

Trainer A Wielrennen

Door de denkcel goedgekeurd op: 1/06/2022

Benaming diploma : Trainer A Wielrennen

Doelstellingen :

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist in te staan voor het zelfstandig begeleiden van wielrenners die actief zijn binnen een prestatiecontext tot op een internationaal niveau en zich situeren in de LTAD-ontwikkelingsfasen: Learn to Compete, Train to Compete, Learn to Win, Train to Win

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- Kwalificatievoorwaarde(n):

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

- Ervaring:

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

o 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.

o In het bezit zijn van 14 credits, samen te stellen op basis van 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 stagemonitor op het opleidingsniveau 'trainer B Wielrennen' = 4 credits

o Actief trainer zijn op internationaal niveau binnen het wielrennen (aan te tonen via portfolio).

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 Deelname aan de mondelinge verdediging van de geïntegreerde proef (GP) kan pas na het indienen van een volledige stageportfolio (M4).

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

Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat **322 uren (waarvan 100 uren stage) , 11 modules en 23 vakken**

Module 1A: Anatomie (gevorderd)	9 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Anatomie (gevorderd)			T	D	9			9
Module 1B: Bewegingsanalyse	6 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Bewegingsanalyse			T	D	6			6
Module 1C: Medische Aspecten	3 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Medische Aspecten			T	D	3			3
Module 1D: Sportfysiologie (gevorderd)	6 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Sportfysiologie (gevorderd)			T	D	6			6
Module 1E: Sportpsychologie (gevorderd)	6 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Sportpsychologie (gevorderd)			T	D	6			6
Module 1F: Sportvoeding	6 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Sportvoeding			T	D	6			6
Module 1G: Trainingsmethodiek (gevorderd) - Kracht en Bewegingsefficiëntie	6 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingsmethodiek (gevorderd) - Kracht en Bewegingsefficiëntie			T	D	6			6
Module 2: Module Sporttechnische aspecten Trainer A Wielrennen	84 u	Min/Max # cursisten = 8/16	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Trainer A Wielrennen			GE		2			2
Visie, organisatie en talentontwikkeling binnen Wielrennen op internationaal niveau			GP	ND	10			10
Sportwetenschappelijke kennisbasis i.f.v. Wielrennen III			GP	ND	30			30
Materiaal, fietspositionering en biomechanica III			GP	ND	6			6
Digitale hulpmiddelen in Wielrennen op internationaal niveau			GP	ND	6	2		8
Medische en Paramedische Aspecten bij Wielrennen III			GP	ND	6	2		8
Technieken Wielrennen			GP	ND	8	4		12
Tactische Aspecten - Wielrennen			GP	ND	8			8
Module 3: Module Trainingspraktijken en coaching Trainer A Wielrennen	56 u	Min/Max # cursisten = 8/16	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingspraktijken Trainer A Wielrennen			GP	ND	8	8		16
Wedstrijdpraktijken Trainer A Wielrennen			GP	ND	8	8		16
Trainingsmethodiek, plannen en periodiseren Trainer A Wielrennen			GP	ND	12	12		24
Module 4: Module Stage Trainer A Wielrennen	118 u	Min/Max # cursisten = 8/16	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Trainer A Wielrennen			PF	ND			100	100
Feedback en reflectie stage Trainer A Wielrennen			GE			18		18
Module 5: Module Levenslang leren (niveau 2) (26 u.)	22 u	Min/Max # cursisten = 6/12	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Competentieontwikkeling als trainer (niveau 2)			PE	D	2	4*		2
Mentorschap (niveau 2)			PE	D	2	8		10
Coaching (niveau 2)			PE	D	2	8		10

* waarvan 2u praktijk individueel per cursist