

Vlaamse Trainersschool



Inhouden Algemeen Gedeelte

INHOUDSTAFEL

1. Algemeen Gedeelte Initiator	3
Didactiek.....	4
Veilig sporten – preventief luik	5
Veilig sporten – curatief luik	6
2. Algemeen Gedeelte Instructeur B	7
Anatomie	8
Communicatie.....	9
Motorisch leren.....	10
Ontwikkelingsleer.....	11
3. Algemeen Gedeelte Trainer B	12
Antidoping	13
Fysiologie en sportfysiologie	14
Sportpsychologie en coaching	15
Trainingsmethodiek.....	16
4. Algemeen Gedeelte Trainer A	17
Meten en evalueren van het prestatievermogen	18
Plannen en periodiseren.....	19
Conditionele aspecten van sportbeoefening op hoog niveau: Kracht en snelheid	20
Conditionele aspecten van sportbeoefening op hoog niveau: Uithouding.....	21
Conditionele aspecten van sportbeoefening op hoog niveau: Lenigheid.....	22
Technische aspecten van sportbeoefening op hoog niveau.....	23
Mentale aspecten van sportbeoefening op hoog niveau.....	24
Medische aspecten van sportbeoefening op hoog niveau.....	25

1. Algemeen Gedeelte Initiator

Didactiek

[Aantal contacturen](#)

7 uren

[Inhoud](#)

De cursist krijgt volgende **startbagage** mee:

- In welke omstandigheden ga ik lesgeven? De context van een les of training wordt gesitueerd.
- Aan wie geef ik les? De verscheidenheid van de sportbeoefenaars wordt aangetoond, aangevuld met fiches voor doelgroepen met extra aandacht.
- Wat wil ik bereiken als ik les geef? De relatie tussen het formuleren van doelstellingen en het kiezen van gepaste lesinhouden wordt besproken.
- Hoe ga ik te werk? De manieren waarop een les wordt georganiseerd, met bijzondere aandacht voor de basiscompetenties planning, management, instructie, omgangs-, opdracht-, groeperings- en correctievormen komen aan bod.
- Hoe is mijn inbreng in de les, hoe kan ik (bij)sturen, communiceren en motiveren? De rol van de Initiator in relatie tot de verschillende bouwstenen wordt hier samengevat waarbij het belang van een goede communicatie, motivatie en reflectie extra wordt benadrukt.

[Evaluatie](#)

Theoretische bevraging door middel van kennisvragen en toepassingsvragen

Veilig sporten – preventief luik

Aantal contacturen

4 uren

Inhoud

In een eerste hoofdstuk worden algemene begrippen als gezondheid, fysieke inspanning, fitheid en de effecten van het sporten op de gezondheid (positief en negatief) uitgelegd.

In een tweede hoofdstuk wordt aangetoond wat blessurepreventie omvat en wie hierbij in Vlaanderen een positieve rol kan spelen.

Hoofdstuk drie beschrijft de risicofactoren eigen aan het sporten. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen persoonlijke factoren (leeftijd, geslacht, lichaamsbouw, lichamelijke fitheid en trainingstoestand, gezondheid, mentaliteit en leefwijze) en omgevingsfactoren (de sportbelasting zelf, persoonlijke uitrusting en materialen, accommodatie en andere factoren). Het belang van het vinden van het juiste evenwicht tussen belasting en belastbaarheid wordt hier uitvoerig aangetoond. Praktisch te nemen maatregelen worden hierbij meegegeven.

Evaluatie

Theoretische bevraging door middel van kennisvragen en toepassingsvragen

Veilig sporten – curatief luik

[Aantal contacturen](#)

4 uren

[Inhoud](#)

De tekst Veilig Sporten Curatief kwam tot stand in samenwerking met het Rode Kruis-Vlaanderen. In het eerste deel van de cursustekst wordt uitgelegd hoe levensbedreigende situaties moeten benaderd worden. In het tweede deel van de cursustekst worden enkele veel voorkomende levensbedreigende letsels besproken. In het derde deel van de cursustekst worden veel voorkomende sportletsels besproken. De verschillende eerstehulpmaterialen en enkele transporttechnieken worden in het vierde deel van de cursustekst toegelicht.

[Evaluatie](#)

Theoretische bevraging door middel van kennisvragen en toepassingsvragen.

Andere mogelijkheden van bevraging kunnen door de docent worden gebruikt op voorwaarde dat ze op voorhand aan de cursisten worden kenbaar gemaakt.

2. Algemeen Gedeelte Instructeur B

Anatomie

Aantal contacturen

6 uren

Inhoud

In een eerste deel van de cursustekst worden algemene begrippen van de anatomie besproken (Wat is anatomie? Latijnse benamingen en voorvoegsels, de anatomische houding, bouw en beschrijving van beenderen, gewrichten en spieren, enz).

Het tweede deel bespreekt de functionele anatomie. Aangezien sporten draait om bewegen, worden de bewegingsmogelijkheden per gewricht toegelicht.

Evaluatie

Theoretische bevraging door kennisvragen, inzichtvragen en toepassingsvragen

Aanvullend didactisch materiaal kan door de docent gebruikt worden

Communicatie

[Aantal contacturen](#)

4 uren

[Inhoud](#)

De cursustekst omschrijft de verschillende dimensies van communicatie en ordent die onder interpersonele, intrapersonale communicatie, intergroepscommunicatie en massacommunicatie. De cursustekst verduidelijkt begrippen over verbale en non-verbale communicatie en geeft specifieke voorbeelden. De tekst bevat voorbeelden, aandachtspunten over gericht luisteren naar sporters en over het bevorderen van communicatie op het niveau van het individu en van het team. Er gaat ook aandacht naar de communicatie met ouders van sporters. De cursustekst licht het onderscheid toe tussen dwang en overtuiging om dingen van sporters gedaan te krijgen.

[Evaluatie](#)

Theoretische bevraging door kennisvragen, inzichtvragen en toepassingsvragen + taakopdracht

Motorisch leren

[Aantal contacturen](#)

6 uren

[Inhoud](#)

In het eerste deel van de cursustekst wordt ingegaan op algemene begrippen als “vaardigheid”, “coördinatie” en “classificatie van vaardigheden”. De manieren waarop men leereffecten van tijdelijke oefeneffecten kan onderscheiden en de rol van aandacht in het trainingsproces komen eveneens aan bod.

Het tweede deel beschrijft het tot stand komen van een sportieve beweging, vertrekkende van de intentie tot bewegen tot een complete bewegingsuitvoering. De rol van informatie, programmeren en bijsturen komt hier uitvoerig aan bod.

In het derde deel worden de verschillende fasen in het leerproces besproken, en worden de twee pijlers van de techniektraining, nl. bijsturing en oefening, besproken, zowel vanuit de theoretische achtergrond als naar praktische toepassingen op het veld.

[Evaluatie](#)

Theoretische bevraging door kennisvragen, inzichtvragen en toepassingsvragen + taakopdracht

Ontwikkelingsleer

[Aantal contacturen](#)

6 uren

[Inhoud](#)

In het eerste deel van de cursustekst worden de belangrijkste begrippen in het domein van de ontwikkelingsleer gesitueerd. Het tweede gedeelte van de cursustekst beschrijft de normale lichamelijke ontwikkeling. Er wordt een overzicht gegeven van vier algemene ontwikkelingspatronen, waarvan het algemene ontwikkelingspatroon de ontwikkeling van bijna het volledige lichaam en alle onderdelen weergeeft. Daarnaast wordt de groei van een aantal lichaamsdimensies, lichaamssamenstelling, botten, spieren, vetweefsel, hart, bloedvaten, longen, ademhaling en een aantal lichaamstypes besproken aan de hand van de algemene ontwikkelingspatronen.

Het derde gedeelte beschrijft de normale motorische ontwikkeling. Er wordt ingegaan op de ontwikkeling van de conditionele eigenschappen, de ontwikkeling van de zintuiglijke perceptie en de ontwikkeling van een aantal fundamentele motorische vaardigheden zoals gaan, lopen, springen, werpen, trappen, enz. In het laatste gedeelte worden sociale, intellectuele en relationele invloeden op de ontwikkeling van het lichaam en de motoriek besproken.

[Evaluatie](#)

Bevraging door middel van een examenopdracht die voorafgaand aan het examen kan voorbereid worden

3. Algemeen Gedeelte Trainer B

Antidoping

[Aantal contacturen](#)

2 uren

[Inhoud](#)

Wist je dat een dopingovertreding meer dan alleen het gebruik van verboden stoffen of methoden inhoudt? Wat zijn de gevolgen van een dopingpraktijk, en hoe zit het met voedingssupplementen? Wat als je sporter een geneesmiddel voorgeschreven krijgt waar toch een verboden stof in zit? Dan kan het aanvragen van een 'Toestemming wegens Therapeutische Noodzaak' nodig zijn! Dopingcontroles, waarom zijn die trouwens nodig? Wie wordt er in Vlaanderen gecontroleerd en wie mag er controles uitvoeren? Hoe verloopt een dopingcontrole en wat zijn de rechten en plichten van de sporter en de controlearts?

In deze cursus benaderen we deze vragen vanuit de rol van een trainer inzake antidoping:

1. Attitude, informatie en preventie.
2. Waakzaamheid, alertheid.
3. Begeleidende taak en het assisteren van sporter(s) bij een eventuele dopingcontrole.

[Evaluatie](#)

Schriftelijke proef, gebaseerd op de lijst met studievragen in de cursustekst.

Fysiologie en sportfysiologie

[Aantal contacturen](#)

8 uren

[Inhoud](#)

De cursustekst tracht een antwoord te bieden op de vraag hoe het lichaam in staat is om sportieve prestaties te leveren. Bij het leveren van een prestatie heeft het lichaam immers energie nodig. Deze vraag naar energie ligt aan de basis van de aanpassingen die in verschillende lichaamsstelsels zullen optreden. De cursustekst beschrijft dan ook de processen die ons lichaam van de nodige energie voorzien (o.a. rol van de voeding) en hoe de anatomische structuur en de fysiologische werking van de verschillende stelsels veranderen in functie van de trainingsprikkel.

[Evaluatie](#)

Theoretische bevraging

Sportpsychologie en coaching

[Aantal contacturen](#)

4 uren

[Inhoud](#)

Het eerste gedeelte van de cursustekst beschrijft de psychologische begeleiding bij de start van de sportieve loopbaan en geeft de factoren voor het al dan niet volharden in de sport. Er wordt gesproken over talentdetectie, trainingspersistentie en drop-out, betrokkenheid van volwassenen in de jeugdsport en gevaren van een vroegtijdig sportengagement.

In een tweede gedeelte worden de motivatie en arousal besproken en wordt hun relatie met betrekking tot sportieve prestaties toegelicht.

In het derde gedeelte worden de fenomenen angst en spanning en de problematiek van de doping, medicatie en drugs in de jeugdsport toegelicht.

In het laatste gedeelte worden de principes van groepsdynamica, de ontwikkeling van sportteams en de relatie tussen de individuele prestatie en het presteren in team besproken.

[Evaluatie](#)

Theoretische bevraging door kennisvragen, inzichtvragen en toepassingsvragen

Trainingsmethodiek

[Aantal contacturen](#)

8 uren

[Inhoud](#)

In een eerste deel van de cursustekst worden de basisprincipes van de training belicht.

In het tweede deel komen de schakels aan bod die belangrijk zijn voor het fysiek prestatievermogen. De verschillende methodes voor het trainen van uithouding, kracht, snelheid en lenigheid worden besproken.

Het derde deel handelt over plannen en periodiseren. Er wordt uitgelegd hoe het trainingsproces voor een volledig trainingsjaar kan worden gepland en gestructureerd.

[Evaluatie](#)

Theoretische bevraging door kennisvragen, inzichtvragen en toepassingsvragen

4. Algemeen Gedeelte Trainer A

Meten en evalueren van het prestatievermogen

[Aantal contacturen](#)

4,5 uren

[Inhoud](#)

In een eerste deel van de cursustekst wordt de theoretische achtergrond over testmethodiek en statistiek summier toegelicht. In het tweede deel wordt de theoretische achtergrond in enkele praktijkvoorbeelden uitgewerkt, volgens het referentieschema dat de cursist dient te gebruiken bij de examenopdracht.

[Evaluatie](#)

Met de examenopdracht toont de cursist aan dat hij/zij een sportspecifieke situatie kan beschrijven en doelstellingen kan formuleren waarom er moet gemeten en geëvalueerd worden. Het onderwerp wordt voorbereid, de meting wordt uitgevoerd en geïnterpreteerd en er wordt een voorstel tot remediering uitgewerkt.

Plannen en periodiseren

[Aantal contacturen](#)

4,5 uren

[Inhoud](#)

Een eerste deel beschrijft de basiselementen van en de motivatie voor het structureren van het trainingsproces. Het tweede deel omvat met de voorbereiding, de toepassing, de opvolging en de bijsturing, de eigenlijke methodiek van het structureren van het trainingsproces.

[Evaluatie](#)

Theoretische bevraging door kennisvragen, inzichtvragen en toepassingsvragen

Conditionele aspecten van sportbeoefening op hoog niveau: Kracht en snelheid

Aantal contacturen

4,5 uren

Inhoud

De cursustekst beschrijft de theoretische achtergrond omtrent het spiermodel van Hill, de kracht-lengterelatie, alsook de kracht-snelheidrelatie bij spiercontractie. Een eerste deel bespreekt de anatomische organisatie van de spier, beginnend met de kleinste contractiele eenheid en eindigend met de spier in werking in het lichaam. De cursus omvat een aantal algemene richtlijnen betreffende het meten en evalueren en het plannen en periodiseren van kracht en snelheid.

Evaluatie

Theoretische bevraging door kennisvragen, inzichtvragen en toepassingsvragen

Conditionele aspecten van sportbeoefening op hoog niveau: Uithouding

[Aantal contacturen](#)

4,5 uren

[Inhoud](#)

De cursustekst omvat een aantal aan 'uithouding op hoog niveau' gerelateerde thema's. Vertrekkend vanuit het systeem van energielevering bij sportieve inspanningen, wordt dieper ingegaan op het fysiologisch effect op het lichaam van de sporter tijdens het sporten op hoogte, in de warmte of in de koude. De mechanismen van hoogtetraining, van warmteproductie en -afgifte worden uitgelegd in het kader van presteren, rekening houdend met individuele factoren en mogelijke gevaren. Aanbevelingen en praktische richtlijnen voor een zinvolle hoogtetraining en een efficiënt temperatuursmanagement sluiten elk deel af.

[Evaluatie](#)

Theoretische bevraging door kennisvragen, inzichtvragen en toepassingsvragen

Conditionele aspecten van sportbeoefening op hoog niveau: Lenigheid

Aantal contacturen

3 uren

Inhoud

Deze cursustekst beschrijft de theoretische achtergrond omtrent de basiseigenschap lenigheid, de factoren die er een invloed op hebben en het nut en belang ervan. In het tweede deel worden de technieken om de lenigheid te meten en te evalueren besproken en in het laatste deel is er een specifieke uitbreiding waarbij de periodisering van de lenigheid doorheen de trainingscarrière centraal staat.

Evaluatie

Theoretische bevraging door kennisvragen, inzichtvragen en toepassingsvragen

Technische aspecten van sportbeoefening op hoog niveau

Aantal contacturen

4 uren

Inhoud

In een eerste deel wordt een anatomisch referentiekader geschetst, worden biomechanische begrippen uitgelegd en gekoppeld aan de technische aspecten van basisbewegingen in de sport. In het tweede deel wordt ingegaan op de doelstelling en het concept van een technische analyse. In het derde deel vormt de ontwikkelingslijn de basis voor het plannen en periodiseren van technische aspecten voor de sportloopbaan.

Evaluatie

Met de examenopdracht toont de cursist aan dat hij beelden van specifieke technieken uit zijn sporttak kan opnemen. Hij kan een beweging beschrijven, de cruciale bewegingskenmerken aanduiden en deze koppelen aan biomechanische wetmatigheden.

Mentale aspecten van sportbeoefening op hoog niveau

[Aantal contacturen](#)

4,5 uren

[Inhoud](#)

Een begripsafbakening verschaft inzicht in de voor deze cursus belangrijk geachte terminologie. Een deel is gewijd aan de wijze waarop de trainer een prestatieverbetering tot stand kan brengen door mentale training, het scheppen van een gunstig mentaal trainingsklimaat en het zorgen voor een progressieve trainingsopbouw.

Een volgende deel geeft uitleg over het meten en evalueren van mentale vaardigheden, bakent de taak van de trainer daarin af en stelt enkele voor de trainer haalbare evaluatievormen voor. Tot slot geeft deze cursus aan welke bakens de trainer kan hanteren en hoe men de mentale training op korte en lange termijn kan plannen.

[Evaluatie](#)

Theoretische bevraging door kennisvragen, inzichtvragen en toepassingsvragen

Medische aspecten van sportbeoefening op hoog niveau

Aantal contacturen

4,5 uren

Inhoud

In het eerste deel worden infecties, eetstoornissen en vermoeidheid als storende elementen van de training benaderd. Het tweede deel, gebaseerd op de voedingsconsensus, leert de cursist het belang van een evenwichtig voedingspatroon. Het derde deel schetst de sportmedische keuring binnen het geheel van meten en evalueren waarop de trainer zich baseert in zijn trainingspraktijk. In het laatste deel wordt de informatieve rol van de trainer in het kader van dopingpreventie toegelicht.

Evaluatie

Theoretische bevraging door kennisvragen, inzichtvragen en toepassingsvragen