

Trainer A Triatlon

Door de denkcel goedgekeurd op: 02-04-2015

Info: VTS-Secretariaat, Ina Staessen, tel. +32 2 209 47 22 , e-mail : ina.staessen@bloso.be

Benaming diploma : Trainer A Triatlon

Doelstellingen :

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist in te staan voor het trainen en coachen van competitieve triatleten (jongeren, adolescenten en volwassenen) tot op het internationaal niveau, rekening houdend met de ontwikkelingskenmerken van de doelgroep en de ontwikkelingslijn van triatlon, teneinde de triatleten via aangepaste sporttechnische, tactische en conditionele trainingsopbouw en mentale begeleiding te laten doorstromen naar het hoogste niveau en topprestaties te behalen.

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- **Kwalificatievoorwaarde(n):**
 - o Kwalificatie: het diploma van 'Trainer B Triatlon/Duatlon' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn.
- **Ervaring:**
 - Aan te tonen via portfolio en intake gesprek met DSKO:
 - o Actief zijn als trainer op nationaal niveau binnen de triatlon/duatlon sport: tijdens de afgelopen 3 jaren minstens één seizoen actief zijn geweest als triatlontrainer van één of meerdere atleten die op volgend niveau actief zijn (prestatie minstens 1 maal te behalen):
 - * Top 15 BK jeugd A, junioren, U23
 - * Top 30 BK senioren
 - * Top 50 Nationale triatloncompetitie (topcompetitie)
 - * Top 50 Grand Prix (triatlon of duatlon) divisie 1
 - * Top 50 Ironman, 70.3, 5150
 - * Top 30 Powerman
 - o Aantonen dat je de geleerde kennis, vaardigheden en attitudes uit de Trainer B opleiding toepast als trainer (aan te tonen met behulp van een jaarplan)
 - o In het bezit zijn van 6 credits behaald tijdens de afgelopen 4 jaren, samen te stellen op basis van onderstaande mogelijkheden en waarvan minstens 3 credits dienen verworven te zijn door het volgen van sporttechnische bijscholingen:
 - * Volgen van een VTS-bijscholing of VTDL-bijscholing (of erkend door de VTDL) = 1 credit per bijscholing
 - * 1 of meerdere lesopdrachten als VTS-docent in triatlon/duatlon = 1 credit
 - * 1 of meerdere opdrachten als stagementor voor cursisten Initiator Triatlon/Duatlon = 1 credit
 - o Een gemotiveerd voorstel voorleggen van een atleet die je gedurende de duur van de opleiding Trainer A actief wenst te begeleiden tijdens jouw stage. De atleet in kwestie dient aan volgende niveaureisten te voldoen (noodzakelijk om competenties Trainer A te kunnen aanleren/toetsen in praktijk):
 - * Top 15 BK jeugd A, junioren, U23
 - * Top 30 BK senioren
 - * Top 50 Nationale triatloncompetitie (topcompetitie)
 - * Top 50 Grand Prix (triatlon of duatlon) divisie 1
 - * Top 50 Ironman, 70.3, 5150
 - * Top 30 Powerman
 - o Een gemotiveerd voorstel voorleggen van een trainer waarbij je stage wenst te volgen. De trainer dient minimaal actief te zijn op het hoogste niveau binnen de triatlon sport, zijnde in de begeleiding van atleten erkend door de VTDL als topsporter (VTDL lijst van erkende topsporters). Selectie stage mentoren en stageplaatsen door de Denkcel Triatlon/Duatlon i.s.m. de sportfederatie.

Vrijstellingen; volgorde van de modules en opmerkingen (bv. materiaal door de cursisten zelf mee te brengen, enz.):

Eventuele vrijstelling(en)

o Module 1: Vrijstellingen voor het Algemeen Gedeelte kunnen aangevraagd worden op basis van de algemene VTS-vrijstellingstabel - zie www.bloso.be/vts (Info cursisten).

Volgorde van de modules

o Module 1 is de basismodule en dient verplicht als eerste met succes gevolgd te worden.

Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat 274 uren (waarvan 120 uren stage) , 4 module(s), en 20 vakken

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

T = Theoretisch examen, P = Praktijkexamen, PF = Portfolio, E = Eindwerk, AV = Aanwezigheid verplicht, GE = Geen evaluatie, PE = Permanente evaluatie, GP = Geïntegreerde proef, OP = Opdracht, PP = Praktijkexamen + Permanente evaluatie, PT = Praktijkexamen + Theoretisch examen, PR = Portfolio + Praktijkexamen;

Module 1: Algemeen Gedeelte Trainer A (35 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Duiding bij de opleiding Trainer A	GE		1			1 u.
Meten en evalueren van het prestatievermogen	T	ND	4,5			4,5 u.
Plannen en periodiseren	T	ND	4,5			4,5 u.
Conditionele aspecten van sportbeoefening op hoog niveau - Kracht en snelheid	T	D	4,5			4,5 u.
Conditionele aspecten van sportbeoefening op hoog niveau - Uithouding	T	D	4,5			4,5 u.
Conditionele aspecten van sportbeoefening op hoog niveau - Lenigheid	T	D	3			3 u.
Technische aspecten van sportbeoefening op hoog niveau	T	D	4			4 u.
Mentale aspecten van sportbeoefening op hoog niveau	T	D	4,5			4,5 u.
Medische aspecten van sportbeoefening op hoog niveau	T	D	4,5			4,5 u.
Module 2: Sporttechnische module Trainer A Triatlon (87 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Trainer A	GE		1			1 u.
Technische en tactische aspecten triatlon	GP	ND	12	4		16 u.
Specifieke mentale aspecten in triatlon op topniveau	GP	ND	4	4		8 u.
Technologische hulpmiddelen in triatlon op topniveau	GP	ND	10			10 u.
Specifieke planningsmethodiek in triatlon op topniveau	GP	ND	9	3		12 u.
Specifieke evaluatiemethodiek in triatlon op topniveau	GP	ND	8			8 u.
Capita selecta trainings- en voedingsleer	GP	ND	20	12		32 u.
Module 3: Didactisch- methodische module Trainer A Triatlon (32 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Didactische oefeningen rond technologische hulpmiddelen in triatlon op topniveau	GP	ND		12		12 u.
Didactische oefeningen rond specifieke evaluatiemethodiek in triatlon op topniveau	GP	ND		12		12 u.
Coaching tijdens internationale topwedstrijden in triatlon	GP	ND	4	4		8 u.
Module 4: Stagemodule Trainer A Triatlon (120 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Trainer A Triatlon/Duatlon	GP	ND			120	120 u.

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

T = Theoretisch examen, P = Praktijkexamen, PF = Portfolio, E = Eindwerk, AV = Aanwezigheid verplicht, GE = Geen evaluatie, PE = Permanente evaluatie, GP = Geïntegreerde proef, OP = Opdracht, PP = Praktijkexamen + Permanente evaluatie, PT = Praktijkexamen + Theoretisch examen, PR = Portfolio + Praktijkexamen;