

Trainer B Atletiek - Discipline Fond/Halve fond

Goedgekeurd door de denkcelvergadering 16-06-2010

Info: VTS-Secretariaat, Bie Dillen, tel. +32 2 209 47 18 , e-mail : bie.dillen@bloso.be

Benaming diploma : Trainer B Fond/Halve Fond

Doelstellingen :

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

o atleten vanaf de leeftijd van cadetten initiëren, vervolmaken en trainen in de discipline Fond/Halve fond.

Toelatingsvoorwaarde(n) :

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

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

Eventuele Vrijstellingen:

Module 1: Vrijstellingen voor het Algemeen Gedeelte kunnen aangevraagd worden op basis van de algemene VTS-vrijstellingstabel - zie www.bloso.be/vtsdigitaal.

Volgorde van de modules:

De modules 1 en 2A worden verplicht in de voorgestelde volgorde afgelegd.

De modules 2B en 3 worden nadien als één geheel georganiseerd.

Opleidingsonderdelen

Het opleidingsstramien omvat 124 uren (waarvan 0 uren stage) , 4 module(s), en 26 vakken

| Module 1: Algemeen Gedeelte Trainer B (39 u.) | Type | D/ND | T | P | S | Totaal |
|--|------|------|----|---|---|--------|
| Anatomie | S | D | 4 | | | 4 u. |
| Fysiologie en sportfysiologie | S | D | 8 | | | 8 u. |
| Motorisch leren | S | D | 6 | | | 6 u. |
| Ontwikkelingsleer | S | D | 6 | | | 6 u. |
| Trainingsmethodiek | S | ND | 10 | | | 10 u. |
| Sportpsychologie en coaching | S | D | 5 | | | 5 u. |
| Module 2A: Disciplineoverschrijdende module Trainer B Atletiek (31 u.) | Type | D/ND | T | P | S | Totaal |
| Ontwikkelingsplan | S | D | 3 | | | 3 u. |
| Hulpmiddelen voor de trainer: gebruik van videobeelden | S | D | 1 | 1 | | 2 u. |
| Hulpmiddelen voor de trainer: gebruik van de hartslagmeter | S | D | 1 | 1 | | 2 u. |
| Observatie statiek en dynamiek | S | D | 1 | 2 | | 3 u. |
| Stabiliteitstraining | S | D | 1 | 2 | | 3 u. |
| Stretching en lenigheid | S | D | 1 | 2 | | 3 u. |
| Hordebewegelijkheid | S | D | 1 | 2 | | 3 u. |
| Loop-ABC | S | D | 1 | 2 | | 3 u. |
| Sprong-ABC | S | D | 1 | 2 | | 3 u. |
| Werp-ABC | S | D | 1 | 2 | | 3 u. |
| Transfer | S | D | 1 | 2 | | 3 u. |
| Module 2B: Sporttechnische module Trainer B Fond/Halve fond (22 u.) | Type | D/ND | T | P | S | Totaal |
| Taakomschrijving van de Trainer B | GE | | 1 | | | 1 u. |
| Theoretische begrippen rond uithoudingsvermogen | S | D | 10 | | | 10 u. |
| Techniekbeschrijving + foutenanalyse/remediëring loopbeweging | S | D | 1 | 3 | | 4 u. |
| Techniekbeschrijving + foutenanalyse/remediëring hordeoverschrijding | S | D | 1 | 1 | | 2 u. |
| Speciale topics bij afstandslopen | S | D | 3 | 2 | | 5 u. |

Legende: D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak;

GE = Geen examen voor dit vak, PE = Permanente evaluatie, PF = Portfolio, E = Eindwerk, S = Schriftelijk, M = Mondeling;

T = Aantal uren theorie, P = Aantal uren praktijk, S = Aantal uren stage

| Module 3: Didactisch- methodische module Trainer B Fond/Halve Fond (32 u.) | Type | D/ND | T | P | S | Totaal |
|--|------|------|---|----|---|--------|
| Principes voor opbouw en dosering van de training volgens doelgroep (leeftijd, niveau en discipline) | S | D | 2 | 6 | | 8 u. |
| Specifieke methodiek/oefenvormen uithoudingstraining | S | D | 2 | 6 | | 8 u. |
| Specifieke methodiek en oefenvormen looptechniek en hordeoverschrijding | S | ND | 2 | 4 | | 6 u. |
| Praktische oefeningen: opstellen van trainingsprogramma's voor verschillende doelgroepen | S | ND | | 10 | | 10 u. |

Legende: D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak;
 GE = Geen examen voor dit vak, PE = Permanente evaluatie, PF = Portfolio, E = Eindwerk, S = Schriftelijk, M = Mondeling;
 T = Aantal uren theorie, P = Aantal uren praktijk, S = Aantal uren stage