

# INITIATOR RUNNING

## OPLEIDINGSSTRAMIEN EN VAKINHOUDEN

### OPLEIDINGSSTRAMIEN INITIATOR RUNNING

**Benaming diploma:** Initiator Running

**Doelstelling:**

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist in te staan voor het initiëren van recreatieve atleten (adolescenten en volwassenen) op clubniveau, rekening houdend met de ontwikkelingskenmerken van de doelgroep en de ontwikkelingslijn van atletiek teneinde hen via aangepaste sporttechnische en -tactische trainingssessies leerdoelen te laten bereiken.

**Toelatingsvoorwaarde(n):**

- Leeftijd:
  - Minstens 17 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.):**

Volgorde van de modules

- Module 2 en module 3 moeten samen afgewerkt worden.

Eventuele vrijstelling(en)

- Module 1: Vrijstelling voor het Algemeen Gedeelte kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - zie [www.sportvlaanderen/vts/vrijstellingstabel](http://www.sportvlaanderen/vts/vrijstellingstabel) > Nuttige info voor cursisten.

Opmerkingen (bv. materiaal door de cursisten zelf mee te brengen, enz.)

- Voor de praktijkgedeelten is sportkledij vereist.

### Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat 60 uren (waarvan 15 uren stage), 4 modules, en 13 vakken

Module 1: Algemeen Gedeelte Initiator (15u)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Didactiek	T	ND	7u			7u
Veilig sporten preventief luik	T	D	4u			4u
Veilig sporten curatief luik	T	D	4u			4u
Module 2: Sporttechnische module Initiator Atletiek (6u)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de initiatoropleiding			1u			1u
Verantwoordelijkheden van de Initiator Running	T	D	2u			2u
Looptechnische principes	T	D	1u			1u
Fysiologische basisprincipes in running	GE	D	2u			2u
Module 3: Didactisch-methodische module Initiator Atletiek (24u)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Alternatieve bewegingsvormen	OP	D		3u		3u
Groepsbegeleiding	OP	D		1u		1u
Geïndividualiseerde begeleiding	GE	D		8u		8u
Didactische oefeningen Initiator Running	P	ND		8u		8u
Feedback en reflectie stage Initiator Running				4u		4u
Module 4: Stagemodule Initiator Atletiek (15u)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Initiator Running	PF	ND			15u	15u

---

INTRODUCTIE TOT DE INITIATOROPLEIDING

Beknopte vakinhoud

- Running&Co als merk – doelstellingen van Running&Co
- Plaats van recreatie in de club
- Profiel en competenties van de Initiator Running
- Plaats van de Initiator Running in de opleidingsstructuur

Evaluatie: geen

---

VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE INITIATOR RUNNING

Beknopte vakinhoud

- Vaardigheden van de Initiator Running
- Lopen op de openbare weg en in het bos
- Afspraken tijdens het joggen
- Gezondheidsaspecten van het joggen
  - specifieke klachten en letsels
  - kledij en schoeisel

Evaluatie: schriftelijk examen

---

LOOPTECHNISCHE PRINCIPES

Beknopte vakinhoud

- De fundamentele loopbeweging
- Looptechnische oefeningen

Evaluatie: schriftelijk examen

---

FYSIOLOGISCHE BASISPRINCIPES IN RUNNING

Beknopte vakinhoud

- Meten van de basisconditie
- Bepalen van trainingsintensiteiten

Evaluatie: geïntegreerde proef tijdens het evaluatiegesprek van “Geïndividualiseerde begeleiding”

## ALTERNATIEVE BEWEGINGSVORMEN

### Beknopte vakinhoud

- Methodiek van verschillende oefenvormen mbt. KLUSCE
- Organisatievormen

Evaluatie: opdracht

---

## GROEPSBEGELEIDING

### Beknopte vakinhoud

- Situering en organisatie van Start 2 Run
- Profiel van de jogger

Evaluatie: opdracht

---

## GEINDIVIDUALISEERDE BEGELEIDING

### Beknopte vakinhoud

- Classificatie en soorten van looptrainingsvormen
- Planning en periodisering
- Ontwikkelingsplan van de recreatieve loper

Evaluatie: geïntegreerde proef

De cursisten werken een trainingsschema uit dat ze toelichten bij de docent. Tegelijk toetst de docent de kennis betreffende de fysiologische basisbegrippen.

---

## DIDACTISCHE OEFENINGEN INITIATOR ATLETIEK

### Beknopte vakinhoud

2 delen:

#### **Gericht naar alternatieve bewegingsvormen**

- De cursisten krijgen aan het eind van de les “Alternatieve bewegingsvormen” een opdracht naar de uitwerking van een organisatie waarvan ze een deel moeten geven tijdens de les “didactische oefeningen”. Tijdens deze les worden ze geëvalueerd betreffende hun didactische kwaliteiten.

#### **Gericht naar geïndividualiseerde begeleiding**

- De cursisten bespreken in groep de uitgewerkte trainingsplanning.

Evaluatie: praktijkopdracht mbt. alternatieve bewegingsvormen waarbij de cursist beoordeeld wordt op competenties van leiding geven, demonstreren, communiceren, feedback geven, motiveren.

---

## FEEDBACK EN REFLECTIE STAGE

### Beknopte vakinhoud

De cursisten bespreken het afgelegde traject tijdens de stage, alsook hun SWOT-analyse en verdere noden in hun opleiding als loopbegeleider.

Evaluatie: geen

---

STAGE INITIATOR ATLETIEK

Beknopte vakinhoud

Doe-stage met eigen atleten OF volgen van de looptrainingen van een andere loopbegeleider (indien geen eigen groep) met reflectie over

- De invulling van de looptrainingen
- De deelnemers aan de trainingssessies
- De eigen werking in de vorm van een SWOT-analyse
- Verbeterpunten als loopbegeleider en de manier waarop de cursist hieraan wil werken.

Evaluatie: portfolio