

Trainer B Atletiek - Discipline Sprint/Horden

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 Sprint/Horden

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 Sprint/Horden.

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 121 uren (waarvan 0 uren stage) , 4 module(s), en 28 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 Sprint/Horden (27 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Taakomschrijving van de Trainer B	GE		1			1 u.
Techniekbeschrijving sprint		D	6			6 u.
De ontwikkelingslijn sprint		D	4			4 u.
Foutenanalyse en remediëring sprint		ND	4			4 u.
Techniekbeschrijving horden		D	4			4 u.
De ontwikkelingslijn horden		D	4			4 u.
Foutenanalyse en remediëring horden		ND	4			4 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 Sprint/ Horden (24 u.)

Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Specifieke methodiek en oefenvormen sprint	ND	4			4 u.
Specifieke conditie en jaarplanning sprint	ND	12			12 u.
Specifieke methodiek en oefenvormen horden	ND	4			4 u.
Specifieke conditie en jaarplanning horden	ND	4			4 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