

Trainer B Atletiek - Discipline Sprint-Horden

Door de denkcel goedgekeurd op: 01-06-2024

Info: VTS-Secretariaat, Nancy Schelstraete, tel. +32 2 209 47 12 , e-mail : nancy.schelstraete@sport.vlaanderen

Benaming diploma : Trainer B Atletiek Sprint-Horden

Doelstellingen :

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist in te staan voor het zelfstandig begeleiden van sprinters en hordelopers die actief zijn binnen een prestatiecontext tot op een nationaal niveau en zich situeren in de LTAD-ontwikkelingsfasen: 'Train to train', 'Train to compete' en/of 'Train to win'.

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- Ervaring:**
 - o Sporttechnische ervaring kunnen aantonen:
 - * minstens 2 bijscholingen hebben gevolgd in de afgelopen 3 jaar gerelateerd aan Sprint-Horden (of Loopnummers).
 - * minstens 3 atleten 3 à 4 keer per week begeleiden binnen Sprint-Horden.
- Kwalificatievoorwaarde(n):**
 - o Kwalificatie: het diploma van 'Trainer C Atletiek - Lopen' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn OF
 - o Kwalificatie: het diploma van 'Instructeur Atletiek' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn mits afname van een intakegesprek en het afleggen van een toelatingsproef OF
 - o Kwalificatie: het diploma van 'Trainer B Atletiek Fond/Halve Fond' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn mits afname van een intakegesprek en het afleggen van een toelatingsproef.

Vrijstellingen; volgorde van de modules en opmerkingen (bv. materiaal door de cursisten zelf mee te brengen, enz.):

Eventuele vrijstelling(en)

o Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - www.sport.vlaanderen/vlaamse-trainersschool/vts-info/info-voor-cursisten.

Opmerkingen (bv. materiaal door de cursisten zelf mee te brengen, enz.)

o Voor de praktijkgedeelten is sportkledij vereist.

Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat 128 uren (waarvan 30 uren stage) , 8 module(s), en 18 vakken

Module 1A: Anatomie (basis) (6 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Anatomie (basis) - SWKV	T	D	6			6 u.
Module 1B: Sportfysiologie (basis) (6 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Sportfysiologie (basis) - SWKV	T	D	6			6 u.
Module 1C: Sportpsychologie (basis) (6 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Sportpsychologie (basis) - SWKV	T	D	6			6 u.
Module 2A: Module Disciplineoverschrijdend Trainer B Atletiek (24 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Trainer B Atletiek	GE		1			1 u.
Krachtraining en bewegingsefficiëntie binnen atletiek	T	D	2	8		10 u.
Blessurepreventie binnen atletiek	OP	D	2	6		8 u.
Multimedia in atletiek	OP	D	1	1		2 u.
Periodisering en jaarplanning in atletiek	OP	D	1			1 u.
Medische en ethische aspecten in atletiek	T	D	1			1 u.
Drank en voeding in atletiek	T	D	1			1 u.
Module 2B: Module Sporttechnische aspecten Trainer B Atletiek Sprint-Horden (10 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Technieken en tactieken Trainer B Atletiek Sprint-Horden	OP	ND		6		6 u.
Bespreking interessante topics binnen Sprint-Horden	OP	D	1	3		4 u.
Module 3: Module Trainingspraktijken en coaching Trainer B Atletiek Sprint-Horden (30 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingspraktijken Trainer B Atletiek Sprint-Horden	OP	ND		20		20 u.
Wedstrijdpraktijken Trainer B Atletiek	OP	D	1	1		2 u.
Periodisering en jaarplanning binnen Sprint-Horden	OP	ND	2	6		8 u.

Legende: Delibereerbaarheid: D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak; Type = Evaluatietype:

T = Theoretisch examen, P = Praktijkexamen, PF = Portfolio, AV = (Digitale) aanwezigheid verplicht, GE = Geen evaluatie, PE = Permanente evaluatie, GP = Geïntegreerde proef, OP = Opdracht, TP = Theoretisch examen + Permanente evaluatie, PP = Praktijkexamen + Permanente evaluatie, PT = Praktijkexamen + Theoretisch examen, PR = Portfolio + Praktijkexamen, TO = Theoretisch examen + Opdracht, PO = Praktijkexamen + Opdracht, OK = Online kennistoets;

Module 4: Module Stage Trainer B Atletiek Sprint-Horden (34 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Trainer B Atletiek Sprint-Horden	PF	ND			30	30 u.
Feedback en reflectie stage Trainer B Atletiek Sprint-Horden	GE			4		4 u.
Module 5: Module Levenslang leren (niveau 1) (12 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Basisbeginselen van coaching en competentieontwikkeling	PE	D	6	6		12 u.

Legende: Delibereerbaarheid: D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak; Type = Evaluatietype:

T = Theoretisch examen, P = Praktijkexamen, PF = Portfolio, AV = (Digitale) aanwezigheid verplicht, GE = Geen evaluatie, PE = Permanente evaluatie, GP = Geïntegreerde proef, OP = Opdracht, TP = Theoretisch examen + Permanente evaluatie, PP = Praktijkexamen + Permanente evaluatie, PT = Praktijkexamen + Theoretisch examen, PR = Portfolio + Praktijkexamen, TO = Theoretisch examen + Opdracht, PO = Praktijkexamen + Opdracht, OK = Online kennistoets;