

## Trainer B Atletiek Hamerslingeren

Door de denkcel goedgekeurd op: XX/XX/XXXX

Benaming diploma : Trainer B Atletiek Hamerslingeren

### Doelstellingen :

LTAD-ontwikkelingsfasen: 'Train to train', 'Train to compete' en/of 'Train to win'.

### Toelatingsvoorwaarde(n) :

#### - Kwalificatievoorwaarde(n):

- o Kwalificatie : het diploma van 'Trainer C Atletiek Werpen' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn.
- o Kwalificatie : het diploma van 'Instructeur B Atletiek' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn mits afname van een intakegesprek en het afleggen van een toelatingsproef
- o Kwalificatie : het diploma van 'Trainer B Discuswerpen', 'Trainer B Speerwerpen' en/of 'Trainer B Kogelstoten' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn mits afname van een intakegesprek en het afleggen van een toelatingsproef

#### - Ervaring:

- o Sporttechnische ervaring kunnen aantonen:
  - o minstens 2 bijscholingen hebben gevolgd in de afgelopen 3 jaar gerelateerd aan Hamerslingeren (of werpnummers)
  - o minstens 3 atleten 3 à 4 keer per week begeleiden binnen het Hamerslingeren

### 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.

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

- o Voor de praktijkgedeelten is sportkledij vereist

### Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat 126 uren (waarvan 30 uren stage) , 5 module(s), en 19 vakken

Module 1A: Anatomie (basis) (6 u.)	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Anatomie (basis)		T	D	6			6 u.
Module 1B: Sportfysiologie (basis) (6 u.)	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Sportfysiologie (basis)		T	D	6			6 u.
Module 1C: Sportpsychologie (basis) (6 u.)	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal

Sportpsychologie (basis)	T	D	6			6 u.	
<b>Module 2A: Module Sporttechnische aspecten Trainer B Atletiek (24 u.)</b>	Min/Max # cursisten = 6/12	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Trainer B Atletiek		GE		1			1 u.
Krachttraining en bewegingsefficiëntie binnen atletiek		T	D	2	8		10 u.
Blessurepreventie binnen atletiek		OP	D	2	6		8 u.
Multimedia in Atletiek		OP	D	1	1		2 u.
Periodisering en jaarplanning in atletiek		OP	D	1			1 u.
Medisch en Ethisch aspecten in atletiek		T	D	1			1 u.
Drank en voeding in atletiek		T	D	1			1 u.
<b>Module 2B: Module Sporttechnische aspecten Trainer B Atletiek Hamerslingeren (8 u.)</b>	Min/Max # cursisten = 1/2	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Technieken en Tactieken Trainer B Atletiek Hamerslingeren		OP	ND		4		4 u.
Bespreking interessante topics binnen Hamerslingeren		OP	D	1	3		4 u.
<b>Module 3: Module Trainingspraktijken en coaching Trainer B Atletiek Hamerslingeren (30 u.)</b>	Min/Max # cursisten = 1/2	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingspraktijken Trainer B Atletiek Hamerslingeren		OP	ND		20		20 u.
Wedstrijdpraktijken Trainer B Atletiek		OP	D	1	1		2u.
Periodisering en jaarplanning binnen Hamerslingeren		OP	ND	2	6		8 u.
<b>Module 4: Module Stage Trainer B Atletiek Hamerslingeren (34 u.)</b>	Min/Max # cursisten = 1/2	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Trainer B Hamerslingeren		PF	ND			30	30 u
Feedback en reflectie stage Trainer B Atletiek Hamerslingeren		GE			4		4 u
<b>Module 5: Module Levenslang leren (niveau 1) (12 u.)</b>		Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Basisbeginselen van coaching en competentieontwikkeling		PE	D	6	6		12 u