

Infosessie TR-A

Wielrennen

Alle disciplines

Cursusstramien TRA

Instapvoorwaarden

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- **Ervaring:**
 - o Sporttechnische ervaring kunnen aantonen via een portfolio en een intakegesprek met de DSKO:
 - 2 jaar zelfstandig een renner, geselecteerd voor het BK, vanaf U23 tot elite, of top 10 nationale interclub, begeleid hebben op nationaal niveau binnen de eigen discipline in de afgelopen 3 jaar.
 - In het bezit zijn van 14 credits, samen te stellen o.b.v. onderstaande mogelijkheden en waarvan minstens 3 dienen verworven te zijn door het volgen van sporttechnische bijscholingen. 1 credit komt ongeveer overeen met 2u.
 - * Volgen van een VTS - bijscholing = 1 credit.
 - * Volgen van een Cycling Vlaanderen niveau "expert" - bijscholing = 1 credit.
 - * Docent VTS S2C, Initiator, Instructeur, Trainer C of Trainer B = 2 credits/vak.
 - * Volgen van een andere relevante bijscholing - te beoordelen door de DSKO = 1 credit.
 - * Trainer-Begeleider van een overkoepelend project van Cycling Vlaanderen = 1 credit.
 - * Begeleiden van 1 cursist als stagementor op het opleidingsniveau 'Trainer B Wielrennen' = 4 credits.
 - Actief trainer zijn op internationaal niveau binnen het wielrennen (aan te tonen via portfolio).
- **Kwalificatievoorwaarde(n):**
 - o Kwalificatie: het diploma van 'Trainer B Wielrennen' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn op het moment van inschrijven.

Instapvoorwaarden

- Cursisten vanuit de '**oude**' opleidingsstructuur (initiator → Trainer B) kunnen deze opleiding TRA uiteraard ook volgen.
- Voor cursisten vanuit de nieuwe opleidingsstructuur (TRC-TRB) komt deze opleiding te vroeg. (nieuwe TRB start in sept 2026)

Opmaak portfolio

- Gegevens renner
- Meerjaren/jaarplan
- Samenwerkingsgeschiedenis
- Ploeg 2026 – 2027 (?)
- Begeleidingsteam
- Korte profielopmaak

Deze zaken geven ons ook al een eerste inzicht in jullie begeleidingsniveau van de renner en mogelijke aandachtspunten om mee te nemen in de cursussen.

Opmaak portfolio

We zetten sterk in op een persoonlijke **POP ontwikkeling** doorheen de opleiding. Volgende denkoefeningen mag en kan je al zeker mee uitschrijven in je portfolio:

- Wat zijn mijn sterke kanten persoonlijk of uit ervaring die ervoor zorgen dat ik een goede trainer ben. (voorbeeld: ervaring op internationaal niveau, connecties, persoonlijkheidskenmerken, opleiding)
- Wat zijn mijn minder sterke punten en hoe zou ik hierin kunnen verbeteren?
- Welke vaardigheden en competenties heb ik nodig om mijn huidige job als trainer wielrennen uit te voeren?
- In welke richting wil ik mij verder ontwikkelen + wat wil ik graag leren?
- Wat zijn mijn ambities voor de toekomst
- Welke vakken binnen de opleiding zal je als moeilijkst ervaren?
- Welke vakken heb je het meeste ervaring + leg uit?

Lessen (M1)

SWKV vakken → vrijstellingen zelf te bekijken via VTS profiel. Indien hulp nodig vraag na bij Stijn

Deze SWKV vakken zijn **ZELFSTANDIG** te leren/af te leggen.

Module 1A: Anatomie (gevorderd) (9 u.) Anatomie (gevorderd) - SWKV	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
	T	D	9			9 u.
Module 1B: Bewegingsanalyse (6 u.) Bewegingsanalyse - SWKV	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
	T	D	6			6 u.
Module 1C: Medische aspecten (3 u.) Medische aspecten - SWKV	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
	T	D	3			3 u.
Module 1D: Sportfysiologie (gevorderd) (6 u.) Sportfysiologie (gevorderd) - SWKV	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
	T	D	6			6 u.
Module 1E: Sportpsychologie (gevorderd) (6 u.) Sportpsychologie (gevorderd) - SWKV	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
	T	D	6			6 u.
Module 1F: Sportvoeding (6 u.) Sportvoeding - SWKV	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
	T	D	6			6 u.

Lessen (M1)

SWKV Vakken → vrijstellingen zelf te bekijken via VTS profiel. **Indien hulp nodig vraag na bij Stijn**

Module 1G: Trainingsmethodiek (gevorderd): Kracht en bewegingsefficiëntie (6 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingsmethodiek (gevorderd): Kracht en bewegingsefficiëntie - SWKV	T	D	6			6 u.

SWKV Vrijstellingen (op te zoeken door Stijn)

GELIJKSTELLINGEN

Op basis van bovenstaande kwalificaties; attesten en bijscholingsattesten bent u automatisch gelijkgesteld met:

O/M/V	Gelijkstelling
Module	Algemeen Gedeelte Instructeur B
Module	Algemeen Gedeelte Trainer A
Module	Algemeen Gedeelte Trainer B
Module	Anatomie (basis)
Module	Anatomie (gevoerd)
Module	Basismodule Lesgever
Module	Bewegingsanalyse
Module	Medische aspecten
Module	Metten en Evalueren
Module	Module Levenslang leren (niveau 1)
Module	Module Levenslang leren (niveau 2)
Module	Motorisch leren

Lessen (M1)

- ZELFSTUDIE + EXA
- LESMOMENT + EXA



 29/09/2026

Anatomie (gevorderd)

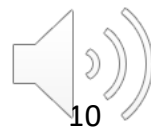
 Online

 Lessen

 9 uren

 20.00 EUR

[→ Meer](#)



Lessen (M1)

17/03/2026

Anatomie (gevorderd)

📍 Heusden-Zolder

☰ Examen

🕒 3 uren

€ 10.00 EUR

[→ Meer](#)

25/03/2026

Anatomie (gevorderd)

📍 Brussel

☰ Examen

🕒 3 uren

€ 10.00 EUR

[→ Meer](#)

29/04/2026

Anatomie (gevorderd)

📍 Brussel

☰ Examen

🕒 3 uren

€ 10.00 EUR

[→ Meer](#)

07/05/2026

Anatomie (gevorderd)

📍 Heusden-Zolder

☰ Examen

🕒 3 uren

€ 10.00 EUR

[→ Meer](#)



Lessen (M2)

M2 en M3 lessen = een combinatie van klassieke gedoceerde lessen, casusopdrachten (voordrachten binnen de opleiding) en externe experts.

Module 2: Module Sporttechnische aspecten Trainer A Wielrennen (84 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Trainer A Wielrennen	GE		2			2 u.
Visie, organisatie en talentontwikkeling binnen Wielrennen op internationaal niveau	GP	ND	10			10 u.
Sportwetenschappelijke kennisbasis i.f.v. Wielrennen III	GP	ND	30			30 u.
Materiaal, fietspositionering en biomechanica III	GP	ND	6			6 u.
Digitale hulpmiddelen in Wielrennen III	GP	ND	6	2		8 u.
Medische en Paramedische Aspecten bij Wielrennen III	GP	ND	6	2		8 u.
Gevorderde technieken Trainer A Wielrennen	GP	ND	8	4		12 u.
Tactische Aspecten - Trainer A Wielrennen	GP	ND	8			8 u.
Module 3: Module Trainingspraktijken en coaching Trainer A Wielrennen (56 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingspraktijken Trainer A Wielrennen	GP	ND	8	8		16 u.
Wedstrijdpraktijken Trainer A Wielrennen	GP	ND	8	8		16 u.
Trainingsmethodiek, Plannen en Periodiseren Trainer A Wielrennen	GP	ND	12	12		24 u.

Stage (M4) (80/20uren)

Doorheen de cursus zetten we sterk in op persoonlijke groei en ontwikkeling. Binnen de stage nemen we tijd om hier actief mee aan de slag te gaan.

Eindverdediging is de presentatie van je portfolio = begeleiding van een renner van 1 seizoen.

Je gaat ook aan de slag bij gerichte stageplekken naargelang de noodzaak in je verdere ontwikkeling binnen je POP.

Module 4: Module Stage Trainer A Wielrennen (118 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Trainer A Wielrennen	PF	ND			100	100 u.
Feedback en reflectie stage Trainer A Wielrennen	GE			18		18 u.

Levenslang leren (M5)

Generieke module ingericht door VTS. Reeds mogelijk om deze doorheen de cursus te volgen.



 07/09/2026

**Module Levenslang leren
(niveau 2)**

 Heusden-Zolder

 Lessen

 26 uren

 160.00 EUR

[→ Meer](#)



VARIA

- Cursus zal grotendeels doorgaan in Gent maar we verspreiden ons ook naargelang de noden doorheen België.
- We voorzien 1 opleidingsweekend (extra te betalen)
- Prijs is 860 euro (2026)
- Inrichting afhankelijk van aantal deelnemers
- Je kan je inschrijven met een BTW nummer in deze opleidingen
- Richtdatum te starten (SWKV vakken): OKT 2026 – JAN 2027



VRAGEN

Stijn Corten

stijn.corten@cycling.vlaanderen

0472/46.55.44

