

Trainer B Atletiek Sprint-Horden

Benaming diploma : Trainer B Atletiek Sprint-Horden

Doelstellingen :

binnen een prestatiecontext tot op een nationaal niveau en zich situeren in de 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 Loopnummers' 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 Halve Fond/Fond' 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 Sprint-Horden (of loopnummers)
 - o minstens 3 atleten 3 à 4 keer per week begeleiden binnen Sprint-Horden

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 > 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 128 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.

Module 2A: Module Sporttechnische aspecten Trainer B Atletiek (24 u.)

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.

Module 2B: Module Sporttechnische aspecten Trainer B Atletiek Sprint-Horden (10 u.)

Min/Max # cursisten = 4/8

	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Techieken en Tactieken Trainer B Atletiek Sprint-Horden	OP	ND		6		6 u.
Bespreking interessante topics binnen Sprint-Horden	OP	D	1	3		4 u.

Module 3: Module Trainingspraktijken en coaching Trainer B Atletiek Sprint-Horden (30 u.)

Min/Max # cursisten = 4/8

	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingspraktijken Trainer B Atletiek Sprint-Horden	OP	ND		20		20 u.
Wedstrijdpraktijken Trainer B Atletiek	OP	D	1	1		2u.
Periodisering en jaarplanning binnen Sprint-Horden	OP	ND	2	6		8 u.

Module 4: Module Stage Trainer B Atletiek Sprint-Horden (34 u.)

Min/Max # cursisten = 4/8

	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Trainer B Sprint-Horden	PF	ND			30	30 u
Feedback en reflectie stage Trainer B Atletiek Sprint-Horden	GE			4		4 u

Module 5: Module Levenslang Ieren (niveau 1) (12 u.)

	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Basisbeginselen van coaching en competentieontwikkeling	PE	D	6	6		12 u