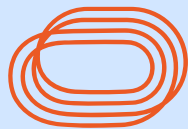


DE VERNIEUWDE VTS OPLEIDINGSSTRUCTUUR BINNEN ATLETIEK VANAF 2024



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

INHOUD

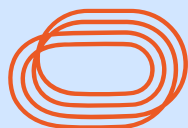
Nieuwe structuur?

Waarom verandering?

Hoe zien nieuwe
opleidingen eruit?

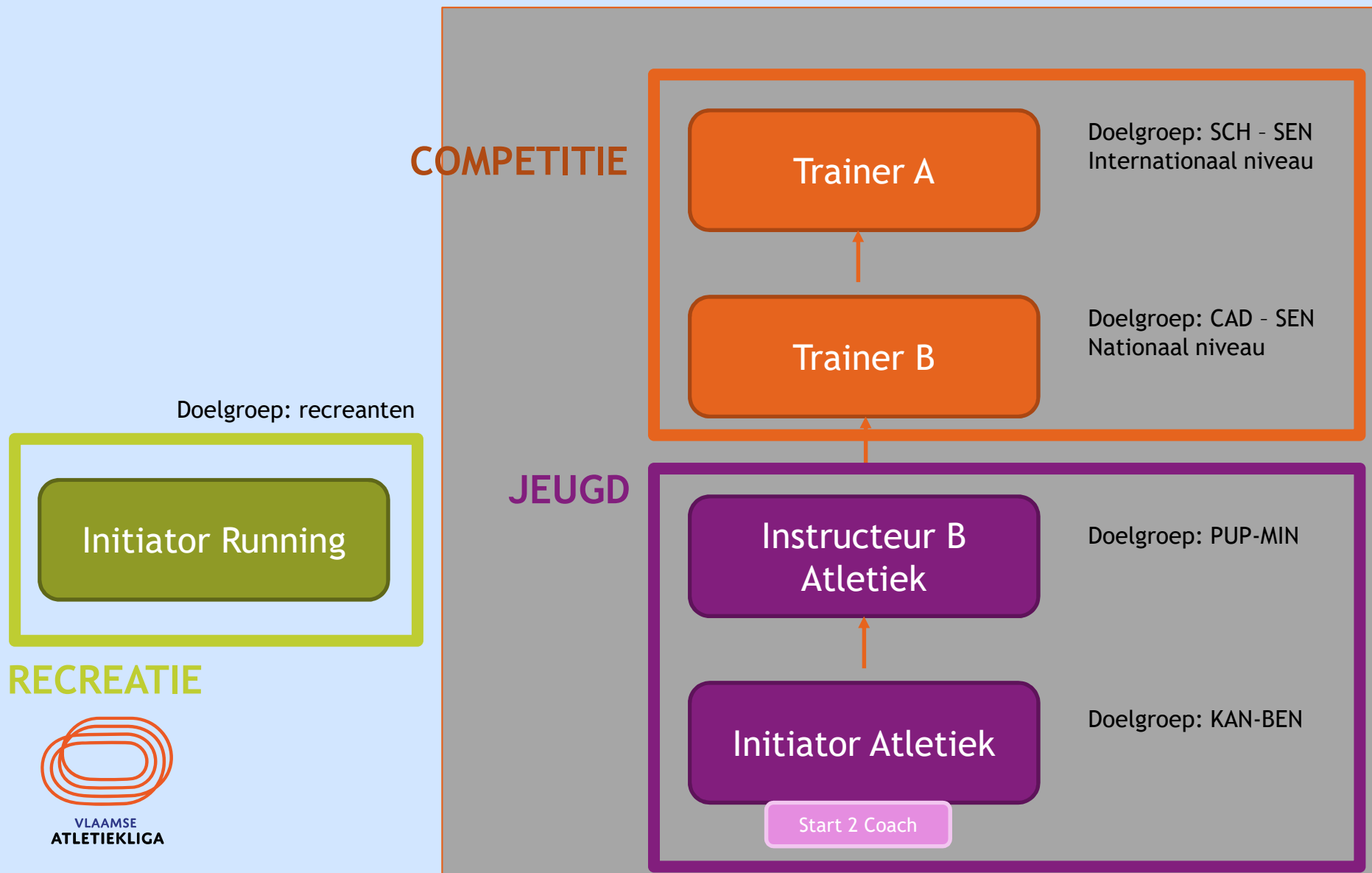
Inhoudelijke
veranderingen?

Wat in mijn situatie?



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

HUIDIGE STRUCTUUR



WAAROM STRUCTUURVERANDERING?

- **'Jeugd' trainers** moeten 2 opleidingen i.p.v. 1 volgen
→ in 2018 nog 1 opleiding ..
- **'Competitie' trainers** moeten eerst door jeugdopleidingen
alvorens opleidingen aansluiten bij hun doelgroep
→ Eerst door Initiator Atletiek en Instructeur B Atletiek
- **'Recreatie' trainers** willen uitgebreidere kennis
→ wat na Initiator ??

NIEUWE STRUCTUUR RECREATIE

Instructeur
Running

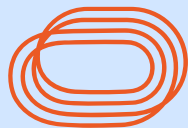


EXTRA!

Doelgroep: recreanten

Initiator Running

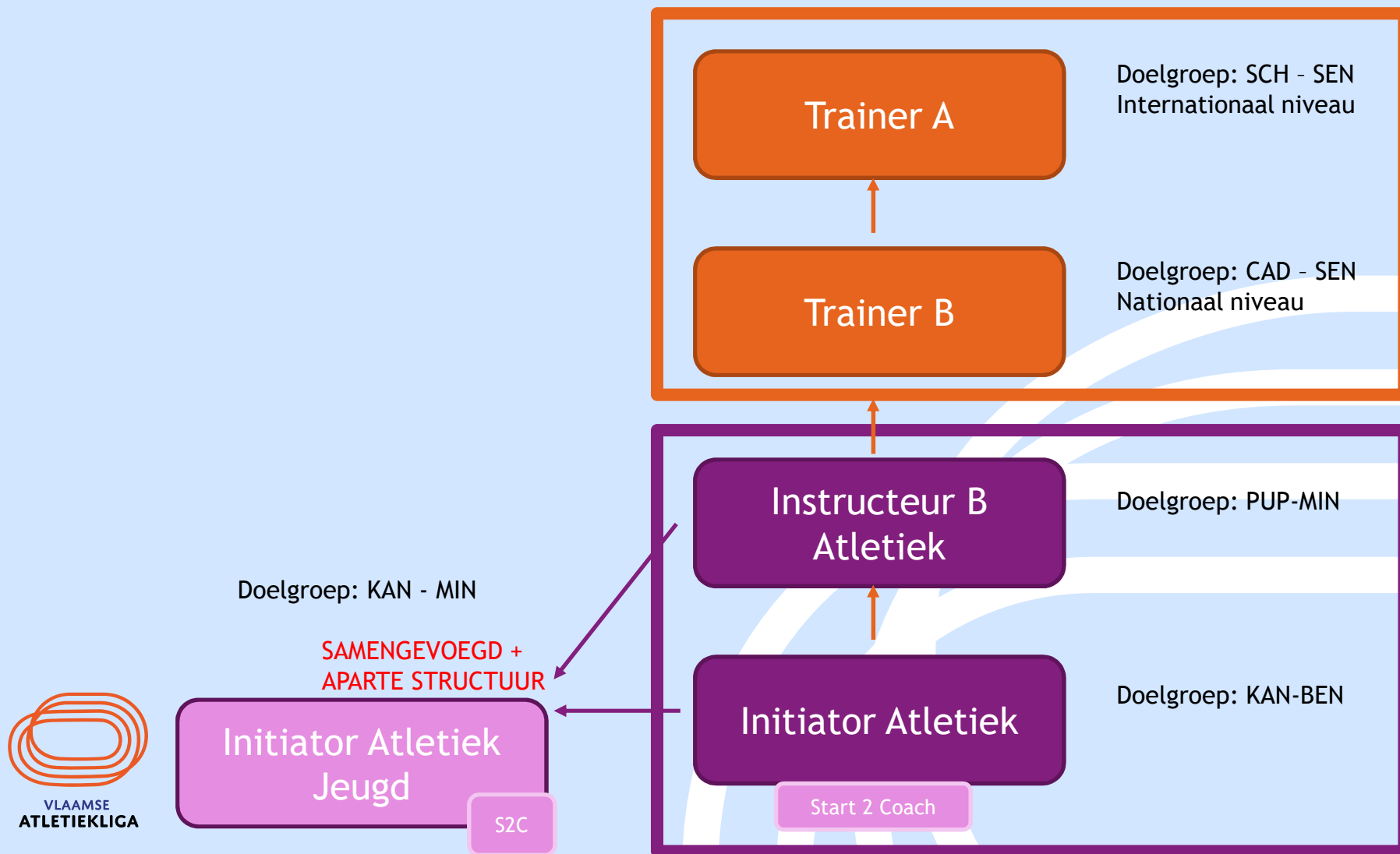
RECREATIE



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



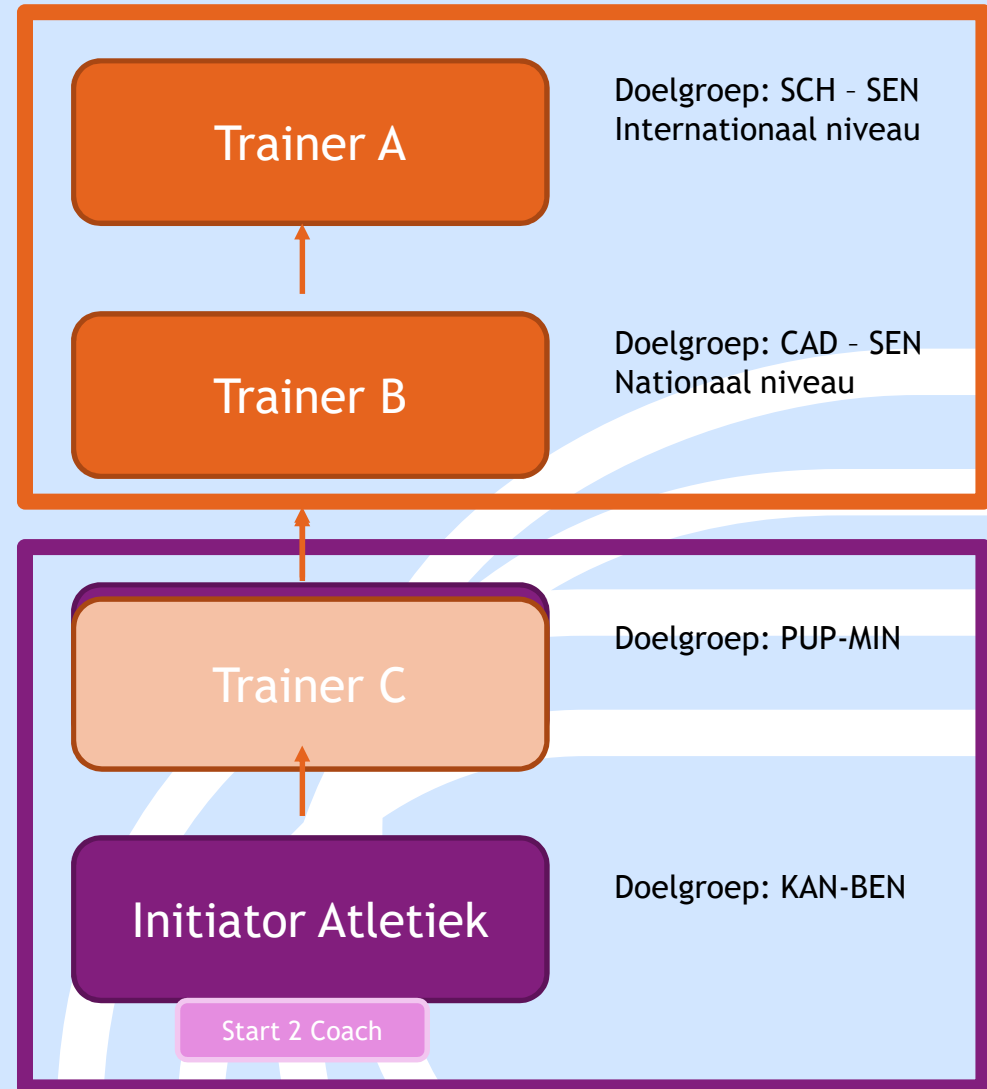
NIEUWE STRUCTUUR JEUGD



NIEUWE STRUCTUUR COMPETITIE

APARTE STRUCTUUR
MET INSTROOM OP TRC

Doelgroep: CAD - SEN
(Inter)Nationaal niveau



NIEUWE STRUCTUUR OVERZICHT

RECREATIE

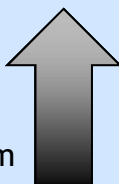
Instructeur
Running

Doelgroep: recreanten

Initiator Running



Instroom



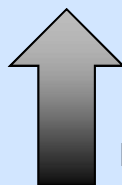
JEUGD

Initiator Atletiek
Jeugd

Doelgroep: KAN - MIN

Start 2 Coach

Instroom



COMPETITIE

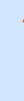
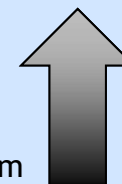
Trainer A

Trainer B

Trainer C

Doelgroep: CAD - SEN
(inter)nationaal niveau

Instroom



VOORALEER WE STARTEN...

STRUCTUUR PER NIVEAU

Modules in volgorde
van voorkeur!



MODULE 5

Levenslang leren
(InB / TrB / TrA)

MODULE 4

Stage

MODULE 3

Trainingspraktijken en Coaching

MODULE 2

Sporttechnisch

MODULE 1

Sportwetenschappelijke kennis

VOORALEER WE STARTEN...

MODULE 1

- Module 1:
 - Aparte vakken:
 - Binnen instroomniveaus (Initiator Atletiek Jeugd, Initiator Running en Trainer C) → S2C
 - Bij niveau InB / TrB / TrA / **TrC**
 - Steeds aparte vakken (bv. trainingsmethodiek)
 - Voor elk vak moet men apart inschrijven!

VOORBEELD

Huidige structuur (InB)



- Anatomie
- Communicatie
- Motorisch Leren
- Ontwikkelingsleer

Nieuwe structuur (InB)

Anatomie

Motorisch Leren

Communicatie

Ontwikkelingsleer

START 2 COACH

Start 2 Coach

- **START 2 COACH:**

- Onderdeel binnen Initiator Running, Initiator Atletiek Jeugd, Trainer C

- Toelatingsvoorwaarden:

- Minstens 15 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start

- Omvang:

- Binnen Initiator Atletiek Jeugd (geïntegreerd) = 15 uren
- Binnen Initiator Running (geïntegreerd) = 15 uur
- Binnen Trainer C (geïntegreerd) 15 uur



- **INDIEN APART AANGEBODEN:**

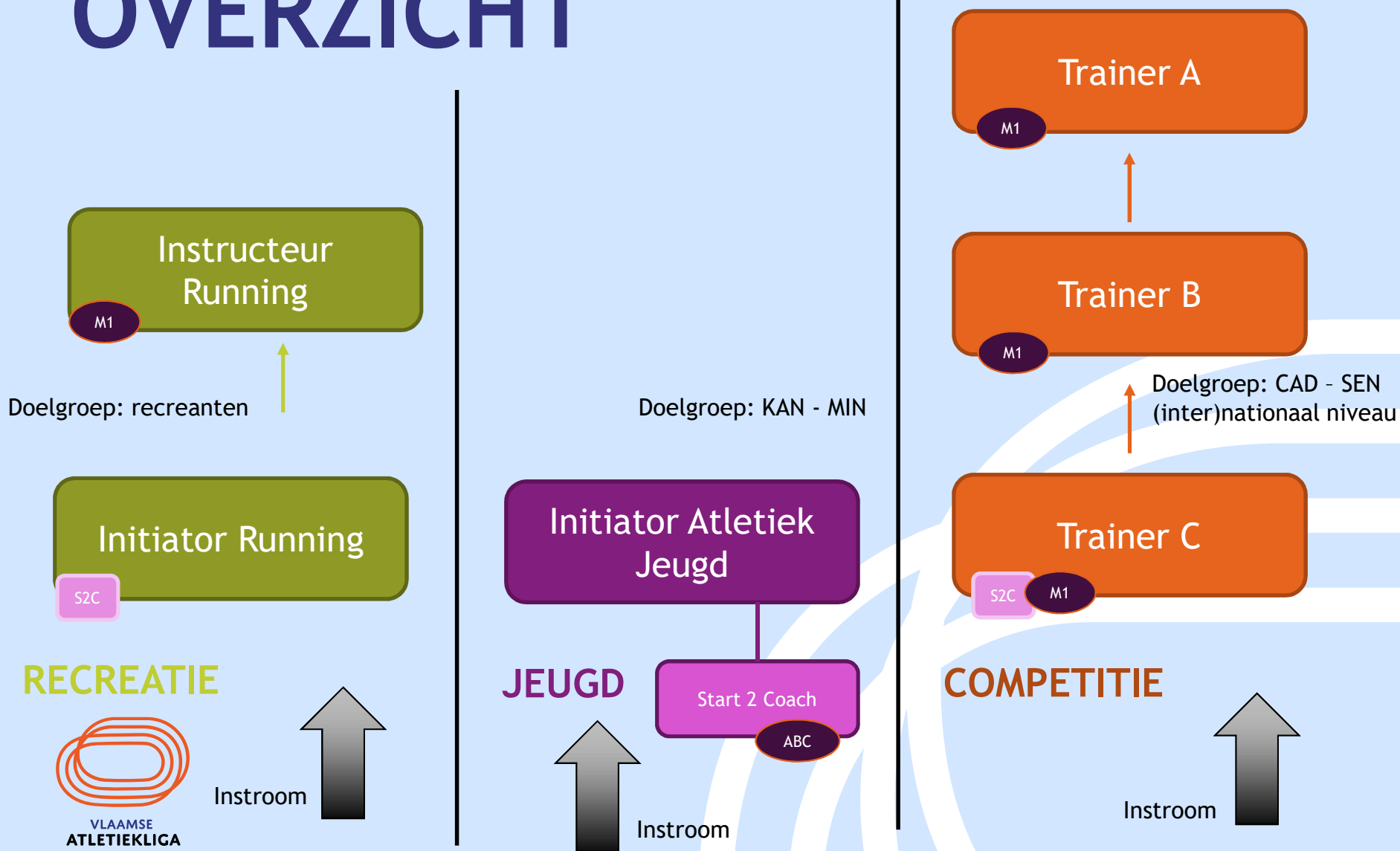
- = 3u extra (Athletics' Basics Coaching)

↓
JEUGD

NEW

Opgelet! Aparte S2C is NIET hetzelfde als de oude ASP-INI !!

NIEUWE STRUCTUUR OVERZICHT



VOORALEER WE STARTEN...

- Module 2:
 - Sporttechnisch → vooral theorievakken
- Module 3:
 - Trainingspraktijken & coaching → vooral didactische & praktijkgerichte vakken
- Module 4:
 - Stage & Feedback en Reflectiestage

VOORALEER WE STARTEN...

MODULE 5

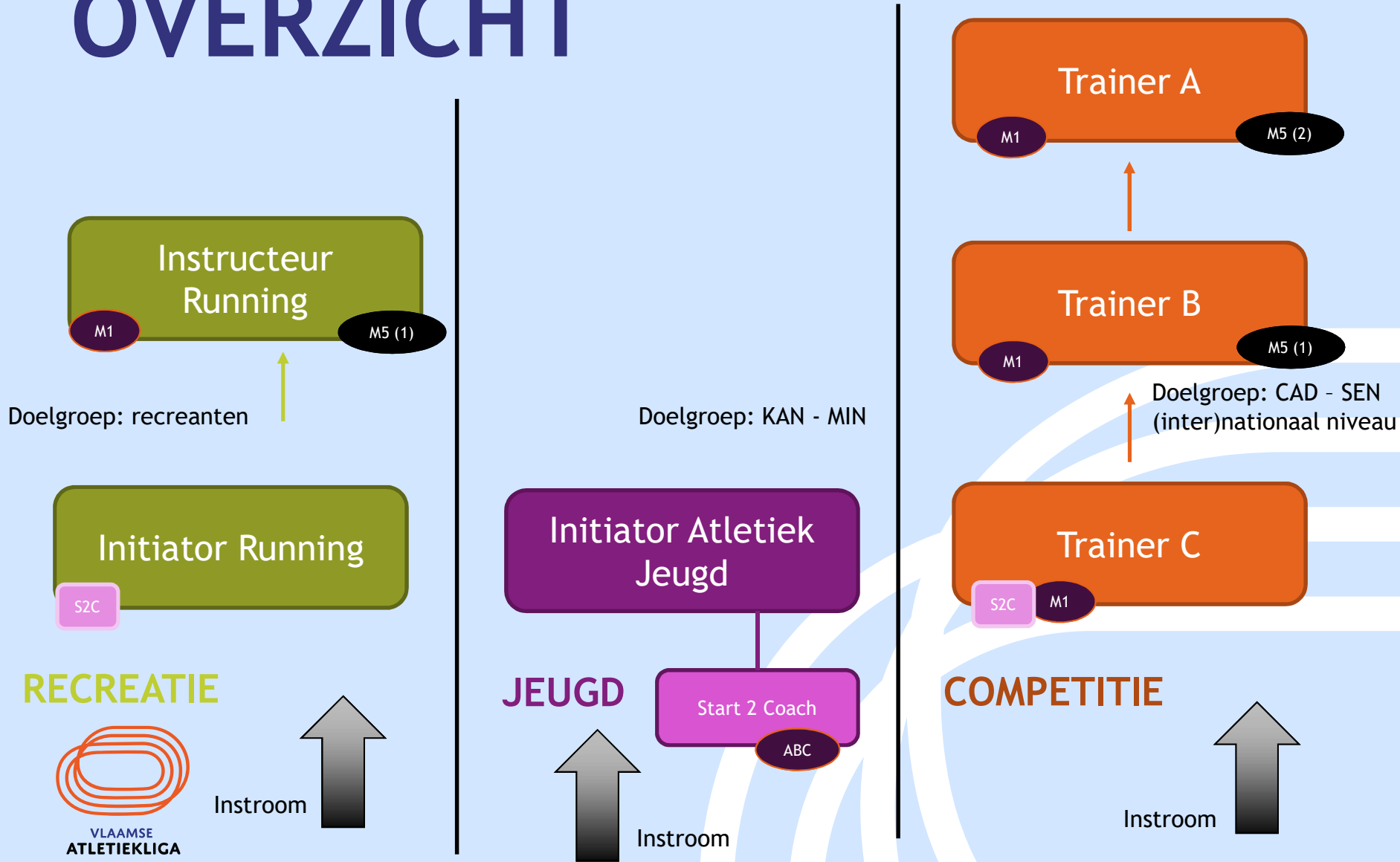
- **Levenslang leren (M5)**

- Enkel binnen Instructeur/Trainer B (niv 1)
 - = zelfde module
- Trainer A (niv 2)
- Inschrijving voor volledige module

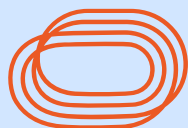
Toelatingsvoorwaarden:

- NIV 1: geslaagd/vrijstelling 'Basisprincipes rond verantwoord training geven (= S2C)
- NIV 2: geslaagd/vrijstelling voor M5 (niv 1)
 - Vakken:
 - Competentieontwikkeling als trainer → kritische zelfreflectie over competenties, waarden, ...
 - Mentorschap → mentorschap opnemen, basisprincipes vertalen, ontwikkelingsmogelijkheden, ...
 - Coaching → bouwt verder op S2C (Coachkompas, reflecteren op eigen handelen, ...)

NIEUWE STRUCTUUR OVERZICHT



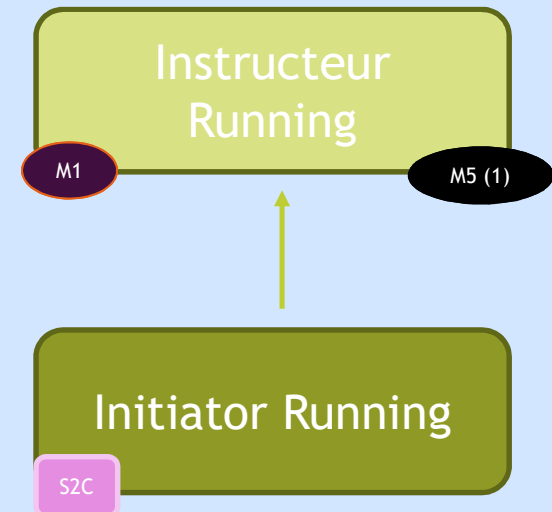
KIJKJE BINNEN DE OPLEIDINGEN RECREATIE



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

RECREATIE

- Instroom: Initiator Running
- Doorstroom: Instructeur Running
- Doelgroep: begeleiden van recreanten / joggers



RECREATIE

- **INITIATOR RUNNING**

- Toelatingsvoorwaarden:

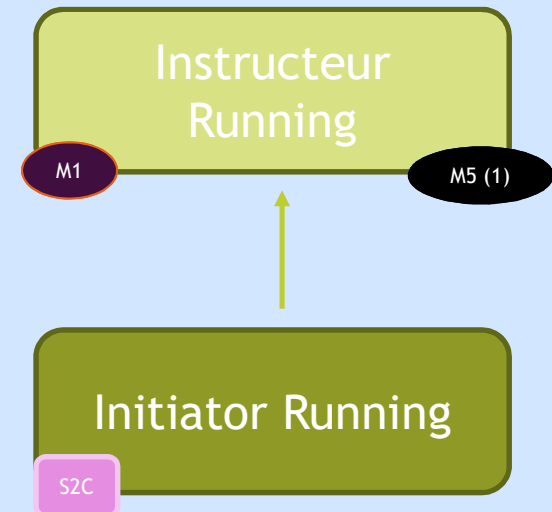
- Minstens 16 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start

- Omvang: ~65 uren (waarvan 15 uur stage)

- Bevat Start 2 Coach (= M1)

- Inhoud:

- Basisprincipes trainingsopbouw (M2)
- Loopvarianten (M2)
- Didactische oefeningen (M3)
- Geïndividualiseerde loopbegeleiding (M3)
- Stage (M4)
- Feedback en Reflectiestage (M4)



RECREATIE

• INSTRUCTEUR RUNNING



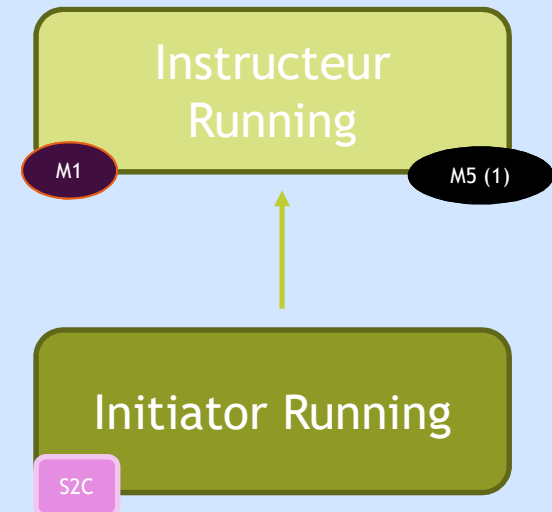
– Toelatingsvoorwaarden:

- Minstens 18 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start
- Kwalificatie Initiator Running

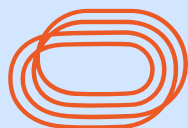
– Omvang: ~70 uren (waarvan 20 uur stage)

– Inhoud:

- Anatomie (M1)
- Motorisch leren (M1)
- Sportpsychologie (M1)
- Lactaatmeting (M2)
- Drank en voeding (M2)
- Alternatieve trainingvormen (M2)
- Opmaken jaarplan (M3)
- Gebruik hartslagmeting (M3)
- Loopanalyse (M3)
- Stage (M4)
- Feedback en Reflectiestage (M4)
- Levenslang leren (M5)



KIJKJE BINNEN DE OPLEIDINGEN JEUGD



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

JEUGD

Initiator Atletiek
Jeugd

Start 2 Coach

- Instroom: Initiator Atletiek Jeugd
- Doorstroom: /
- Doelgroep: begeleiden/initiëren van Kangoeroes t.e.m. Miniem (algemene vorming + basistechnieken).

JEUGD

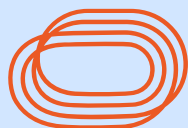
Initiator Atletiek
Jeugd

Start 2 Coach

NEW

- **INITIATOR ATLETIEK JEUGD:**
 - Toelatingsvoorwaarden:
 - Minstens 16 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start
 - Omvang: ~85 uren (waarvan 10 uur stage)
 - Bevat Start 2 Coach
 - Inhoud:
 - Basismotoriek in atletiek (M2)
 - Transfer in atletiek (M2)
 - Athletics' Basics Coaching (M2)
 - Ontwikkelingslijnen en technieken (M2)
 - Trainingspraktijken (M3)
 - Wedstrijdpraktijken (M3)
 - Stage (M4)
 - Feedback en Reflectiestage (M4)

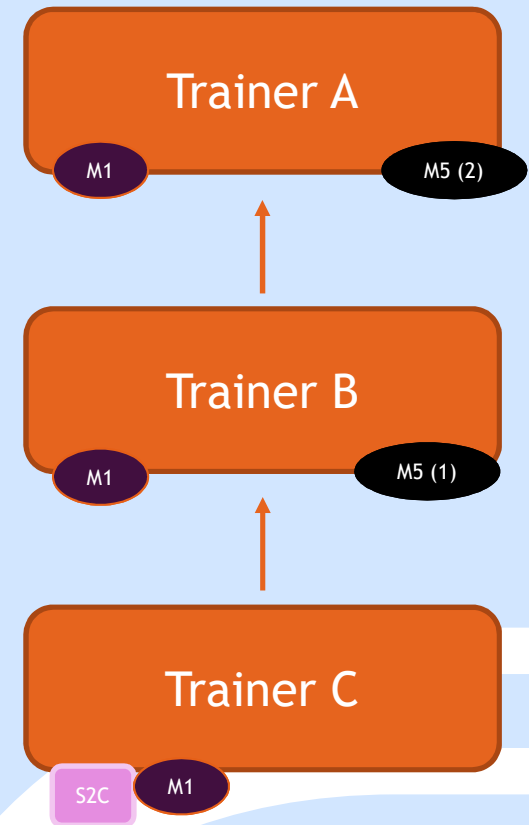
KIJKJE BINNEN DE OPLEIDINGEN COMPETITIE



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

COMPETITIE

- Doelgroep: begeleiden van cadetten t.e.m. senioren op nationaal en internationaal niveau



COMPETITIE

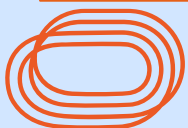
TRAINER C

Trainer C
Werpen

Trainer C
Lopen

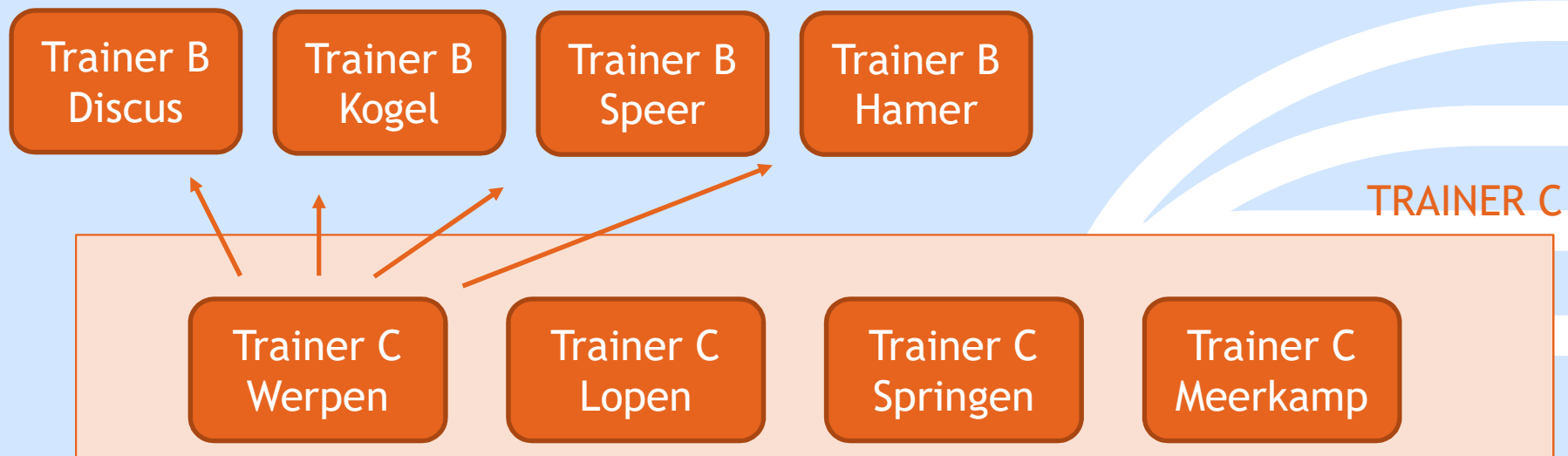
Trainer C
Springen

Trainer C
Meerkamp

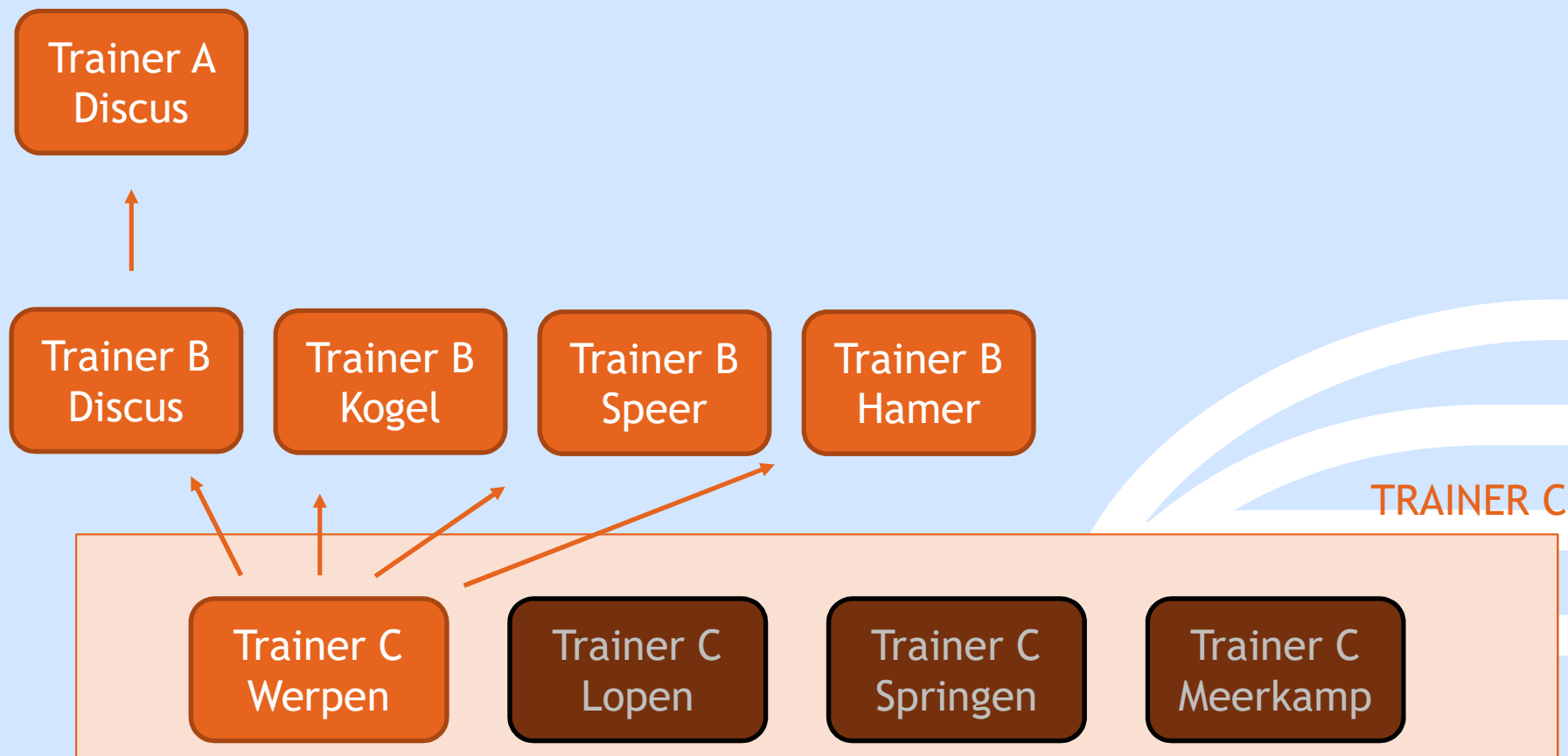


VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

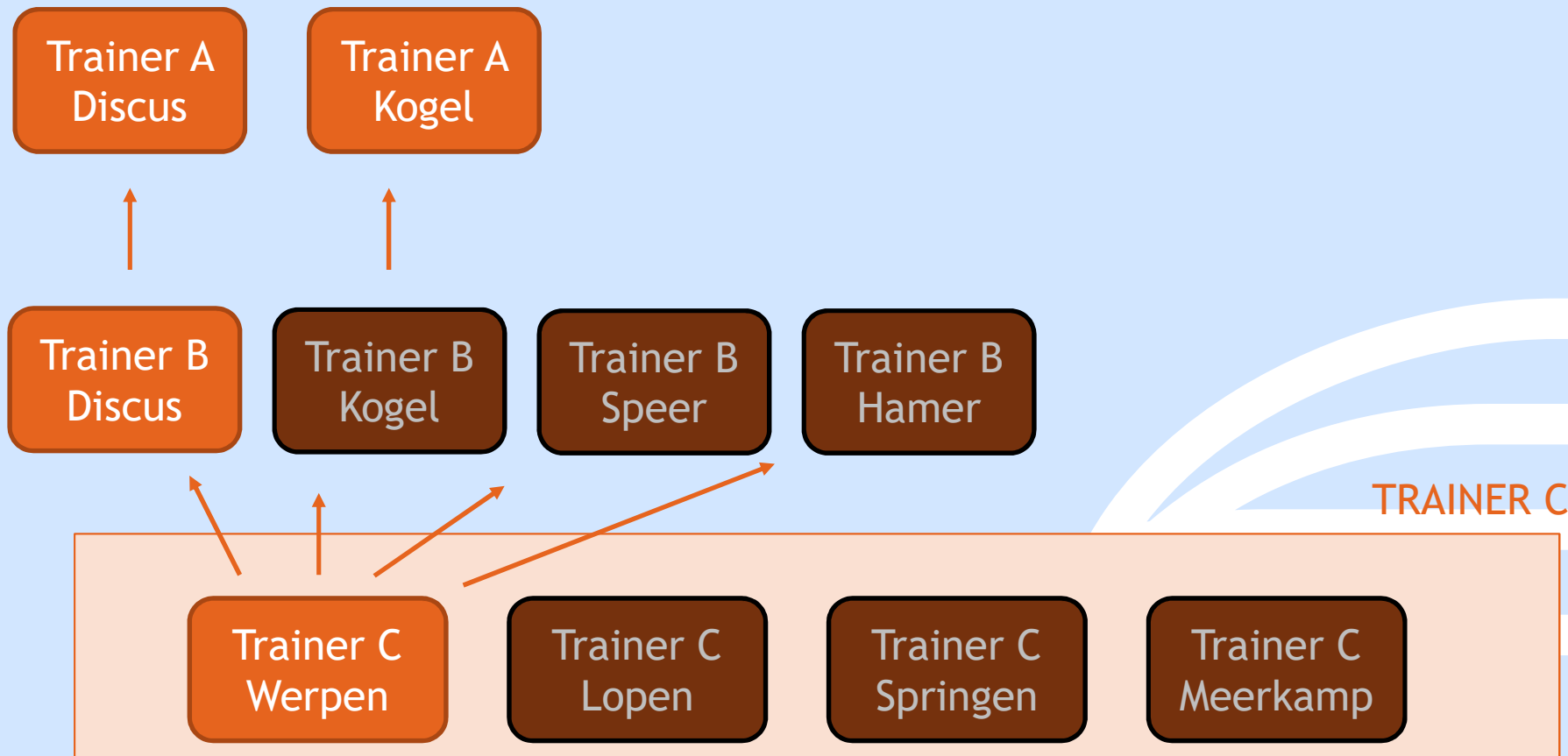
COMPETITIE



COMPETITIE



COMPETITIE



COMPETITIE

- Mogelijkheden (zelfde als heden):
 - Trainer C Werpen → Trainer B Discus – Kogel – Hamer – Speer
 - Trainer C Springen → Trainer B Ver/Hss – Hoog – Polsstok
 - Trainer C Lopen → Trainer B Sprint-Horden – Fond
 - Trainer C Meerkamp → Trainer B Meerkamp

 - Vanuit Trainer B naar Trainer A → ENKEL in zelfde discipline!

COMPETITIE

Trainer C

S2C

M1

- **TRAINER C:**

NEW

- **Toelatingsvoorwaarden:**

- Minstens 18 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start
- Als competitieatleet hebben deelgenomen in minstens één van de ... nummers

- **Omvang: ~85 - 125 uren (waarvan 10 uur stage)**

- **Inhoud:**

- Start 2 Coach (M1)
- Techniekbeschrijvingen (M2)
- Trainingsmethodiek (M1)
- Trainingspraktijken (M3)
- Motorisch Leren (M1)
- Wedstrijdpraktijken (M3)
- Ontwikkelingsleer (M1)
- Stage (M4)
- Transfer in atletiek (M2)
- Feedback en Reflectiestage (M4)
- Talentoriëntatie (M2)

COMPETITIE

Trainer B

M1

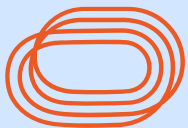
M5 (1)

- **TRAINER B:**

- Toelatingsvoorwaarden:

- Kwalificatie Trainer C ... hebben behaald.
 - Minstens 2 bijscholingen hebben gevolgd in de afgelopen 2 jaar binnen ...
 - Minstens 2 jaar training geven in de club binnen ...

- Omvang: ~155 – 170 uren (waarvan 30 uur stage)



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

COMPETITIE

Trainer B

M1

M5 (1)

- **TRAINER B:**
 - Inhoud MODULE 1:
 - Anatomie (M1)
 - Sportfysiologie (M1)
 - Metabole trainingsmethodiek (M1)
 - Neuromusculaire trainingmethodiek (M1)
 - Plannen en periodiseren (M1)
 - Sportpsychologie (M1)

COMPETITIE

Trainer B

M1

M5 (1)

- **TRAINER B:**

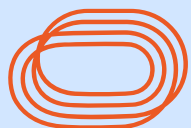
- Inhoud MODULE 2

- Krachttraining
 - Uithoudingstraining
 - Snelheidstraining
 - Bespreking interessante topics
 - Toepassing CLUSKE op eigen discipline

- Functionele beweeglijkheid
 - Multimedia in atletiek
 - Functionele WU en CD
 - Jaarplanning

- Inhoud MODULE 3

- Trainingspraktijken
 - Wedstrijdpraktijken




VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

COMPETITIE

Trainer B

M1

M5 (1)

- **TRAINER B:**
 - Inhoud MODULE 4
 - Stage
 - Feedback en Reflectiestage
 - Inhoud MODULE 5 
 - Coaching niveau 1
 - Mentorschap niveau 1
 - Competentieontwikkeling niveau 1

COMPETITIE

Trainer A

M1

M5 (2)

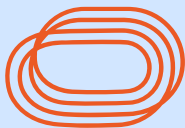
- **TRAINER A:**

- **Toelatingsvoorwaarden:**

- Sporttechnische ervaring aantonen via portfolio en een intakegesprek met o.a. DSKO en kwaliteitsmanager

- Actief zijn binnen club op nationaal niveau (minstens 3 atleten begeleiden ..)
- Minimum 2 jaar training geven na het behalen van Trainer B
- Minstens x aantal credits behalen

- **Omvang: ~250 à 300 uren (waarvan ~100 uur stage)**



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

COMPETITIE

Trainer A

M1

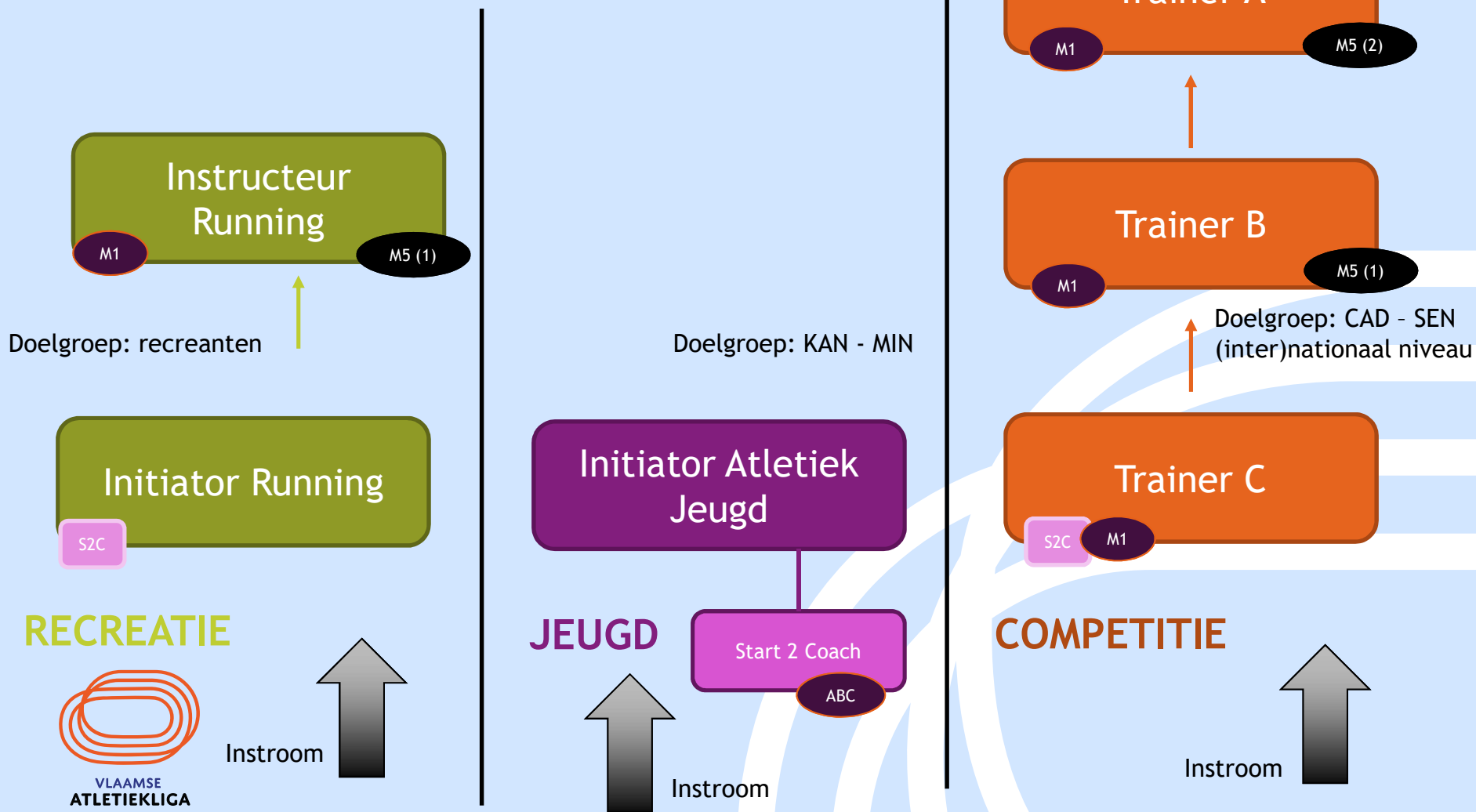
M5 (2)

- **TRAINER A:**
 - **Mogelijke inhoud**
 - Biomechanica
 - Meten en evalueren / monitoren
 - Sportvoeding en supplementen
 - Medische aspecten
 - Topsportcultuur en –beleid
 - Meerjarenplanning
 - Communicatietechnieken
 - Atletenprofiel opstellen
 - Stage ..
 - Module 5 niveau 2 (18u)



**NOG VERDER UIT TE WERKEN
→ VISIETEKSTEN**

NIEUWE STRUCTUUR OVERZICHT



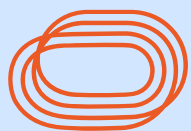
CONREET

- Schakelen van oude naar nieuwe structuur in 2024.
 - !! Vanaf Trainer B pas schakeling in 2025
 - Geeft extra mogelijkheid om in najaar van 2025 nog van InB door te stromen naar TrB.

VERANDERINGEN REEDS IN 2023

- Onze algemene structuur verandert nog niet, MAAR...
 - Module 1 → aparte vakken!
 - Dus.. Apart inschrijven

VRAGEN?



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



ALGEMENE VRAGEN ..

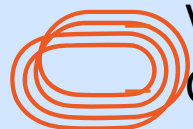
WAT NU?

- 1) Ik ben nu Initiator Atletiek, hoe naar Instructeur B Atletiek?

→ in de huidige structuur

- **Najaar 2022** – Instructeur B Atletiek Antwerpen
 - Theorielessen online & praktijklessen op locatie
 - Let op : AG InB behaald (volgtijdelijkheid)
- LAATSTE KANS !! In 2023 geen InB meer.

→ in de NIEUWE structuur



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

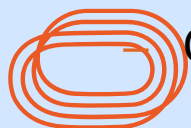
Vanaf 2024 is er maar 1 jeugdopleiding meer
Gereduceerd tarief (50%) om alsnog basistechnieken etc. te kunnen volgen.

- Contact opnemen met Sietske!

ALGEMENE VRAGEN ..

WAT NU?

- 2) Ik ben nu Initiator Atletiek, kan ik nog tijdig doorgroeien naar Trainer B in de **huidige** structuur?
 - Enkel nog mogelijk in huidige structuur als men dit najaar INB Antwerpen kan starten! (8/10)
 - Let op: AG moet reeds behaald zijn!
 - **Najaar 2023**: TRB M2A (ondertussen AG TRB behaald!)
 - **Najaar 2023**: TRB FOND – MK – SPH **OF najaar 2024** TRB binnen SPRINGEN - WERPEN
 - Anders.. Wachten 2024 instap TRC.



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

Opgelet: afgelasting

ALGEMENE VRAGEN ..

WAT NU?

- 3) Ik ben nu Instructeur B Atletiek, kan ik nog doorgroeien naar Trainer B in de **huidige structuur**?
 - **Najaar 2023**: TRB M2A (ondertussen AG TRB behaald!)
 - **Najaar 2023**: TRB FOND – MK – SPH **OF najaar 2024** TRB binnen SPRINGEN – WERPEN
 - Bij niet tijdig doorstromen zal men in de nieuwe structuur via TRAINER C moeten gaan. Er zullen enkele vrijstellingen zijn (door overlap).

ALGEMENE VRAGEN ..

WAT NU?

- 4) Ik heb Trainer B M2A reeds afgelegd, kan ik nog doorstromen naar Trainer B in **de huidige structuur**?
 - **Najaar 2022:** TRB binnen SPRINGEN of WERPEN
 - **Najaar 2023:** TRB FOND – MK – SPH **OF najaar 2024** TRB binnen SPRINGEN – WERPEN
 - Bij niet tijdig doorstromen zal men in de nieuwe structuur via TRAINER C moeten gaan. Er zullen enkele vrijstellingen zijn op TRC en TRB niveau.

ALGEMENE VRAGEN ..

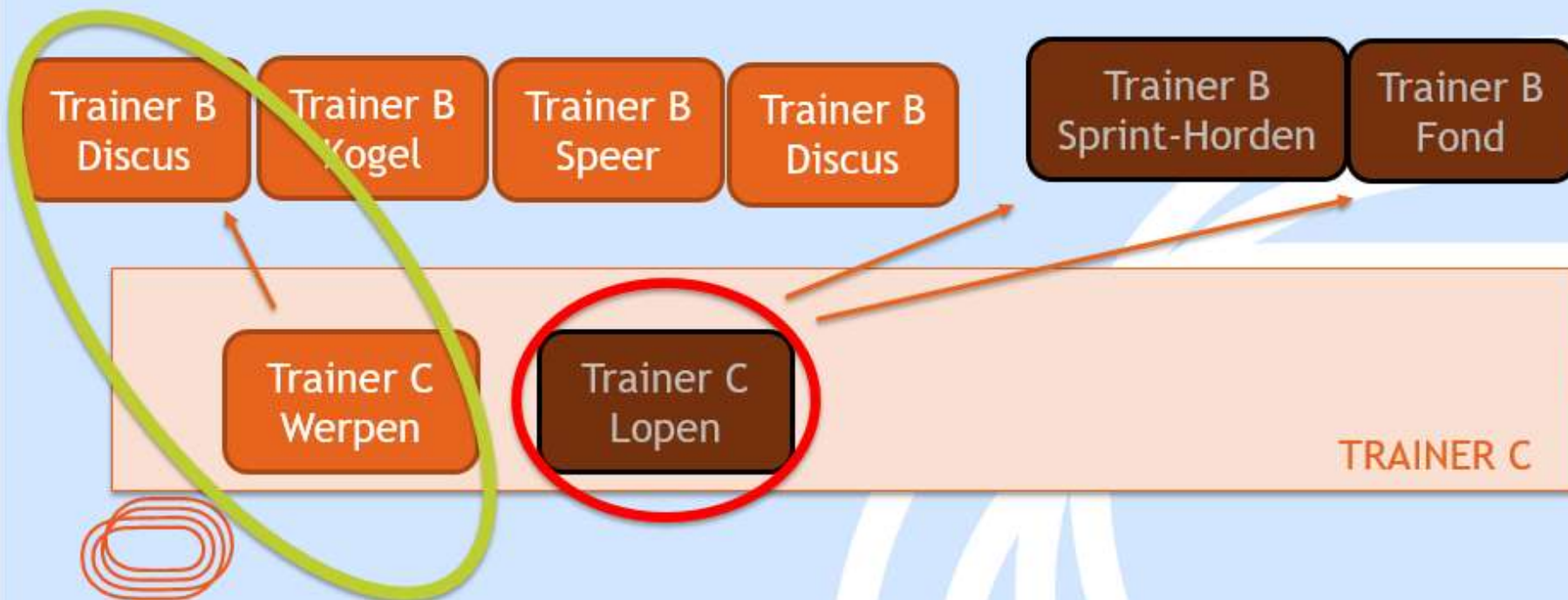
WAT NU?

- 5) Momenteel: Trainer B (behaald in de **huidige structuur**) kan ik in de **nieuwe structuur** meteen instromen naar een andere Trainer B?
 - NEEN.. Inhouden verplaatsen
 - ... via TRC gaan → wél veel vrijstellingen indien men in zelfde disciplinegroep blijft (bv. van TRB Sp-H naar TRB Fond via TRC).
 - Slechts beperkte vrijstellingen mogelijk indien men wilt doorschuiven naar ANDERE disciplinegroep.

ALGEMENE VRAGEN ..

WAT NU?

- 6) EN ... van Trainer B in **nieuwe structuur** naar Trainer B in **nieuwe structuur**?



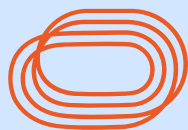
ALGEMENE VRAGEN ..

WAT NU?

- 6) Momenteel ben ik Trainer B, kan ik doorstromen naar Trainer A?
 - Blijft mogelijk zonder wijzigingen!
 - Zowel in nieuwe als huidige structuur.

VERDERE VRAGEN?

→ Sietske@atletiek.be



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA