

Initiator Atletiek - Discipline Running

Door de denkcel goedgekeurd op: 12-05-2025

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

Benaming diploma : Initiator Running

Doelstellingen :

Na het volgen van deze opleiding kan de cursist beginnende recreatieve lopers begeleiden (richting S2Run, 5/10km), inclusief trainingsschema's opmaken voor beginnende lopers met focus op blessurepreventie en fysiologische basisprincipes.

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- **Leeftijd (worden):**
 - o Minstens 16 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.

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.

Volgorde van de modules

o Modules 2, 3 en 4 worden samen afgewerkt.

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

o Voor de praktijkgedeelten is sportkledij vereist.

Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat 52 uren (waarvan 10 uren stage) , 4 module(s), en 8 vakken

Module 1: Start 2 Coach (15 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Basisprincipes rond verantwoord training geven	PT	ND	7	8		15 u.
Module 2: Module Sporttechnische aspecten Initiator Running (9 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Initiator Running	GE		1			1 u.
Basisprincipes voor trainingsopbouw in running	OP	ND	6			6 u.
Loopvarianten en organisatievormen in running	OP	D	2			2 u.
Module 3: Module Trainingspraktijken en coaching Initiator Running (16 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingspraktijken Initiator Running	OP	ND		4		4 u.
Geïndividualiseerde loopbegeleiding	OP	ND		12		12 u.
Module 4: Module Stage Initiator Running (12 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Initiator Running	PF	ND			10	10 u.
Feedback en reflectie stage Initiator Running	GE			2		2 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;