

# TRAINERSOPLEIDINGEN ATLETIEK

*In samenwerking met de Vlaamse Trainersschool*

## Info:

VTS-secretariaat, Bie Dillen, tel. 02/209.47.18, e-mail: [bie.dillen@bloso.be](mailto:bie.dillen@bloso.be) – [www.bloso.be](http://www.bloso.be)

VAL-secretariaat, Nicole Poels, tel. 02/474 72 27, e-mail: [nicole@val.be](mailto:nicole@val.be) – [www.val.be](http://www.val.be)

## STRUCTUUR VAN DE TRAINERSOPLEIDINGEN ATLETIEK

### COMPETITIE

### RECREATIE

**CAD - SEN**  
+ 14 j  
internationaal

#### TRAINER A

PER DISCIPLINE

*algemeen deel*

*specifiek gemeenschappelijk deel*

*specifiek deel*

**CAD-SEN**  
+14 j nationaal

#### TRAINER B

SPURT-HORDEN	AFSTAND	WERPEN	SPRINGEN
--------------	---------	--------	----------

*algemeen deel*

*specifiek gemeenschappelijk deel*

*specifiek deel*

**MIN - PUP**

10-14j

#### INITIATOR

DISCIPLINEOVERSCHRIJDEND

*algemeen deel*

*specifiek deel*

#### JOGBEGELEIDER

*algemeen deel*

*specifiek deel*

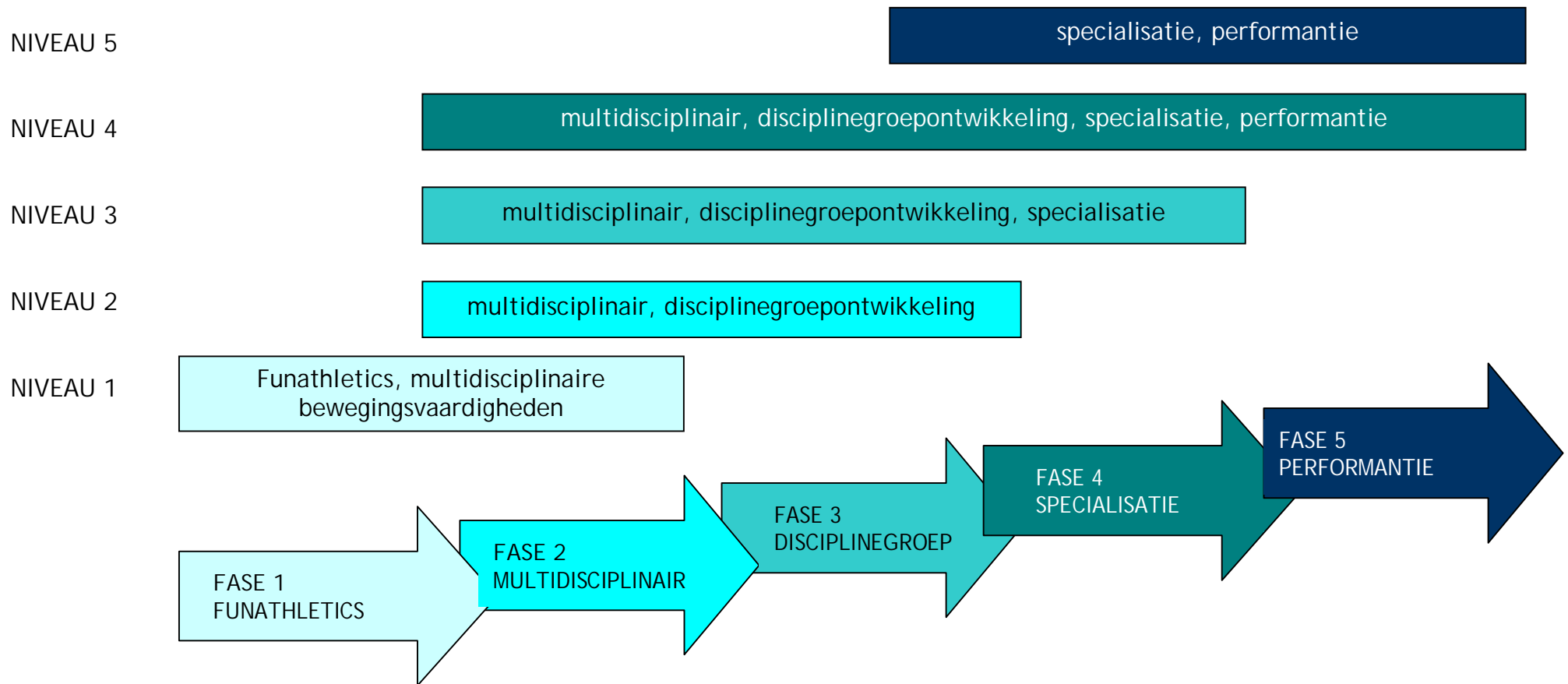
**BEN - PUP**

6-11j.

#### ASPIRANT - INITIATOR

*specifiek deel*

# ONTWIKKELING VAN DE ATLEET vs. TRAINERSOPLEIDING



Trainer	ASP - INI	INI	TRAINER B	TRAINER B/A	TRAINER A
Trainings leeftijd	6 - 11 jaar	12 - 15 jaar	14 - 17 jaar	16 - 22 jaar	+ 20 jaar

## ASPIRANT-INITIATOR – 80 euro

### Doelstellingen

Door het volgen van deze module leert de cursist de verschillende atletiekvaardigheden initiëren aan jeugd van 6 tot 11 jaar, via aangepaste en doordachte spelvormen en speelse oefenvormen.

### Toelatingsvoorwaarde(n)

- o Minstens 16 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.
- o Sporttechnische ervaring is niet vereist.

Module	Vak	Uur
1	Basisbegrippen over talentontwikkeling in de atletiek	2
1	Didactische basisprincipes m.b.t. atletiek	3
1	Spel- en oefenvormen lopen	3
1	Spel- en oefenvormen werpen	3
1	Spel- en oefenvormen springen	3
1	Organiseren van een Funhappening	3
	<b>TOTAAL</b>	<b>16u</b>

## INITIATOR

### Doelstellingen

Door het volgen van deze module leert de cursist (naast de algemene doelstellingen en de doelstellingen van de voorgaande opleidingsniveaus) de verschillende atletiekdisciplines initiëren aan de jeugd via aangepaste en doordachte spelvormen en speelse oefenvormen.

### Toelatingsvoorwaarde(n)

- o Minstens 17 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.
- o Sporttechnische ervaring: ervaring met het begeleiden van jongeren is aan te raden

## ALGEMEEN EN SPECIFIEK GEDEELTE – 40 euro

Module	Vak	Uur
1	Didactiek	7
1	Veilig sporten preventief luik	4
1	Veilig sporten curatief luik	4

## SPECIFIEK GEDEELTE – 120 euro

2	Taakomschrijving van de initiator	1
2	Basisbegrippen over talentontwikkeling in de atletiek	2
2	Basisbegrippen over balvaardigheid in de atletiek	2
2	Basisbegrippen over gymnastische vaardigheden in de atletiek	3
2	Theoretische en praktische basiskennis i.f.v. lopen	12
2	Theoretische en praktische basiskennis i.f.v. springen	12
2	Theoretische en praktische basiskennis i.f.v. werpen	12
3	Didactische basisprincipes m.b.t. atletiek	3
3	Didactische oefeningen werpen	4
3	Didactische oefeningen springen	4
	<b>TOTAAL</b>	<b>68u</b>

## TRAINER B

### Doelstellingen

Door het volgen van deze module leert de cursist (naast de algemene doelstellingen en de doelstellingen van de voorgaande opleidingsniveaus) atleten vanaf de leeftijd van cadetten initiëren, vervolmaken en trainen in de betrokken discipline(s).

### Toelatingsvoorwaarde(n)

o Kwalificatie 1: het diploma van 'Initiator Atletiek' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn.

o Kwalificatie 2: 2 bijscholingsactiviteiten (VAT of Jeugdcel) hebben gevolgd (na het behalen van het diploma 'Initiator Atletiek' en voor aanvang module 2B).

o Ervaring 1: 2 jaar training geven in clubverband (na het behalen van het diploma 'Initiator Atletiek' en voor aanvang module 2B).

o Ervaring 2: als competitieatleet aan wedstrijden hebben deelgenomen in de betrokken discipline

Opmerking: Indien men niet aan de ervaringsvoorwaarden beantwoordt, kan men door de denkcel atletiek aanvaard worden op basis van een dossier en evt. intakegesprek (waaruit de motivatie moet blijken).

## ALGEMEEN DEEL – 90 euro

Module	Vak	Uur
1	Introductie	1
1	Anatomie	2
1	Motorisch leren	3
1	Anatomie	2
1	Fysiologie	8
1	Motorisch leren	3
1	Ontwikkelingsleer	3
1	Trainingsmethodiek	3
1	Sportpsychologie en coaching	2
1	Trainingsmethodiek	4
1	Ontwikkelingsleer	3
1	Trainingsmethodiek	3

## SPECIFIEK GEMEENSCHAPPELIJK DEEL – 50 euro

2A	Reglementering in de atletiek	1
2A	Bondsorganisaties	1
2A	Basisprincipes van loopscholing	6
2A	Basisprincipes van werpscholing	3
2A	Basisprincipes van sprongscholing	3
2A	Conditietraining in de atletiek	6
2B	Techniekbeschrijving per discipline	12

## SPECIFIEK DEEL – 120 euro

3	Taakomschrijving van de Trainer B	1
---	-----------------------------------	---

De cursist moet minstens 2 van de 4 disciplines kiezen.

Voor elke discipline wordt het volgende pakket afgewerkt:

3	De ontwikkelingslijn per discipline	4
3	Specifieke methodiek en oefenvormen per discipline	4
3	Foutenanalyse en remediëring per discipline	4
3	Specifieke conditie en jaarplanning per discipline	8

**TOTAAL** 110u

## TRAINER A

### Doelstellingen

Door het volgen van deze module leert de cursist (naast de algemene doelstellingen en de doelstellingen van de voorgaande opleidingsniveaus):

- o wetenschappelijke verklaringen van trainingseffecten in de discipline begrijpen,
- o technische training te geven en trainingschema's en (meer)jarenplannen op te stellen voor atleten van alle competitie- of trainingsniveaus, met inbegrip van de topsporters.

### Toelatingsvoorwaarde(n)

- o Kwalificatie 1: het diploma van Trainer B in de betrokken discipline bezitten of ermee gelijkgesteld zijn.
- o Kwalificatie 2: 2 bijscholingsactiviteiten (VAT) hebben gevolgd (na het behalen van het diploma Trainer B en voor aanvang module 2B).
- o Ervaring 1: 2 jaar training geven in clubverband aan minimum cadetten in de betrokken discipline (na het behalen van het diploma Trainer B en voor aanvang module 2B).
- o Ervaring 2: een trainingsgroep van voldoende hoog niveau begeleiden in de discipline (minimaal vermelding in jaarboek Vlaamse Atletiekliga en aan te tonen aan de hand van een dossier).
- o Ervaring 3: minstens 2 jaar zelf atletiek beoefenen/beoefend hebben in de discipline

## ALGEMEEN GEDEELTE – 120 euro

Module	Vak	Uur
1	Metten en evalueren	4,5
1	Plannen en periodiseren	4,5
1	Mentale aspecten	4,5
1	Medische aspecten	4,5
1	Technische aspecten	4,5
1	Conditionele aspecten: Lenigheid	3
1	Conditionele aspecten: Kracht en snelheid	4,5
1	Conditionele aspecten: Uithouding	3
1B	Sportethiek	2
1B	Sportrecht	4
1B	Sportstructuren	2

## SPECIFIEK GEMEENSCHAPPELIJK DEEL – 40 euro

Module	Vak	Uur
2A	Video-analyse en toepassing	3
2A	Medische screening	3
2A	Toepassing van statistiek in atletiek	3
2A	Trainingsadministratie	3
2A	De rol van de trainer in de medische begeleiding van topatleten	3

## SPECIFIEK DEEL

2 jaar stage ( 60u) onder begeleiding van een mentor met de volgende opdrachten

- kritische verwerking van buitenlandse artikels
- uitwerken van een jaarplanning en meerjarenplanning
- uitwerken en begeleiden van federale trainingen
- uitvoerig bespreken van één specifiek item
- uitwerken en geven van een bijscholing op Trainer B-niveau

TOTAAL

113u

## JOGBEGELEIDER

### ALGEMEEN DEEL – 40 euro

Module	Vak	Uur
1	Veilig sporten preventief luik	4
1	Veilig sporten curatief luik	4
1	Didactiek	7

### SPECIFIEK DEEL – 55 euro

Module	Vak	Uur
2	Methodiek en didactiek van het joggen	3
2	Didactische oefeningen joggen	3
2	Promotie en afname van de testen	1
2	Specifieke EHBO, hygiëne, voeding, kledij en schoeisel	3
2	Gezondheidseffecten en -risico's van joggen	2
2	Taakomschrijving van de jogbegeleider	1
2	Structuur van de Vlaamse Atletiekliga en de atletieclubs	1
2	Stretching - rompstabilisatie - buikspieroefeningen	4
2	Didactische oefeningen Stretching - rompstabilisatie - buikspieroefeningen	3
3	Omschrijving doelgroep senioren, bewegingsmogelijkheden van senioren en invloed fysieke inspanning	3
3	Praktische richtlijnen bij organiseren bewegingsactiviteiten voor senioren, meten fysieke fitheid	3

**TOTAAL** 42u