

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 toptriatleten/-duatleten;
- 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.
- **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.
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/Duathlon (14 u.)	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Taakomschrijving van de Trainer A	GE		1			1 u.
Technische aspecten van triatlon/duathlon zwemmen	T	D	3	2		5 u.
Technische aspecten van triatlon/duathlon fietsen	T	D	4			4 u.
Technische aspecten van triatlon/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 triatlonzwemmen	T	D	3	2		5 u.
Technologische innovaties in triatlon/duathlon fietsen	T	D	4			4 u.
Technologische innovaties in triatlon/duathlon lopen	T	D	4	4		8 u.
Specifieke mentale aspecten van triatlon/duathlontraining	T	D	6			6 u.
Capita selecta triatlon/duathlontraining m.i.v. ontwikkelingslijn	T	D	20	10		30 u.
Triatlonspecifieke 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