

Initiator Triatlon/Duatlon

Goedgekeurd door de denkcelvergadering 21-03-2013

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

Benaming diploma : Initiator Triatlon/Duatlon

Doelstellingen :

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist (naast de algemene doelstellingen):

o de basistechnieken triatlon/duatlon aan jeugdige en recreatieve sportbeoefenaars te initiëren.

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- **Leeftijd:**
 - o Minstens 17 worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start
- **Ervaring:**
 - o In het bezit zijn van 3 credits, naar eigen believen samen te stellen:
 - * deelnemen aan wedstrijd = 1 credit
 - * volgen van specifieke VTS-bijbscholing of VTDL-bijbscholing = 1 credit
 - * medewerking verlenen aan VTDL-evenement = 1 credit

Meer info via de Vlaamse Triatlon en Duatlon Liga - www.vtdl.triathlon.be.

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).

Opleidingsonderdelen

Het opleidingsstramien omvat 68 uren (waarvan 8 uren stage) , 4 module(s), en 13 vakken

Module 1: Algemeen Gedeelte Initiator (15 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Didactiek	T	ND	7			7 u.
Veilig sporten preventief luik	T	D	4			4 u.
Veilig sporten curatief luik	T	D	4			4 u.
Module 2: Sporttechnische module Initiator Triatlon/Duatlon (9 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Taakomschrijving van de Initiator	GE		1			1 u.
Geschiedenis en structuur van de Vlaamse Triatlon en Duatlon Liga	T	D	2			2 u.
Technieken triatlon en duatlon	T	D	3	1		4 u.
Jeugdwerking triatlon en duatlon binnen de club	T	D	2			2 u.
Module 3: Didactisch- methodische module Initiator Triatlon/Duatlon (36 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Methodiek zwemmen	T	D	6	4		10 u.
Methodiek fietsen	T	D	2	2		4 u.
Methodiek lopen	T	D	2	2		4 u.
Basisprincipes jeugdtraining triatlon en duatlon	T	D	6			6 u.
Praktijk didactiek triatlon en duatlon	P	ND		12		12 u.
Module 4: Stagemodule Initiator Triatlon/Duatlon (8 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Stage Initiator Triatlon/Duatlon	PF	ND			8	8 u.

Legende: Type = Evaluatietype, D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak;
 T = Theoretisch examen, P = Praktisch examen, PF = Portfolio, E = Eindwerk, AV = Aanwezigheid verplicht, GE = Geen evaluatie,
 PE = Permanente evaluatie, GP = Geïntegreerde proef, OP = Opdracht, PP = Praktijk + Permanente evaluatie;
 T= Aantal uren theorie, P = Aantal uren praktijk, S= Aantal uren stage

Trainer B Triatlon/Duathlon

Goedgekeurd door de denkcelvergadering 21-03-2013

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

Benaming diploma : Trainer B Triatlon/Duathlon

Doelstellingen :

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist (naast de algemene doelstellingen en de doelstellingen van de voorgaande opleidingsniveaus):

o de verschillende technieken van zwemmen, fietsen, lopen te vervolmaken en te verfijnen vanuit een bewegingsanalyse;

o de conditionele eigenschappen van de triatleet / duatleet verder te ontwikkelen.

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- **Ervaring:**

- o 20u fungeren als clubtrainer triatlon op niveau Initiator

- o In het bezit zijn van 3 credits, naar eigen believen samen te stellen:

- * deelnemen aan wedstrijd = 1 credit

- * volgen van specifieke VTS-bijbscholing of VTDL-bijbscholing = 1 credit

- * medewerking verlenen aan VTDL-evenement = 1 credit

Meer info via de Vlaamse Triatlon en Duathlon Liga - www.vtdl.com.

- **Algemene voorwaarde(n):**

- o Kwalificatie: het diploma van 'Initiator Triatlon/Duathlon' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn.

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 (1A+1B) is de basismodule en dient verplicht als eerste met succes gevolgd te worden.

Opleidingsonderdelen

Het opleidingsstramien omvat 146 uren (waarvan 30 uren stage) , 5 module(s), en 24 vakken

Module 1A: Algemeen Gedeelte Instructeur B (22.5 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Duiding bij de opleiding Instructeur B	GE		0,5			0,5 u.
Anatomie	T	D	6			6 u.
Communicatie	T	D	4			4 u.
Motorisch leren	T	D	6			6 u.
Ontwikkelingsleer	T	D	6			6 u.
Module 1B: Algemeen Gedeelte Trainer B (22.5 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Duiding bij de opleiding Trainer B	GE		0,5			0,5 u.
Fysiologie en sportfysiologie	T	D	8			8 u.
Sportpsychologie en coaching	T	D	4			4 u.
Trainingsmethodiek	T	ND	8			8 u.
Medisch verantwoorde sportbeoefening (MVS) - antidoping	T	D	2			2 u.

Legende: Type = Evaluatietype, D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak;
 T = Theoretisch examen, P = Praktisch examen, PF = Portfolio, E = Eindwerk, AV = Aanwezigheid verplicht, GE = Geen evaluatie,
 PE = Permanente evaluatie, GP = Geïntegreerde proef, OP = Opdracht, PP = Praktijk + Permanente evaluatie;
 T= Aantal uren theorie, P = Aantal uren praktijk, S= Aantal uren stage

Module 2: Sporttechnische module Trainer B Triatlon/Duatlon (19 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Taakomschrijving van de Trainer B	GE		1			1 u.
Inleidende begrippen specifieke bewegingsleer trainer B triatlon en duatlon	T	D	2			2 u.
Bewegingsleer triatlonzwemmen	T	D	4			4 u.
Bewegingsleer triatlon/duatlonfietsen	T	D	2			2 u.
Bewegingsleer triatlon/duatlonlopen	T	D	2			2 u.
Specifieke sportletsels bij triatlon en duatlon	T	D	6			6 u.
Sportreglementen triatlon en duatlon	T	D	2			2 u.
Module 3: Didactisch- methodische module Trainer B Triatlon/Duatlon (52 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Instructiemethodiek triatlonzwemmen	T	D	4	6		10 u.
Instructiemethodiek triatlon/duatlonfietsen	T	D	2			2 u.
Instructiemethodiek triatlon/duatlonlopen	T	D	2	4		6 u.
Coaching van jeugdathleten bij triatlon en duatlon	T	D	4			4 u.
Specifieke trainingsmethodiek triatlon/duatlon Trainer B	T	D	12	6		18 u.
Didactische oefeningen triatlon/duatlon	PE	ND		12		12 u.
Module 4: Stagemodule Trainer B Triatlon/Duatlon (30 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Stage Trainer B Triatlon/Duatlon	PF	ND			30	30 u.

Legende: Type = Evaluatietype, D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak;
T = Theoretisch examen, P = Praktisch examen, PF = Portfolio, E = Eindwerk, AV = Aanwezigheid verplicht, GE = Geen evaluatie,
PE = Permanente evaluatie, GP = Geïntegreerde proef, OP = Opdracht, PP = Praktijk + Permanente evaluatie;
T= Aantal uren theorie, P = Aantal uren praktijk, S= Aantal uren stage

Trainer A Triatlon/Duathlon

Goedgekeurd door de denkcelvergadering 01-01-2014

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

Benaming diploma : Trainer A Triatlon/Duathlon

Doelstellingen :

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist (naast de algemene doelstellingen en de doelstellingen van de voorgaande opleidingsniveaus):

o trainingsondersteunende technologische middelen kennen en integreren in de trainingsbegeleiding;

o training geven aan gevorderde tot toptriathleten/-duathleten;

o wetenschappelijke informatie opzoeken, kritisch evalueren en integreren in de trainingsbegeleiding.

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- **Ervaring:**
 - o 1 jaar trainer zijn na het behalen van het diploma Trainer B Triatlon/Duathlon in club of als individuele trainer (aan te tonen met behulp van een jaarplan). Meer info via de Vlaamse Triatlon en Duathlon Liga - www.vtdl.com.be
- **Algemene voorwaarde(n):**
 - o Kwalificatie: het diploma van 'Trainer B Triatlon/Duathlon' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn.

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

Het opleidingsstramien omvat 194 uren (waarvan 84 uren stage) , 4 module(s), en 21 vakken

Module 1: Algemeen Gedeelte Trainer A (35 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Duiding bij de opleiding Trainer A	GE		1			1 u.
Metten 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/Duathlon (14 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Taakomschrijving van de Trainer A	GE		1			1 u.
Technische aspecten van triathlonzwemmen	T	D	3	2		5 u.
Technische aspecten van triathlon/duathlon fietsen	T	D	4			4 u.
Technische aspecten van triathlon/duathlon lopen	T	D	2	2		4 u.
Module 3: Didactisch- methodische module Trainer A Triatlon/Duathlon (61 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Technologische innovaties in triathlonzwemmen	T	D	3	2		5 u.
Technologische innovaties in triathlon/duathlon fietsen	T	D	4			4 u.
Technologische innovaties in triathlon/duathlon lopen	T	D	4	4		8 u.
Specifieke mentale aspecten van triathlon/duathlontraining	T	D	6			6 u.
Capita selecta triathlon/duathlontraining m.i.v. ontwikkelingslijn	T	D	20	10		30 u.
Triatlon-specifieke bijscholing	E	D	4	4		8 u.

Legende: Type = Evaluatietype, D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak;
 T = Theoretisch examen, P = Praktisch examen, PF = Portfolio, E = Eindwerk, AV = Aanwezigheid verplicht, GE = Geen evaluatie,
 PE = Permanente evaluatie, GP = Geïntegreerde proef, OP = Opdracht, PP = Praktijk + Permanente evaluatie;
 T= Aantal uren theorie, P = Aantal uren praktijk, S= Aantal uren stage

Module 4: Stagemodule Trainer A Triatlon/Duatlon (84 u.)

	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Stage Trainer A Triatlon/Duatlon	PF	ND			80	80 u.
Seminarie stagebegeleiding (4 * 1u)	PF	ND			4	4 u.

Legende: Type = Evaluatietype, D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak;
T = Theoretisch examen, P = Praktisch examen, PF = Portfolio, E = Eindwerk, AV = Aanwezigheid verplicht, GE = Geen evaluatie,
PE = Permanente evaluatie, GP = Geïntegreerde proef, OP = Opdracht, PP = Praktijk + Permanente evaluatie;
T= Aantal uren theorie, P = Aantal uren praktijk, S= Aantal uren stage