

Trainer C Wielrennen

Door de denkcel goedgekeurd op: 01/06/2022

Benaming diploma : Trainer C 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 nationaal niveau en zich situeren in de LTAD-ontwikkelingsfasen: Train to Train, Learn To Compete, Train to Compete, Competitive for Life

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- **Leeftijd (worden):**

- o Minstens 18 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.

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.

Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat **115 uren (waarvan 20 uren stage) , 8 modules en 17 vakken**

Module 1A: Start 2 Coach	15 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Basisprincipes rond verantwoord training geven			PT	ND	7	8		15
Module 1B: Motorisch leren	6 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Motorisch leren			T	D	6			6
Module 1C: Ontwikkelingsleer	6 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Ontwikkelingsleer			T	D	6			6
Module 1D: Plannen en Periodiseren	6 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Plannen en Periodiseren			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 Trainer C Wielrennen	25 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Trainer C Wielrennen			GE		1			1
Visie, organisatie en talentontwikkeling binnen Wielrennen op clubniveau			TO	D	4			4
Sportwetenschappelijke kennisbasis i.f.v. Wielrennen I			T	D	4			4
Materiaal, fietspositionering en biomechanica I			T	D	4			4
Digitale hulpmiddelen in Wielrennen op clubniveau			TO	D	2	2		4
Basistechnieken Wielrennen			TO	D	2	2		4
Medische en Paramedische Aspecten bij Wielrennen I			T	D	2	2		4
Module 3: Module Trainingspraktijken en coaching Trainer C Wielrennen	24 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingspraktijken Trainer C Wielrennen			GP	ND	6	6		12
Wedstrijdpraktijken Trainer C Wielrennen			GP	ND	2	2		4
Trainingsmethodiek, Plannen en Periodiseren Trainer C Wielrennen			T	ND	4	4		8
Module 4: Module Stage Trainer C Wielrennen	24 u	Min/Max # cursisten = 12/24	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Trainer C Wielrennen			PF	ND			20	20
Feedback en reflectie stage Trainer C Wielrennen			GE			4		4