

## Trainer A Atletiek Fond/Halve Fond

Benaming diploma : Trainer A Atletiek Fond/Halve Fond

### Doelstellingen :

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist in te staan voor het zelfstandig begeleiden van (halve)fond-lopers die actief zijn binnen een prestatiecontext tot op een internationaal niveau en zich situeren in de LTAD-ontwikkelingsfasen: 'Train to win'.

### Toelatingsvoorwaarde(n) :

#### - Kwalificatievoorwaarde(n):

- o Kwalificatie : het diploma van 'Trainer B Atletiek Fond/Halve Fond' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn.

#### - Ervaring:

- o Sporttechnische ervaring kunnen aantonen via een portfolio en een intakegesprek met o.a. de DSKO en head coach topsport
  - o Actief zijn op nationaal niveau binnen Fond/Halve Fond: minimum 3 atleten begeleiden op nationaal niveau. De atleten behoren tot de categorie scholieren, junioren en/of senioren. De atleten behoren tot de top 40 van het voorbije sportjaar van een Olympische discipline. De atleten trainen minstens viermaal per week.
  - o Minstens 2 jaar training geven na het behalen van Trainer B (aantonen a.d.h.v. trainingsschema's, jaarplanning, ...)
  - o Aantonen dat je de geleerde kennis, vaardigheden en attitudes uit TrB Atletiek toepast als trainer
  - o Minstens 8 credits behaald hebben in de afgelopen 3 jaar waarvan minstens 4 credits behaald moeten worden door het volgen van een bijscholing binnen de juiste disciplinegroep (= 2 credits/bijscholing). Mogelijke credits:
    - o Volgen van een bijscholing binnen de juiste disciplinegroep (= 2 credits/bijscholing)
    - o Docent binnen VTS-trainersopleidingen gerelateerd aan atletiek en/of bijscholingen
      - o Bijscholing: 2 credits per bijscholing
      - o Trainer C: 2 credits / 3 uur
      - o Trainer B: 3 credits / 3 uur

### 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 - zie [www.sport.vlaanderen/vts/vrijstellingstabel](http://www.sport.vlaanderen/vts/vrijstellingstabel) > Nuttige info voor cursisten.

### Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat 240, uren (waarvan 120 uren stage) , 5 module(s), en 19 vakken

Module 1A: Bewegingsanalyse (6 u.)	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Bewegingsanalyse		T	D	6			6 u.

<b>Module 1B: Meten en Evalueren (6 u.)</b>	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Meten en evalueren		T	D	6			6 u.

<b>Module 1C: Sportpsychologie (gevorderd) (6 u.)</b>	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Sportpsychologie (gevorderd)		T	D	6			6 u.

<b>Module 1D: Sportfysiologie (gevorderd) (6 u.)</b>	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Sportfysiologie (gevorderd)		T	D	6			6 u.

<b>Module 2A: Module Sporttechnische aspecten Trainer A Atletiek (18 u.)</b>	Min/Max # cursisten = 4/8	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Trainer A Atletiek		GE		2			2 u.
Topsportbeleid en -cultuur in Atletiek		GP	D	1			1 u.
Medisch-wetenschappelijke omkadering in Atletiek		GP	D	2			2 u.
Atletenprofiel opstellen in Atletiek		GP	D	2			2 u.
Biomechanica in atletiek		GP	D	2	1		3 u.
Monitoring Tools in Atletiek		GP	D	4			4 u.
Communicatietechnieken in Atletiek		GP	D	4			4 u.

<b>Module 2B: Module Sporttechnische aspecten Trainer A Atletiek Fond/Halve Fond (6 u.)</b>	Min/Max # cursisten = 1/2	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Sportwetenschappelijke vertaling richting Fond/Halve Fond		GP	ND		4		4 u.
Fysieke basisvorming binnen Fond/Halve Fond		GP	ND		2		2 u.

<b>Module 3: Module Trainingspraktijken en coaching Trainer A atletiek Fond/Halve Fond (28 u.)</b>	Min/Max # cursisten = 1/2	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Wedstrijdpraktijken Trainer A Fond/Halve Fond		GP	ND	1	4		5 u.
Trainingspraktijken Trainer A Fond/Halve Fond		GP	ND		20		20 u.
Meerjarenplanning binnen Fond/Halve Fond		GP	ND	1	2		3 u.

<b>Module 4: Module Stage Trainer A atletiek Fond/Halve Fond (138 u.)</b>	Min/Max # cursisten = 1/2	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Trainer A atletiek Fond/Halve Fond		PF	ND			120	120 u.
Feedback en reflectie stage Trainer A atletiek Fond/Halve Fond		GE			18		18

<b>Module 5: Module Levenslang leren (niveau 2) (26 u.)</b>	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
---	-----------------------------	------	------	---------	----------	-------	--------

