

Trainer C 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 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.

Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat 118 uren (waarvan 20 uren stage) , 8 module(s), en 21 vakken

Module 1A: Start 2 Coach (15 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Basisprincipes rond verantwoord training geven	PT	ND	7	8		15 u.
Module 1B: Ontwikkelingsleer (6 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Ontwikkelingsleer - SWKV	T	D	6			6 u.
Module 1C: Sportfysiologie (basis) (6 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Sportfysiologie (basis) - SWKV	T	D	6			6 u.
Module 1D: Plannen en Periodiseren (6 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Plannen en Periodiseren - SWKV	T	D	6			6 u.
Module 1E: Trainingsmethodiek (basis) (9 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingsmethodiek (basis) - SWKV	T	D	9			9 u.
Module 2: Module Sporttechnische aspecten Trainer C Wielrennen (26 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Trainer C Wielrennen	GE		1			1 u.
Visie, organisatie en talentontwikkeling binnen Wielrennen op clubniveau	TO	D	4			4 u.
Sportwetenschappelijke kennisbasis i.f.v. Wielrennen I	TO	D	4			4 u.
Biomechanica in Wielrennen	T	D	4			4 u.
Digitale hulpmiddelen in Wielrennen op clubniveau	TO	D	2	2		4 u.
Basistechnieken Trainer C Wielrennen	TO	D	2			2 u.
Medische en Paramedische Aspecten bij Wielrennen I	T	D	2	1		3 u.
Veilig en verantwoord sporten - Gezondheidssessie Belgian Cycling voor junioren	AV		2			2 u.
Breedmotorische ontwikkeling en Coach 4 skills i.f.v. Wielrennen	T	D	2			2 u.
Module 3: Module Trainingspraktijken en coaching Trainer C Wielrennen (26 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Trainingspraktijken Sprint disciplines - Trainer C Wielrennen	GP	ND	4	2		6 u.
Trainingspraktijken Duur disciplines - Trainer C Wielrennen	GP	ND	4	2		6 u.
Wedstrijdpraktijken Trainer C Wielrennen - alle disciplines	GP	ND	2	2		4 u.
Trainingsmethodiek, Plannen en Periodiseren Trainer C Wielrennen	T	ND	4	4		8 u.
Motiverend coachen en begeleiding van jeugdwielrenners	T	ND	2			2 u.
Module 4: Module Stage Trainer C Wielrennen (24 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Trainer C Wielrennen	PF	ND			20	20 u.
Feedback en reflectie stage Trainer C Wielrennen	GE			4		4 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;