

## Trainer A Atletiek Hamerslingeren

Benaming diploma : Trainer A Atletiek Hamerslingeren

### Doelstellingen :

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist in te staan voor het zelfstandig begeleiden van hamerslingeraars 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 Hamerslingeren' 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 Hamerslingeren: minimum 3 atleten begeleiden op nationaal niveau. De atleten behoren tot de categorie scholieren, junioren en/of senioren. De atleten behoren tot de top 20 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 Hamerslingeren (6 u.)</b>		Min/Max # cursisten = 1/2	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Sportwetenschappelijke vertaling richting Hamerslingeren			GP	ND		4		4 u.
Fysieke basisvorming binnen Hamerslingeren			GP	ND		2		2 u.

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

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

