

Informatiefolder Atletiek- en Looptrainer 4 (ALT4)

De opleiding Atletiek- en Looptrainer 4 is bedoeld voor trainers die zelfstandig training geven aan lopers en atleten die prestatiegericht sporten. De opleiding is het vervolg op de Basis Looptrainer 3 (BLT3) of de Basis Baanatletiektrainer 3 (BBAT3) en staat in het teken van planmatig prestatiegericht training geven en het versterken van de vereniging.

Opleidingsstructuur

Alle opleidingen van de Atletiekunie worden competentiegericht aangeboden. Het uitgangspunt van de opleidingsstructuur is het bieden van een hoge kwaliteit voor deelnemers door hun opleiding op maat en praktijkgericht in te richten. Dit betekent dat een belangrijk deel van de opleiding binnen de eigen vereniging en trainingsgroep zal plaatsvinden.

Atletiek- en Looptrainer 4

De opleiding Atletiek- en Looptrainer 4 is bedoeld voor trainers die meer willen leren over prestatieverbetering van atleten en zijn of haar trainingen op de vereniging daar meer op wil richten. De opleiding is zowel voor looptrainers als voor atletiektrainers. Het is belangrijk dat deelnemers actief zijn als (hoofd)trainer in een vereniging en werken met een groep wedstrijdatleten met prestatieverbetering als doel. De deelnemer is na het succesvol behalen van de opleiding in staat om trainingen zodanig te plannen, uit te voeren en te evalueren dat ze leiden tot de realisatie van vooraf gestelde doelen. Daarnaast heeft de atletiek- of looptrainer 4 een coördinerende rol binnen de vereniging en draagt hij/zij bij aan het sporttechnisch beleid en een veilige sportomgeving.

De opleiding Atletiek- en Looptrainer 4 is het vervolg op de Basis Looptrainer 3 (BLT3) of de Basis Baanatletiektrainer 3 (BBAT3) en gaat dieper in op planmatig prestatiegericht training geven en het versterken van de vereniging.

De prestatietrainer niveau 4 opleiding wordt afgesloten met twee verplichte Proeven van Bekwaamheid (PvB).

Instroomeisen

Om deel te nemen aan de opleiding Atletiek- en Looptrainer 4 moet de cursist bij inschrijving minimaal één van onderstaande diploma's hebben behaald:

- ▶ Basis Looptrainer 3 + aanvullende PvB 3.2 *coachen van wedstrijden*
- ▶ Basis Baanatletiektrainer 3
- ▶ Looptrainer 3
- ▶ Pupillenatletiektrainer 3
- ▶ Juniorenatletiektrainer 3
- ▶ Atletiektrainer 3
- ▶ Trainer Loopgroepen
- ▶ Jeugdathletiekleider
- ▶ Atletiektrainer

Opzet

De opleiding bestaat uit zes workshops van 5 uur. Naast de workshops voert de cursist in de praktijk opdrachten uit die voornamelijk betrekking hebben op het planmatig prestatiegericht training geven en versterken van de vereniging. De voortgang en uitkomsten van de praktijkopdrachten wordt vastgelegd in een persoonlijk portfolio. Tijdens het uitvoeren van de opdrachten wordt de cursist begeleid door de leercoach. Om de opleiding af te ronden moeten twee PvB's met succes worden afgerond. Deze PvB's bestaan uit de beoordeling van het portfolio en een reflectie interview.

Workshops

Om je in staat te stellen de benodigde kennis en vaardigheden op te doen die nodig zijn om de praktijkopdrachten zo goed mogelijk uit te voeren, worden er zes workshops aangeboden door een of meerdere experts.

Onderwerpen die aan bod komen tijdens de workshops zijn onder andere:

- ▶ Bewegingsanalyse
- ▶ Testen en meten
- ▶ Monitoren van training
- ▶ Krachttraining
- ▶ Mentale vaardigheden
- ▶ Trainingsleer
- ▶ Anatomie
- ▶ Motorisch leren

Proeven van Bekwaamheid

Om de opleiding Atletiek- en Looptrainer 4 af te ronden moeten twee verplichte PvB's met succes worden afgerond:

- ▶ PvB 4.1 Planmatig prestatiegericht training geven
- ▶ PvB 4.2 Versterken van de vereniging

Studiebelasting

De doorlooptijd voor de opleiding is 24 weken. De workshops worden verspreid over deze periode aangeboden. Aanvullend aan de workshops zal er individuele begeleiding door de leercoach aangeboden worden. De totale studiebelasting voor de praktijkopdrachten, zelfstudie, workshops en toetsing bedraagt naar schatting gemiddeld 220 uur. Over de gehele opleiding genomen moet daarom rekening worden gehouden met een studiebelasting van 8 à 10 uur per week. Een deel van deze studiebelasting valt samen met het uitvoeren van opdrachten tijdens trainingen.

Kwalificatie en Certificering

Cursisten die beide PvB's met goed gevolg afleggen, ontvangen het diploma Atletiek- en Looptrainer 4.

Begeleiding

Tijdens bovenstaand traject wordt een deelnemer begeleid door:

- ▶ De expert, dat is degene die de workshops verzorgt. Dit is een opleider van de Atletiekunie.
- ▶ De leercoach, dat is degene die het leerproces van de deelnemer bewaakt. Dit is een opleider van de Atletiekunie.

Locatie

De Atletiekunie maakt gebruik van accommodaties van verenigingen. Voor het verzorgen van de opleiding Atletiek- en Looptrainer 4 wordt waar mogelijk een accommodatie met krachtruimte (inclusief gebruik van materialen) gebruikt. Op de accommodatie wordt zowel het theorie- als het praktijkdeel van de workshops gegeven.

Lesmateriaal

Al het lesmateriaal is voor deelnemers van de opleiding beschikbaar via de online leeromgeving van de Atletiekunie. Er wordt tevens gebruik gemaakt van diverse online materialen en aanbevolen boeken.

Inschrijven en meer informatie

Inschrijven kan via de site <https://www.atletiekunie.nl/kenniscentrum/trainer-en-coach/opleidingen>

Voor meer informatie kan contact opgenomen worden via opleidingen@atletiekunie.nl.