileert wellicht. Met hyperventilatie wordt hierbij niet de 'aanval' bedoeld, maar het symptoom waarbij men meer ventileert dan eigenlijk nodig zou zijn voor de stofwisseling. Hierdoor stijgt de zuurstofspanning in het bloed een beetje (kan geen kwaad) en daalt de koolstofdioxidespanning in het bloed aanzienlijk. Dit laatste kan wel kwaad. Koolstofdioxide verzorgt namelijk de prikkel in je hersenen om weer te gaan ademen, of in het geval van onderwaterzitten, boven te komen en naar lucht te happen. Zou je deze spiegel door hyperventilatie verlagen, vervolgens met wat moeite snel je ademhaling op peil krijgen en onder water gaan zitten, dan is er een kans dat de adem prikkel te laat komt. Gevolg: de persoon krijgt te weinig zuurstof en zal buiten westen raken. Dit noemt men een 'zwembad black-out'. De koolstofdioxidespanning is wellicht zelfs nog lager dan normaal, dus er is nog geen aanleiding voor een adem prikkel. De zuurstofspanning zorgt pas bij een zéér lage spanning voor een extreme adem prikkel; in dit geval is het dan waarschijnlijk al te laat. Voor mensen die er meer over willen weten: Google eens op zwembad, hyperventilatie, black-out. Er zijn gevallen bekend met mensen die voorafgaand aan een wedstrijdje onderwaterzitten gingen hyperventileren en hierdoor overleden zijn. Wees als trainer hier zeer bedacht op en geef ook altijd een haalbare

maximumtijd op. Binnen de geschiedenis van de club is een geval van zwembad black-out bekend bij het onderwaterzitten. Wees als trainer dus voorzichtig, pas het in in een juiste training, maar schrap het niet: onderwaterzitten is namelijk wel een leuke en nuttige oefening!

Hoe voorkom je dit nou? Bedenk voor je een training samenstelt het doel van je training en het niveau van inspanning dat deze moet hebben, gedurende de hele training (geef hierbij intensief zwemmen een hoog inspanningsniveau, maar onderwaterzitten een negatief inspanningsniveau). Conditie opbouwen, aan een techniek werken of de ademhaling leren beheersen (of iets anders?). Conditie opbouwen kan door flink inspannende oefeningen boven water te geven, maar pas op met onderwaterzwemmen. Geef iedereen eerst ruim de gelegenheid de ademhaling weer op peil te krijgen, alvorens na een inspannende oefening iets onderwater te gaan doen. Zoek in je training de juiste balans, mensen mogen moe worden en het gevoel hebben iets gedaan te hebben, maar hou de veiligheid in het oog. Houd mensen in elke training echter wel aan het werk en zorg altijd voor een goede (stevige) warming up, voorkom dat ze het koud krijgen, dan is de training al gauw niet leuk meer. Wil je onderwater oefeningen doen? Geef dan een goede warming up, zet ze even flink aan het werk en geef ze ruim de gelegenheid de ademhaling met rustige oefeningen weer op peil te houden. Wil je een flink inspannende training geven? Een intervaltraining werkt in dit geval het beste om mensen moe te krijgen. Een goede warming-up is erg belangrijk. Door je afwisselend flink (!) in te spannen (en dit op te bouwen) en op een iets lager niveau te werken, geef je het lichaam steeds een signaal 'activiteit ! activiteit !' in de iets 'rustigere' fase die er op volgt, krijgt het lichaam de kans zich aan te passen, te herstellen van de voorgaande fase en zich en voor te bereiden op de volgende fase. Mocht je meer over willen weten, Google dan even op intervaltraining of training in het algemeen, of vraag bij de NOB de scriptie 'Bouwstenen voor zwembadtrainingen' aan (ook te leen bij Ben Berenman). Deze scriptie is ook handig om inspiratie op te doen voor nieuwe onderdelen (kern 1 uiteraard) en je training mee aan te kleden.

Voorbereiding

Als je training geeft is het eigenlijk essentieel om vooraf je training vast op papier samen te stellen. Zo hoeven de mensen die trainen minder lang te wachten en kan je een betere training geven dan wanneer je ter plekke alles moet bedenken, omdat je meer tijd hebt om leuke oefeningen te verzinnen.

Je kunt er ook voor kiezen om het een en ander te plastificeren.

Voordeel: steeds te gebruiken, overdraagbaar

Nadeel: kosten

Daarnaast zijn er verenigingen waar met een Praktijk Instructie Formulier gewerkt wordt.

Ik heb daar twee voorbeelden van bijgevoegd in deze trainershandleiding.

Eén exemplaar voor het geven van een conditie training en de andere gericht voor een specialisatie.

Motivatie

Meestal zijn er wel een paar mensen bij de training die eigenlijk geen zin hebben om te trainen en daarom vaak aan de kant blijven hangen e.d. Dit is lastig en demotiverend voor de andere mensen die je training volgen, dus hier zijn een aantal manieren om mensen te motiveren:

- Een goede samenstelling/opbouw van de training, als mensen al heel snel kramp krijgen/ moe worden door de oefeningen gaan ze veel sneller aan de kant hangen.
- Keerpunten laten oefenen, zo moeten mensen wel gelijk omkeren

- Een competitie element inbrengen, zoals een estafette.
- Originele oefeningen bedenken
- Een aparte baan voor snelle en langzame zwemmers

En natuurlijk gewoon mensen erop aanspreken dat ze mee moeten doen. Kletsen is gezellig maar dat kan je beter in de kroeg doen met bier en kaasplankjes;-)

Laat ze vooral je training niet beïnvloeden!

Geef mee dat de huur van het zwembad hoog is en dat je spaarzaam met de beschikbare tijd om moet gaan. Dit geldt niet alleen voor de leden maar ook voor diegene die de training staat te geven.

Materiaal

Hier is een overzicht van materiaal dat je eventueel zou kunnen gebruiken voor je training. Indien je ander spullen nodig heb regel dit met de hoofdtrainer.

Materiaal	Locatie
Ballen	Zwembad
Plankjes	Zwembad
Onderwater poortjes	Zwembad
"Drijvende muur" met gaten	Zwembad
Pionnen	Zwembad
Plastic poppen	Zwembad
Loopmat	Zwembad
Bollenlijn (afbakening)	Zwembad
Binnenbanden	Zwembad
Lood	Hok
Persluchtuitrusting	Hok
Emmers	Hok

Overzicht onderdelen

Zwemtechniek

Zwemtechniek bestaat vooral uit het oefenen van de verschillende zwemslagen, te weten:

- Schoolslag
- Borstcrawl
- Rugcrawl
- Vlinderslag
- Dolfijnslag

Deze slagen kan je uiteraard oefenen door gewoon een aantal banen in een bepaalde zwemslag op te geven (wissel intensieve slagen af met minder intensieve, bijv. om en om schoolslag – borstcrawl), maar ook met de volgende oefeningen:

- Belgische schoolslag/crawl
Schoolslag/borstcrawl met alleen armen of alleen benen, eventueel een plankje tussen de benen/armen houden
- Borstcrawl met alleen linkerbeen/rechterarm, dan omwisselen enz.
- Borstcrawl met een plankje tussen de enkel en of knieën.
- Voor de schoolslag en dolfijnslag kan je ook banen onder water opgeven, bij voorkeur opbouwend, eerst tot de helft, dan tot het trappetje, dan tot de overkant enz.
- “Trein”, borstcrawl met 2/3 personen die elkaar bij enkels vasthouden, de voorste gebruikt zijn handen, de achterste zijn voeten. Met basis uitrusting.

Snorkeltechniek

Snorkeltechniek zijn alle trainingen met basisuitrusting (masker, snorkel, vinnen).

Voorbeelden van oefeningen zijn:

- Aantal banen snorkelen (aan het begin en uitzwemmen), eventueel met een hoekduik/koprol op elke baan (denk aan het goed uitvoeren van de hoekduik, uitademend met arm naar voren en om de as draaiend naar boven)
- Snorkelcrawl (snorkelen met borstcrawl, dit kan je als sprint doen)
- Dolfijnslag snorkelend
- Afstanden onder water zwemmen met basis uitrusting
- Bril klaren, dit kan je zwemmend of op de bodem laten doen.
- Snorkelen met één vin, elke baan wisselen van been.

Buddytechniek

Buddytechniek-oefeningen zijn oefeningen waarmee je samenwerking/contact met je buddy oefent. Aan het begin van de oefeningen wordt iedereen in buddyparen ingedeeld. Zorg dat de buddy's elkaar afwisselen, bijvoorbeeld elke 1 a 2 banen.

- Buddybreathen
De buddy's snorkelen een aantal banen met één snorkel, waar ze om en om door ademen. Extra: één buddy zonder masker.
- Buddy begeleiden
Eén buddy snorkelt zonder bril/met geblindeerde bril, de ander begeleidt hem/haar door zijn uitgestoken arm te “sturen” of door een arm om hem heen te slaan.

- Reddingsgrepen, de ene buddy transporteert de ander in de duwgreep (voortduwend aan beide polsen), of de koggreep (de een trekt de ander en houdt hem vast met de handen aan de zijkant van het hoofd)
- “Duodraai”, buddy’s gaan met hun rug tegenover elkaar staan, haken hun armen in elkaar en snorkelen zo om hun as draaiend een baan.

Conditietraining

Er zijn 2 soorten conditietrainingen: krachttraining, uithoudingsvermogen

Oefeningen voor krachttraining:

! (de oefeningen buiten het water kunnen worden gedaan op de zachte matten aan de overkant van het zwembad, in tweetallen van hetzelfde postuur, ieder om beurten)

- herhaalde sit-ups. Oplopend in aantal over 3 series (10x, 15x en 20x bijvoorbeeld), gecombineerd met een rustige borstcrawl. Bij de sit-ups kunnen de tweetallen de onderbenen bij elkaar inhaken zodat ze tegelijk kunnen oefenen. (10-15 min)
- liggende benen opschoppen. Oplopend in aantal over 3 series, liggend op de rug met het hoofd tussen de benen van de staande buddy, beide benen omhoog schoppen. De staande buddy vangt de benen op en duwt ze terug naar beneden. Te variëren met zijwaarts terugduwen. Gecombineerd met een rustige zwemslag naar keuze. (10-15 min)
- herhaalde push-ups. Oplopend in aantal over 3 series. Gecombineerd met een rustige schoolslag (NB geen borstcrawl, vanwege armbelasting!). (10-15 min)
- worstelen in het ondiepe:
 - o elkaar een been geven en proberen elkaar om te duwen (5 min)
 - o ruggen tegen elkaar en elkaar proberen op te tillen (5min)
 - o iemand op de schouders nemen en een ander proberen eraf te duwen (5min)
 Deze oefening kan langer worden gedaan door telkens nieuwe koppels aan te wijzen.
- Sleepboot. Tweetallen maken. De een trekt de ander vooruit waarbij de ander hem/haar vasthoudt aan de enkels of schouders. Na 2 banen wisselen beide van positie. Masker en snorkel is hierbij wel prettig. Om extra inspanning toe te voegen, kan er een competitiestrijd tussen de tweetallen van gemaakt worden. (10 min)
- Touwtrekken. Een touw van ongeveer 15 meter lang in de lengte van het zwembad. Verdeel twee ongeveer gelijke groepen over elke kant en laat de wedstrijd doorgaan tot een van de twee groepen de kant heeft gehaald. Bij een grote groep zwemmers (15+) neem dan 2 touwen. (5-10 min)

Oefeningen voor uithoudingsvermogen:

- piramides. Een inspannende zwemslag zoals borstcrawl, rugcrawl of vlinderslag voor een baantje, daarna een rustslag naar keuze, vervolgens 2 baantjes inspannend, een rustslag naar keuze, enz. Opbouwend in inspanning, maar ook weer afbouwen! (10 min)
 - conditietest (duurt een hele training). 18 banen vrije zwemslag, 36 banen snorkelen met vinnen en masker en vervolgens 15 minuten watertrappelen, waarvan de laatste 2 minuten de armen uit het water gehouden worden. (60 min)
 - Zwemslagen met enkel armen of benen, ook wel de Belgische slag genaamd. Om te zorgen dat de benen/armen niet worden gebruikt, kan er een plankje bij worden gebruikt dat vastgehouden moet worden, zodat er niet mee gezwommen kan worden (5-10 min)
 - Borstcrawl met een arm en beide benen, af te wisselen met de andere arm na 2 baantjes. Dit is behoorlijk zwaar, dus niet teveel baantjes laten zwemmen (5 min)
 - Coopertest
12 minuten zwemmen met basis uitrusting en zoveel mogelijk bannen zwemmen met een controle op de hartslag vooraf en achteraf aan de training.
-

Een ideale training bestaat uit alleen kracht- of uithoudingsvermogenoefeningen. Zorg dat er voldoende tijd tussen de oefeningen zit om iedereen op adem te laten komen. Maak desnoods twee groepen met “goede” en “minder goede” zwemmers, om te voorkomen dat er wordt vals gespeeld of dat mensen lang op elkaar moeten wachten. Keerpunten oefenen is een goede truc om te zorgen dat mensen niet aan de kant blijven hangen tijdens de oefening!

Wacht op elkaar en geef indien nodig wat tijd om op adem te komen voor de volgende oefening.

Spelletjestraining

Spelletjes worden bij Duikteam Hoekse Waard meestal aan het eind van een training gedaan, maar eerder kan ook. Hieronder een aantal voorbeelden van spellen die je kunt doen, je kan uiteraard ook je eigen fantasie gebruiken; -)

- Watervoetbal
Zonder basisuitrusting met twee teams in het diepe voetballen, met doelen van pionnen/vinnen enz. over de breedte van het zwembad.
- Waterbasketbal
Zonder basisuitrusting met een voetbal basketballen met de drijvende baskets die in het zwembad liggen.
- Ad Fundum ruige beren balspel
Een soort rugby in het ondiepe, waarbij je pionnen aan de kant moet omgooien.
Regels: geen regels!

Perslucht-(techniek)trainingen Duikteam Hoekse Waard

Nettentraining

- Materiaal: Net, hoepels, lood (om aan net te hangen)
Doel: Leren in/door een net zwemmen en niet in paniek te raken
Methode: Circuitje uitzetten:
- net op bodem (met lood eraan), hoepels in zwembad en rondje zwemmen.
 - Eventueel moeilijker maken door set af te doen onder het net.
 - Set af doen en voor je houden, automatisch in de mondje en zo nog een keer rondje doen.
 - Als circuit: paar sets in het water en van set naar set zwemmen.
- Veiligheid Draag zorg dat er een ervaren duiker bij het net aanwezig is, zodat deze kan ingrijpen als dat nodig is.

Circuit

- Materiaal: Geen extra nodig
Doel: Langer onderwater kunnen blijven, automatisch klaren, rustig blijven
Methode: Eenvoudig
- Iedereen onderwater verspreiden, set af en van set naar set zwemmen.
 - Af en toe een trimvest opblazen om zo een set minder te krijgen.
 - Bij elke set dus weer automatisch klaren, ademen en verder.
 - Steeds minder sets, dus het wordt steeds moeilijker en soms zul je moeten wachten tot er een octopus/automaat vrij is.

Set af doen en onderwater zwemmen

- Materiaal: geen extra nodig
Doel: langer onderwater kunnen blijven, automatisch klaren met weinig lucht en rustig blijven
Methode: Eenvoudig
- onderwater gaan, set af, heen-en-weer zwemmen naar overkant, automatisch klaren, set om doen en boven komen.
 - Kan in lengte en breedterichting van zwembad, afhankelijk van moeilijkheid.
 - Of diagonaal om de moeilijkheid op te bouwen.

Snorkelen met volle bepakking

- Materiaal: Geen extra nodig
Doel: Leren snorkelen met een zwaardere bepakking
Methode: Eenvoudig
- paar banen snorkelen met volle bepakking, met automatisch gebruiksgereed en snorkel in.

Te water gaan

Materiaal:	Geen extra nodig
Doel:	Goed te water leren gaan met een volle bepakking
Methode:	Eenvoudig <ul style="list-style-type: none">▪ Vanaf de kant te water gaan met schredesprong of rol achterover.▪ Geef goede voorbereiding en signalen.▪ Probeer bij de schredesprong bovenwater te blijven en bij zowel schredesprong als rol achterover slangen, lampen, computers en andere tools goed vast te houden.▪ Probeer niet door te schieten naar de bodem en vlot weer boven te komen, om je snel weer te oriënteren op je plek.
Veiligheid	Is het water vrij?

Buddybreathen (statisch en dynamisch)

Materiaal:	Geen extra nodig
Doel:	Leren werken in buddyparen, leren luchtdelen
Methode:	Eenvoudig <ul style="list-style-type: none">▪ buddy's dalen af naar de bodem, klaren oren en geven OK-signaal.▪ Vervolgens geeft één van de buddy's het teken "geen lucht" en doet automaat uit (houdt hem voor de veiligheid wel vast).▪ Buddy geeft (naar keuze trainer/opleider) zijn/haar octopus of men gaat buddybreathen m.b.v. de automaat van de buddy.▪ Let op contact tussen buddy's en contact met automaat.▪ Om het iets moeilijker te maken, is het leuk dit een paar banen te doen.

Bril klaren

Materiaal:	Geen extra nodig
Doel:	Leren onderwater je bril te klaren
Methode:	Eenvoudig <ul style="list-style-type: none">▪ Duikers zitten in een kring onderwater, allemaal perslucht op.▪ Vervolgens doet iedereen zijn bril af en geeft deze door naar rechts.▪ Vervolgens klaart hij/zij deze bril en herhaalt de vorige stap.▪ Dit kun je een aantal keren doen, totdat de duiker zijn/haar eigen duikbril weer op heeft.

Lucht delen

Materiaal:	Geen extra nodig
Doel:	Langer onderwater blijven en rustig blijven
Methode:	Afspraken maken hoeveel keren er ingeademd gaat worden <ul style="list-style-type: none">▪ Duikers zitten in een kring onderwater, voor de veiligheid allemaal met perslucht op.▪ In het midden zit de "luchtgever", die iedereen in de kring om de beurt zal voorzien van lucht m.b.v. van zijn automaat.▪ Naar keuze van de trainer/opleider moet deze middelste duiker zelf ook ademen uit deze automaat of heeft hij deze zelf in en geeft hij/zij lucht vanuit zijn/haar octopus.

Geblindeerd onderwater zwemmen

- Materiaal: Maskertjes (van stof) of stukjes vuilniszak om je bril te blinderen
Doel: Rustig blijven onderwater, ook al zie je niets, leren oriënteren op geluid
Methode: Iedereen onderwater met perslucht.
- De trainer tikt in afwisselend in een hoek van het zwembad tegen de trap of met een seinstaaf op de reling, waarna het de bedoeling is dat de duikers op het geluid af proberen te zwemmen.

Op je rug zwemmen onderwater

- Materiaal: Geen extra nodig
Doel: Leren werken in buddyparen, zwemtechniek en gevoel met een set verbeteren
Methode: Werken in buddyparen.
- Beide buddy's gaan onderwater, waarna de één een baan op zijn rug over de bodem naar de overkant zwemt en de ander voor de veiligheid op zijn buik ernaast zwemt.
 - Aan de overkant wisselt men van positie.
 - Om de moeilijkheidsgraad iets op te schroeven, kun je hierbij nog gaan lucht delen (statisch met octopus of buddybreathend).
 - Denk bij het buddybreathen aan het uitademen bij het opstijgen.

Trimmen

- Materiaal: Geen extra nodig
Doel: Trimvaardigheden verbeteren
Methode: In buddyparen afdalen, zodat je je op de zwembadrand en op elkaar kunt oriënteren.
- Startsituatie is de vinpivot, later is het leuk het niveau op te schroeven door dit in kleermakerszit te doen of erbij lucht te delen (statisch met octopus of buddybreathend).
 - Daarnaast is het nog moeilijker te maken door de buddyparen samen te laten doen met een blok lood, die ze afwisselend aan elkaar geven, na een goede trim bereikt te hebben.

Redden

- Materiaal: Geen extra nodig
Doel: Reddingsgrepen oefenen met bepakking
Methode: Eenvoudig
- Buddy's dalen af naar de bodem, waarna het OK-signaal wordt gegeven en vervolgens één van de buddy's aangeeft zich niet goed te voelen.
 - Het eigen trimvest wordt ontlucht, en er wordt gestart met de reddingsopstijging (face-to-face).
 - Let op goed bovenkomen (is de oppervlakte vrij?).
 - Vervolgens eigen trimvest iets opblazen en starten met vervoeren in de polsgreep naar de andere kant en terug.

Geassisteerde opstijging

- Materiaal: Geen extra nodig
- Doel: Geassisteerde opstijging oefenen
- Methode: Buddy's dalen af naar de bodem, waarna het OK-signaal wordt gegeven en vervolgens één van de buddy's aangeeft geen lucht meer te hebben.
- Andere buddy geeft (naar keuze van de trainer/opleider) zijn/haar octopus of automaat om statisch lucht te delen of te gaan buddybreathe.
 - Vervolgens wordt gestart met de geassisteerde opstijging.
 - Let op het goed bovenkomen (oppervlakte vrij?).

Met een bal onderwater zwemmen

- Materiaal: Volley/voetbal
- Doel: Beetje doelloos, maar wel leuk
- Methode: Eenvoudig
- Duikers gaan onderwater met bal en proberen deze onderwater te houden en hiermee een baan naar de overkant te zwemmen en terug.

Slot.

Met het maken van deze handleiding hoop ik dat de toekomstige Level 3 duikers een handvat hebben om zich te kunnen ontplooien tot een waardig Level 3 duiker.

Mochten er leden zijn die geïnteresseerd zijn in de bouwsteen voor het geven van trainingen dan kunnen zich altijd bij mij melden.

Ben Berenman
Hoofdtrainer Duikteam Hoeksche Waard
Instructeur - Trainer
DAN Instructeur

NOB - PRAKTISCHE INSTRUCTIE

NAAM : Ben Berenman

DATUM : 25 mei 2002

LESNR.: 2

PLAATS : Zeist

TIJD: 60 minuten

LESONDERWERP : lange extensieve interval training

LESDOEL: het verbeteren van de conditie

GROEPSGEGEVENS : 1*,2*,en 3* vanaf de leeftijd 18-65 jaar totaal 20 leden

LES-DEEL	OEFENDOELEN	MEDIA	LEERSTOF	AANW
Inl. 5 minuten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Voorstellen. ▪ Doel van de les. ▪ Buddy's indelen 	Deelnemerslijst + 5 hartslagmeters	Korte uitleg, over de manier van de training, door middel van de hartslagmeter. Verbeteren van de conditie.	A
Kern 40 minuten	Veiligheidsaspect			Zonder B.U
	Warming-up	D		
	Stretchs oefeningen	D		
	Borstcrawl	BU zonder Loodgordel	E	
	Snorkelen	B.U.	Het voorkomen van spierscheuring	F
	Onderwater zwemmen	B.U. + Emmer en max 3 kg lood	Verbetering van de conditie	G
	Snorkelen	B.U.	Het maken van een hoekduik	H
			Adembeheersing	H
Slot 15 minuten	Cooling down 8 minuten zwemmen daarna met de groep de training evalueren.	Bal + Fluit		I

NOB - PRAKTISCHE INSTRUCTIE				
NAAM : Ben Berenman		DATUM : 25 mei 2002 PLAATS : Zeist	LESNR.: 2 TIJDSDUUR: 20 minuten	
LESONDERWERP : aanleren duiktechnieken, nodig voor droogpak duiken.				
LESDOEL: uitloden en trimmen van het droogpak				
GROEPSGEGEVENS : twee 1* duikers met duikervaring 1				
LES-DEEL	OEFENDOELEN	MEDIA	LEERSTOF	AANW.
Inl. 4 minuten	Voorstellen. Beging situatie vaststellen. Lesonderwerp benoemen.	Geen	Uitleg oefening	A
	Motiveren van de cursisten.	Geen		B
	Materiaal controle.	Geen		C
Kern 13 minuten	Aankleden	Droogpak	Juiste manier van uitloden en trimmen Manier van buddycheck en noodprocedure Wordt er tijdens het duiken voldoende rekening gehouden met de veiligheidsaspecten Aanpassen van de oefening	D
	Uitleg oefening	Geen		E
	Buddycheck, Noodprocedure, Veiligheidsaspect	P.U. + droogpak		F
	Uitvoering oefening	P.U. + droogpak		G
	Tussentijd evaluatie	Geen		H
Herhaling oefening	P.U. + droogpak	I		
Slot 3 minuten	Bespreking oefening Aangeven verbeterpunten Stellen van vragen Bedanken			J

AANWIJZINGEN ORGANISATIE en DIDACTIEK		
NAAM : Ben Berenman	DATUM : 25 mei 2002	NR.: 02
AANW.		
A 1½ minuut	<p>Voorstellen Begin situatie vaststellen, cursisten hebben minimaal 1 * brevet en duikervaring 1 en het is de 2^e les. (herhaling van de vorige les) Lesonderwerpen: aanleren duiktechnieken nodig voor droogpakduiken. Lesdoel: uitloden en trimmen van het droogpak</p>	
B 1½ minuut	<p>Motiveren.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De eerste 5 meter zijn belangrijk omdat na terug keer van de duik de fles bijna leeg is en daardoor de opwaartse kracht groter wordt. 2. Bij aanvang van de duik is het van belang dat je goed en makkelijk onderwater kan komen. 	
C 1 minuut	<p>Materiaalcontrole.(vooraf laten doen) De cursist voert een controle uit op aanwezigheid, het voldoen aan de gestelde eisen en de juiste werking van de eigen uitrustingstukken.(dit is vooraf gedaan aan de les)</p>	
D 1 minuut	<p>Duikpak aan laten trekken maar nog niet dicht laten ritsen i.v.m. de warmte in het zwembad denk aan de gevolgen hiervan (warmtestuwing)</p>	
E 2 minuten	<p>Uitleg oefeningen.</p> <p>Uitloden. Begin met hoeveelheid lood wat gebruikt wordt voor een natpak, met vrijwel een lege duikfles (50 bar) en een leeg vest en pak. Men is uitgetrimd als de duiker ingeademd met duikbril net boven water kan blijven eventueel lood toevoegen. Als men uitgetrimd is nog 2 kg lood toevoegen.</p> <p>Trimmen. Onderwater alleen gebruik maken van het droogpak om uit te trimmen, het vest gebruiken we alleen voor een oppervlakte redding. Ingeval van nood kan je maar 1 onderdeel te gelijk hanteren onderwater.</p> <p>Het trimmen gebeurt door middel van de platte buik methode, plat op de bodem gaan liggen en trapsgewijs een beetje lucht in het pak laten stromen, de vinnen mogen op de bodem blijven</p>	
F 2 minuten	<p>Buddycheck. Uitrustingsstukken van buddy controle op aanwezigheid en juiste werking. Het niet controleren van het halsmanchet, inflator en/of rits bij het droogpak is een</p>	

AANWIJZINGEN ORGANISATIE en DIDACTIEK	
	<p>veel voorkomende fout. Noodprocedure. De buddy's de noodprocedure door laten nemen.</p> <p>Veiligheidsaspect i.v.m. diepte van het zwembad 2 meter te water gaan via het trapje. Let op met klaren, indien het niet lukt de duik afbreken.</p>
G 5 minuten	<p>Uitvoering oefening</p> <p>Uitloden. Begin met hoeveelheid lood wat gebruikt wordt voor een natpak, met vrijwel een lege duikfles (50 bar) en een leeg vest en pak. Men is uitgetrimd als de duiker ingeademd met duikbril net boven water kan blijven eventueel lood toevoegen. Als men uitgetrimd is nog 2 kg lood toevoegen.</p> <p>Trimmen. Het trimmen gebeurt door middel van de platte buik methode, plat op de bodem gaan liggen en trapsgewijs een beetje lucht in het pak laten stromen, de vinnen mogen op de bodem blijven</p>
H 1 minuut	Tussentijds boven laten komen en eventueel aanwijzingen geven om punten te verbeteren.
I 2 minuten	<p>Herhaling oefening trimmen.</p> <p>Het trimmen gebeurt door middel van de platte buik methode, plat op de bodem gaan liggen en trapsgewijs een beetje lucht in het pak laten stromen, de vinnen mogen op de bodem blijven</p>
J 3 minuten	<p>Evaluatie. Cursisten vragen naar ervaringen en of ze vooruitgang ervaren. Geef individuele opbouwende verbeterpunten.</p> <p>Bedanken, en tot de volgende les.</p>