

Instructeur Atletiek - Discipline Running

Door de denkcel goedgekeurd op: 01-06-2023

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

Benaming diploma : Instructeur Running

Doelstellingen :

Na het volgen van deze opleiding kan de cursist gevorderde recreatieve lopers begeleiden, rekening houdend met de individuele fysiologische, mentale en sociale behoeften van de sporter.

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- **Ervaring:**
 - o Minstens 1 bijscholing hebben gevolgd in de afgelopen 2 jaar gerelateerd aan Running georganiseerd door de Vlaamse Atletiekliga.
- **Kwalificatievoorwaarde(n):**
 - o Kwalificatie: het diploma van 'Initiator Running' bezitten of er mee gelijkgesteld zijn.
- **Leeftijd (worden):**
 - o Minstens 18 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 De Modules 2, 3 en 4 worden als één geheel aangeboden/afgewerkt.

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

o De praktijk is niet steeds op het terrein maar kan ook een groepsoverleg zijn (bv. bespreking van trainingsprogramma's) dat online of fysiek georganiseerd wordt.

o De stageportfolio dient ingeleverd te worden uiterlijk één week voor de mondelinge toelichting van het jaarplan.

Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat 88 uren (waarvan 20 uren stage) , 7 module(s), en 13 vakken

Module 1A: Anatomie (basis) (6 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Anatomie (basis) - SWKV	T	D	6			6 u.
Module 1B: Motorisch leren (6 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Motorisch leren - SWKV	T	D	6			6 u.
Module 1C: Sportpsychologie (basis) (6 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Sportpsychologie (basis) - SWKV	T	D	6			6 u.
Module 2: Module Sporttechnische aspecten Instructeur Running (9 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Instructeur Running	GE		1			1 u.
Lactaatmeting in running	OP	D	2			2 u.
Drank en voeding in running	OP	D	2	2		4 u.
Loopvarianten en alternatieve trainingvormen voor running	OP	D	2			2 u.
Module 3: Module Trainingspraktijken en coaching Instructeur Running (19 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingspraktijken Instructeur Running	P	ND	5	14		19 u.
Module 4: Module Stage Instructeur Running (24 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Instructeur Running	PF	ND			20	20 u.
Feedback en reflectie stage Instructeur Running	GE			4		4 u.
Module 5: Module Levenslang leren (niveau 1) (18 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Coaching (niveau 1)	PE	D	2	4		6 u.
Competentieontwikkeling als trainer (niveau 1)	PE	D	2	4		6 u.
Mentorschap (niveau 1)	PE	D	2	4		6 u.

Legende: Delibereerbaarheid: D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak; Type = Evaluatietype:

T = Theoretisch examen, P = Praktijkexamen, PF = Portfolio, AV = 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;