

Trainer A Wielrennen

Door de denkcel goedgekeurd op: 01-06-2024

Info: VTS-Secretariaat, Ina Staessen, tel. +32 2 209 47 22 , e-mail : ina.staessen@sport.vlaanderen

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) :

- **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.

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 - www.sport.vlaanderen/vlaamse-trainersschool/vts-info/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 1, 2, 3, en 4 als geheel. M5 kan voorafgaand, tijdens of na de overige modules worden afgelegd.

Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat 326 uren (waarvan 100 uren stage) , 11 module(s), en 21 vakken

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

Legende: Delibereerbaarheid: D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak; Type = Evaluatietype:

T = Theoretisch examen, P = Praktijkexamen, PF = Portfolio, AV = (Digitale) aanwezigheid verplicht, GE = Geen evaluatie, PE = Permanente evaluatie, GP = Geïntegreerde proef, OP = Opdracht, TP = Theoretisch examen + Permanente evaluatie, PP = Praktijkexamen + Permanente evaluatie, PT = Praktijkexamen + Theoretisch examen, PR = Portfolio + Praktijkexamen, TO = Theoretisch examen + Opdracht, PO = Praktijkexamen + Opdracht, OK = Online kennistoets;

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.
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.
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.
Module 5: Module Levenslang leren (niveau 2) (26 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Gevorderde aspecten van coaching, competentieontwikkeling en mentorschap	PE	D	6	20		26 u.

Legende: Delibereerbaarheid: D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak; Type = Evaluatietype:

T = Theoretisch examen, P = Praktijkexamen, PF = Portfolio, AV = (Digitale) aanwezigheid verplicht, GE = Geen evaluatie, PE = Permanente evaluatie, GP = Geïntegreerde proef, OP = Opdracht, TP = Theoretisch examen + Permanente evaluatie, PP = Praktijkexamen + Permanente evaluatie, PT = Praktijkexamen + Theoretisch examen, PR = Portfolio + Praktijkexamen, TO = Theoretisch examen + Opdracht, PO = Praktijkexamen + Opdracht, OK = Online kennistoets;