

Instructeur Wielrennen - BMX

Door de denkcel goedgekeurd op: 01/06/2022

Benaming diploma : Instructeur Wielrennen - BMX

Doelstellingen :

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist in te staan voor het zelfstandig begeleiden van BMX rijders (kinderen, adolescenten of volwassenen) die actief zijn binnen een participatiecontext (clubwerking) of binnen een prestatiecontext in samenwerking met een Trainer A Wielrennen en zich situeren in de LTAD-ontwikkelingsfasen: Active Start, Fundamentals, Learn to Train, Train tot Train, Competitive for Life, Active for Life

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- Kwalificatievoorwaarde(n):

o Kwalificatie : het diploma van 'Initiator Wielrennen' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn.

- Sporttechnische voorwaarde:

o Geslaagd zijn voor de sporttechnische toelatingsproef Instructeur Wielrennen - BMX : Meer info via <https://cycling.vlaanderen/>

- Ervaring:

Sporttechnische ervaring kunnen aantonen via een portfolio en een intakegesprek met de DSKO:

o 1 jaar zelfstandig training gegeven hebben aan BMX rijders in een participatiecontext (club - trainingsgroep)

o In het bezit zijn van 4 credits, samen te stellen op basis van onderstaande mogelijkheden en waarvan minstens 2 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 "gevorderde" - bijscholing = 1 credit.

*Volgen van een andere relevante bijscholing - te beoordelen door de DSKO = 1 credit.

*Docent VTS: S2C, Initiator, Trainer C = 2 credits / vak.

*Trainer-Begeleider van een overkoepelend project van Cycling Vlaanderen = 1 credit.

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

Eventuele vrijstelling(en)

o Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - zie www.sport.vlaanderen/vts/vrijstellingstabel > Nuttige info voor cursisten.

Volgorde van de modules

o Cursisten dienen in te schrijven voor de modules 1A, 1B, 1C, 1D, 1E, 2, 3 en 4 als geheel. M5 kan voorafgaand, tijdens of na de overige modules worden afgelegd.

Opmerkingen (bv. materiaal door de cursisten zelf mee te brengen, enz.)

o Voor het praktijkgedeelte 'Trainingspraktijken BMX' heeft men een BMX fiets nodig.

Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat **122 uren (waarvan 20 uren stage) , 9 modules en 20 vakken**

Module 1A: Anatomie (basis)	6 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Anatomie (basis)			T	D	6			6
Module 1B: Bewegingsanalyse	6 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Bewegingsanalyse			T	D	6			6
Module 1C: Motorisch leren	6 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Motorisch leren (basis)			T	D	6			6
Module 1D: Ontwikkelingsleer	6 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Ontwikkelingsleer			T	D	6			6
Module 1E: Trainingsmethodiek (basis)	9 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingmethodiek (basis)			T	D	9			9
Module 2: Module Sporttechnische aspecten Instructeur Wielrennen - BMX	27 u	Min/Max # cursisten = 6/12	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Instructeur Wielrennen - BMX			GE		1			1
Visie, organisatie en talentontwikkeling binnen Wielrennen op nationaal niveau			TO	D	4			4
Materiaal, fietspositionering en biomechanica I			T	D	4			4
Digitale hulpmiddelen in Wielrennen op clubniveau			TO	D	2	2		4
Technieken - BMX			TO	D	2	2		4
Tactische Aspecten - BMX			TO	D	2	2		4
Medische en Paramedische Aspecten bij Wielrennen II			T	D	4	2		6
Module 3: Module Trainingspraktijken en coaching Instructeur Wielrennen - BMX	20 u	Min/Max # cursisten = 6/12	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingspraktijken Instructeur Wielrennen - BMX			GP	ND	6	6		12
Wedstrijdpraktijken Instructeur Wielrennen - BMX			GP	ND	2	2		4
Trainingsmethodiek, Plannen en Periodiseren Instructeur Wielrennen - BMX			T	ND	2	2		4
Module 4: Module Stage Instructeur Wielrennen - BMX	24 u	Min/Max # cursisten = 6/12	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Instructeur Wielrennen - BMX			PF	ND			20	20
Feedback en reflectie stage Instructeur Wielrennen - BMX			GE			4		4
Module 5: Module Levenslang leren (niveau 1)	18 u	Min/Max # cursisten = 6/12	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Coaching (niveau 1)			PE	D	2	4		6
Mentorschap (niveau 1)			PE	D	2	4		6
Competentieontwikkeling als trainer (niveau 1)			PE	D	2	4		6