

## Opleiding van initiator tot toptrainer

**Als het over lesgeven gaat of de opleiding van trainers, hoor je vaak begrippen vallen als *Initiator, Trainer B, modules, VTS, Bloso, ...* Maar hoe zit dat nu precies met de opleiding tot trainer? We doen een poging om je wegwijs te maken in het labyrint van de sportkaderopleiding in Vlaanderen, meer bepaald in onze sporttak 'rolschaatsen'.**

### Rolschaatsen

Eerst even iets over de benaming van onze sporttak: rolschaatsen. Net zoals atletiek de verzamelnaam is voor de loop- en kampnummers, marathon, snelwandelen, veldlopen, ultraloop, enz., zo wordt in alle decreten (\*) de term rolschaatsen gebruikt als verzamelnaam voor alle disciplines van onze sport: skeeleren, kunstschaatsen, rinkhockey, inlinehockey, downhill, skateboarding en inline freestyle. De term rolschaatsen is dus een vlag die een brede lading dekt.

### De Vlaamse Trainersschool (VTS)

De opleiding tot trainer wordt in Vlaanderen georganiseerd door de Vlaamse Trainersschool (VTS). De Vlaamse Trainersschool is een samenwerkingsverband tussen Bloso, de universiteiten en hogescholen met een opleiding L.O. en de sportfederaties. Het secretariaat van de VTS zit bij Bloso. De VTS heeft per sport een denkcel die de cursussen inhoudelijk en organisatorisch aanstuurt. Rolschaatsen en ijsschaatsen vormen samen de Denkcel IJs-/Rolschaatsen. Die samenwerking vertaalt zich o.m. ook naar de inhoud van de cursus Initiator, waar enkele lessen samen met ijsschaatsen worden gegeven.

### Drie niveaus

De sporttakgerichte opleidingen van de Vlaamse Trainersschool bestaan uit drie niveaus die steeds opeenvolgend worden doorlopen:

- Niveau 1: Initiator
- Niveau 2: Trainer B of Instructeur B
- Niveau 3: Trainer A.

Als opstap naar niveau 1 wordt in een aantal sporten een cursus Aspirant-Initiator georganiseerd (niveau 0).

#### **Niveau 1: Initiator**

- De Initiator begeleidt beginnende sporters bij het aanleren van sporttakspecifieke bewegingsvaardigheden, basistechnieken of spelen, los van competitieve doelstellingen.
- Hierbij houdt hij rekening met elementaire gezondheidsaspecten en kan hij aangepaste omgangsvormen toepassen.
- De Initiator kan zelfstandig een sporttakspecifieke activiteit voorbereiden, leiden en evalueren, maar werkt mee in het kader van een ruimer opleidingsprogramma dat uitgewerkt en gecoördineerd wordt door een hoger opgeleide.

### Niveau 2: Trainer B

- De Trainer B initieert, vervolmaakt en/of traint jeugdige en andere sporters, rekening houdend met de ontwikkelingskenmerken van de doelgroep en de ontwikkelingslijn van de sport.
- Hij kan zelfstandig een jaarplan opstellen en concreet uitwerken in duidelijk omschreven doelstellingen en creëert mee het kader waarbinnen de Initiator werkt.
- De Trainer B is dus opgeleid om zowel kinderen als (jong)volwassenen te begeleiden en hij zorgt voor een aangepaste trainingsopbouw.

of

### Niveau 2: Instructeur B

- De Instructeur B initieert en vervolmaakt jeugdige en andere sporters, rekening houdend met de ontwikkelingskenmerken van de doelgroep en de ontwikkelingslijn van de sport.
- Hij kan zelfstandig een jaarplan opstellen en concreet uitwerken in duidelijk omschreven doelstellingen en creëert mee het kader waarbinnen de Initiator werkt.
- De Instructeur B is een sporttechnisch expert. Hij heeft inzicht in het motorisch leerproces en begeleidt sporters die een gevorderde techniek willen beheersen.

### Niveau 3: Trainer A

- De Trainer A is in staat training te geven aan sporters van alle leeftijden en alle competitieniveaus.
- De Trainer A kan technische en tactische opleiding geven, trainingsschema's en (meer-) jaarplannen opstellen. Hij bezit de theoretische kennis om de wetenschappelijke verklaringen van trainingseffecten te begrijpen.
- Het niveau van begeleiding is competitief of prestatiegericht.

### Welke cursussen bestaan er voor de sporttak rolschaatsen?

- Aspirant-Initiator Rolschaatsen/inlineskaten
- Initiator Rolschaatsen/inlineskaten
- Initiator Skateboarden
- Trainer B Skeelers
- Trainer B Kunstrolschaatsen

Een aantal cursussen is nog in voorbereiding. Als alles goed gaat, zullen volgende cursussen nog in de loop van 2010 georganiseerd worden:

- Aanvullende Module Skeelers
- Trainer A Skeelers

Komt later op het programma:

- Aanvullende Module Kunstrolschaatsen

### Modules

Alle cursussen van de Vlaamse Trainersschool worden georganiseerd in modules en bestaan steeds uit een **algemeen gedeelte** en een **sportspecifiek gedeelte**.

Niveau 1	Initiatie	Algemeen Gedeelte Initiator	Specifiek Gedeelte Initiator
Niveau 2	Competitie of vervolmaking	Algemeen Gedeelte Trainer B	Specifiek Gedeelte Trainer B
Niveau 3	Competitie	Algemeen Gedeelte Trainer A	Specifiek Gedeelte Trainer A

Op niveau 1 bestaan er **aanvullende opleidingen** voor verschillende doelgroepen (sporters met een handicap, senioren, recreatieve sporters) die sporttakspecifiek of sporttakoverschrijdend georganiseerd worden.

In de cursus Initiator wordt het Algemeen Gedeelte geïntegreerd in het Sportspecifiek Gedeelte.

Voor de cursus op niveau 2 (Trainer B) moet de cursist eerst het Algemeen Gedeelte volgen en er voor geslaagd zijn, alvorens hij kan deelnemen aan het Sportspecifiek Gedeelte van de cursus.

Het Algemeen Gedeelte van de cursus Trainer B wordt steeds sporttakoverschrijdend georganiseerd. Deelnemers uit verschillende sporten zitten hiervoor samen. De module Algemeen Gedeelte wordt in elke Vlaamse provincie één maal in het voorjaar en één maal in het najaar georganiseerd. De cursist heeft dus elk jaar de keuze uit ten minste 10 modulaire organisaties Algemeen Gedeelte Trainer B. Daarnaast worden ook nog enkele zomercursussen gegeven.

Modules zijn op zichzelf staande opleidingsonderdelen waarvan het verloop, de examens en het herexamen als één organisatorisch geheel worden aangeboden. Dat zorgt er voor dat bij het falen in een bepaalde module niet de volledige opleiding opnieuw moet gevolgd worden. Dankzij de modulaire organisatiestructuur kunnen er dus **vrijstellingen** worden verkregen voor bepaalde opleidingsonderdelen (al dan niet beperkt in de tijd).

Per module (of van de behaalde vrijstellingen) krijgt de cursist een attest.

Wanneer alle modules van een bepaalde opleiding met succes zijn afgewerkt, bekomt de cursist een diploma van de Vlaamse Trainersschool.

Let op! Inschrijven gebeurt per module. Wie een diploma wil behalen, moet alle modules van die cursus volgen en moet zich dan ook voor alle modules van die cursus inschrijven!

Een voorbeeld: de cursus **initiator rolschaatsen** bestaat uit drie modules.

**Initiator rolschaatsen/inlineskaten** **56 uur**

Module 1: Algemeen Gedeelte Initiator **15 u**

- Didactiek 7 u
- Veilig sporten preventief luik 4 u
- Veilig sporten curatief luik 4 u

Module 2: Sporttechnische en didactische module Initiator IJsschaatsen/Rolschaatsen **25 u**

- Taakomschrijving van de Initiator 1u
- Theoretische aspecten ijsschaatsen/rolschaatsen 11 u
- Microteaching ijsschaatsen/rolschaatsen met accent op omgaan met diversiteit 4 u
- Recreatieve skate- en schaatsvormen 9 u

Module 3: Didactisch-methodische module Initiator Rolschaatsen **16 u**

- Praktijk didactiek rolschaatsen (lesgeven aan beginners)

**Aanvullende module Skeeleren** **12 uur**

- Skeelermateriaal en skeelerhouding 1 u
- Skeelertechnieken 4 u
- Didactische oefeningen skeeleren 7 u

**Aanvullende module Kunstrolschaatsen** **27 uur**

- Algemene introductie
- Technische schaatselementen

- Cirkels
- Sprongen en pirouettes 1
- Sprongen en pirouettes 2
- Didactische oefeningen kunstschaatsen

## **Initiator skateboards**

**50 uur**

### Module 1: Algemeen Gedeelte Initiator

**15 u**

- Didactiek 7 u
- Veilig sporten preventief luik 4 u
- Veilig sporten curatief luik 4 u

### Module 2: Sporttechnische module Initiator Skateboards

**19 u**

- Taakomschrijving van de Initiator 1 u
- Theoretische aspecten skateboards (materiaal, foutenanalyse, techniekanalyse met nadruk op ollie) 9 u
- Microteaching skateboards met accent op omgaan met diversiteit 3 u
- Recreatieve skatevormen voor skateboards 6 u

### Module 3: Didactisch-methodische module Initiator Skateboards

**16 u**

- Praktijk didactiek skateboards (lesgeven aan beginners)

## **Aspirant-initiator rolschaatsen/inlineskaten**

**16 uur**

- Taakomschrijving van de aspirant-initiator opleidingen VTS, functieprofiel 1 u
- Didactische basisprincipes 3 u
- Van stappen tot voorwaartse schaatspas 4 u
- Spelvormen 2 u
- Didactische praktijk 6 u

## **Trainer B Rolschaatsen - Discipline Skeelers**

Theorie: 61 uur

Praktijk: 13 uur

Stage: 14 uur

Totaal: **88** uur

### Module 1: Algemeen Gedeelte Trainer B

- Anatomie
- Fysiologie en sportfysiologie
- Motorisch leren
- Ontwikkelingsleer
- Trainingsmethodiek
- Sportpsychologie en coaching

### Module 2: Sporttechnische module Trainer B Skeelers

- Taakomschrijving van de Trainer B
- Wedstrijdreglement skeelers
- Tactiek skeelers
- Techniekanalyse skeelers met aandacht voor foutenanalyse en remediëring

### Module 3: Didactisch-methodische module Trainer B Skeelers

- Specifieke trainingsleer skeelers
- Specifieke trainingsleer skeelers: opstellen trainingsschema's
- Techniektraining skeelers praktijk

### Module 4: Stagemodule Trainer B Skeelers

- Stage Trainer B Skeelers
- Praktische oefening: wedstrijdanalyse en remediëring

## **Trainer B Rolschaatsen - Discipline Kunstschaatsen**

Theorie: 52 uur

Praktijk: 36 uur

Stage: 16 uur

Totaal: **104** uur

### Module 1: Algemeen Gedeelte Trainer B

- Anatomie
- Fysiologie en sportfysiologie
- Motorisch leren
- Ontwikkelingsleer
- Trainingsmethodiek
- Sportpsychologie en coaching

### Module 2A: Disciplineoverschrijdende module Trainer B Kunstschaatsen (Ijsschaatsen/Rolschaatsen)

- Taakomschrijving van de Trainer B
- Techniek theorie kunstschaatsen (schaatstechnieken + biomechanica)
- Specifieke trainingsleer kunstschaatsen (ijsschaatsen + rolschaatsen)
- Toegepaste psychologie voor kunstschaatsen (ijsschaatsen + rolschaatsen)

### Module 2B: Sporttechnische module Trainer B Kunstschaatsen

- Materiaalkennis kunstschaatsen (competitiegericht)
- Reglementen en puntenverrekening kunstschaatsen
- Specifieke techniek kunstschaatsen (vrij rijden en klassiek)

### Module 3: Didactisch-methodische module Trainer B Kunstschaatsen

- Praktijk: Demonstratie- en proeflessen kunstschaatsen (methodiek, didactiek, foutenanalyse, remediëring)

### Module 4: Stagemodule Trainer B Kunstschaatsen

- Stage kunstschaatsen in een club en bijwonen wedstrijd

## Toelatingsvoorwaarden

### Initiator

- 17 jaar worden in de loop van het cursusjaar
- Specifieke voorwaarden per cursus
  - **Initiator rolschaatsen/inlineskaten**  
**Sporttechnische voorwaarde**  
In het bezit zijn van een schaatsvaardigheidsattest van de Vlaamse Rollerbond. Om het attest te behalen dient de cursist volgende technieken te beheersen:
    - \* Schaatspas voorwaarts en achterwaarts op rechte lijn;
    - \* Demonstratie van 2 verschillende remtechnieken;
    - \* Vlotte draai van voorwaarts naar achterwaarts en van achterwaarts naar voorwaarts;
    - \* Overstappen voorwaarts en achterwaarts (zin naar keuze);
    - \* 25 m voorwaarts glijden op één been (zowel op linker- als op rechterbeen);
    - \* Slalom voorwaarts op 2 voeten tussen 4 kegels met een tussenafstand van 2,5 m
  - **Initiator skateboarden**  
**Sporttechnische voorwaarde**  
minstens 12 van de 15 onderstaande technieken beheersen en dat bewijzen voor de start van de cursus:
    - \* fakie rijden, sturen en draaien
    - \* ollie
    - \* pompen en draaien in de ramp
    - \* shuvit
    - \* boardslide
    - \* kickflip - heelflip
    - \* 180° ollie
    - \* dropen in transition
    - \* manual; nose manual
    - \* 50-50 grind
    - \* 5-0 grind
    - \* variaties fliptricks
    - \* grinden en sliden in minitramp
    - \* nollie
    - \* lipslide
  - **Aanvullende module skeeleren**  
**Algemene voorwaarde(n).**  
Het diploma 'Initiator Rolschaatsen' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn
  - **Aanvullende module kunstschaatsen**  
**Algemene voorwaarde(n)**  
Het diploma 'Initiator Rolschaatsen' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn.  
  
**Sporttechnische voorwaarde**  
Kunnen demonstreren van:
    - \* rechte pirouette op één been
    - \* driesprong
    - \* Rittberger
    - \* Halve flip
    - \* cirkels: acht (binnen- en buitenwaarts, voorwaarts en achterwaarts, drie (voorwaarts buitenwaarts), slangenboog voorwaarts buitenwaarts)

**Trainer B**

- Diploma van Initiator in de betreffende sporttak of discipline bezitten of ermee zijn gelijkgesteld (bijvoorbeeld via vroegere opleidingen van Bloso, LCK, ...).
- **én**
- Geslaagd zijn in het Algemeen Gedeelte Trainer B.
- **Trainer B skeelers**  
**Algemene toelatingsvoorwaarden**  
 Kwalificatie: het diploma van 'Initiator Rolschaatsen' en 'Aanvullende module Skeelers' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn  
  
**Sporttechnische voorwaarde**  
 Inzicht hebben in de volgende technieken:
  - de bij het tijdrijden gebruikte Italiaanse startmethode
  - aankomsten met een jump
  - aflossing: afduwen en afgeduwd worden
- **Trainer B kunstschaatsen**  
**Algemene toelatingsvoorwaarden**  
 Kwalificatie: het diploma van 'Initiator Rolschaatsen' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn.  
  
**Sporttechnische voorwaarde**
  - rechte pirouette op één been
  - driesprong
  - Rittberger
  - Halve flip
  - Cirkels: acht (binnen- en buitenwaarts, voorwaarts en achterwaarts), drie (voorwaarts buitenwaarts), slangenboog (voorwaarts buitenwaarts), tegendrie (voorwaarts buitenwaarts), wending (voorwaarts buitenwaarts) en lus (voorwaarts buitenwaarts)

**Trainer A**

- Diploma van Trainer B in de betreffende sporttak of discipline bezitten of ermee zijn gelijkgesteld (bijvoorbeeld door vroegere opleidingen van Bloso, LCK, ...).
- **én**
- Geslaagd zijn in het Algemeen Gedeelte Trainer A (module 1A + 1B).

**Vrijstellingen**

De cursist die meent aanspraak te kunnen maken op vrijstelling voor bepaalde vakken (bachelor/ master LO/kine, enz.), kan de vrijstellingstabel raadplegen. De aanvraag tot vrijstelling dient schriftelijk te gebeuren.

Alle info over de cursussen van de Vlaamse Trainersschool vind je op [www.bloso.be](http://www.bloso.be)

<b>Bloso - Afdeling Sportkaderopleiding Vlaamse Trainersschool</b> Arenberggebouw Arenbergstraat 5 1000 Brussel Tel.: 02 209 47 21 - Fax: 02 209 47 15 <a href="mailto:vts@bloso.be">vts@bloso.be</a>	<b>Directeur Sportkaderopleiding Rolschaatsen</b> Anja Decoster Tel.: 02 468 54 46 Gsm: 0476 23 14 54 <a href="mailto:anja.decoster@gmail.com">anja.decoster@gmail.com</a>
--	--

(\*) De sporttakkenlijst somt de 54 sporten op met hun disciplines die in aanmerking komen voor subsidiëring. De sporttakkenlijst is een bijlage bij het *Besluit van de Vlaamse regering van 5 december 2008 tot vaststelling van de erkennings- en subsidiëeringsvoorwaarden van de Vlaamse sportfederaties, de koepelorganisatie en de organisaties voor de sportieve vrijetijdsbesteding* (B.S. 27.2.2009, ed. 2).

## Planning 2010

- Initiator IJs-/Rolschaatsen module 3 te Leuven met start op 1 maart 2010
- Initiator IJs-/Rolschaatsen module 1+2+3 te Hasselt met start op 1 oktober 2010
- Initiator Skateboarden te Hofstade met start op 31 juli 2010
- Aanvullende module Initiator Skeelers met start op 3 oktober 2010, plaats nog te bepalen.
- Trainer A tegen eind 2010 is samen met Toertochtbegeleider niet opgenomen

### Waarom deelnemen aan een cursus?

<b>DIDACTIEK</b>	leren aanleren van de juiste technieken
<b>DEMONSTRATIE</b>	het kunnen voordoen van de juiste technieken
<b>MEDISCH VERANTWOORD</b>	op een gezonde manier lesgeven
<b>DOELGERICHT</b>	toekomstgericht lesgeven
<b>JEUGDOPLEIDING</b>	meewerken aan de toekomst van onze sport
<b>LESGEVEN</b>	je wordt vaker gecontacteerd om les te geven

## Schaatsvaardigheidsattest

Om toegelaten te worden tot de cursus Initiator Rolschaatsen/inlineskaten dient de kandidaat-cursist zijn skatevaardigheid te bewijzen door het afleggen van enkele praktische proeven.

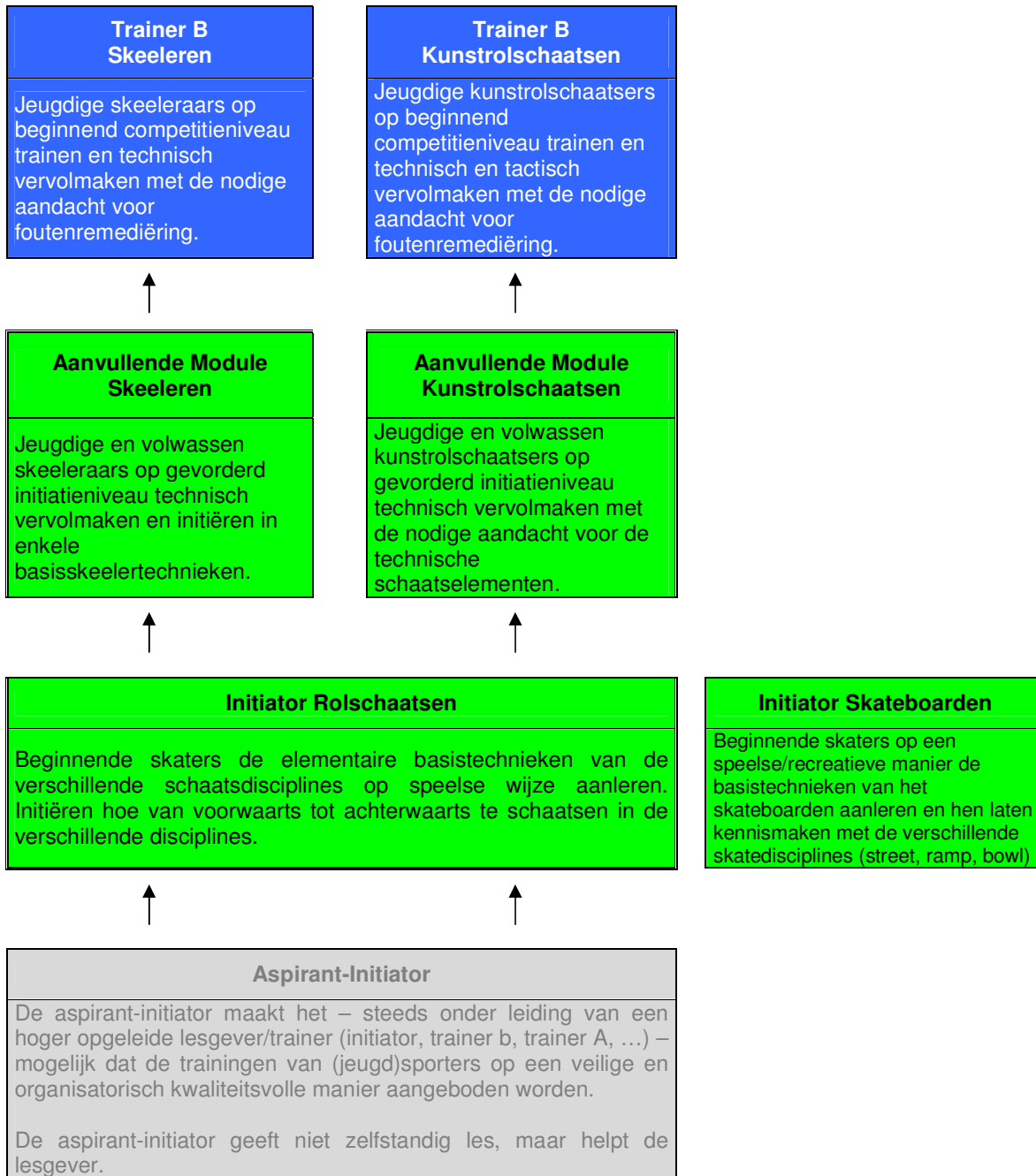
De af te leggen proeven zijn:

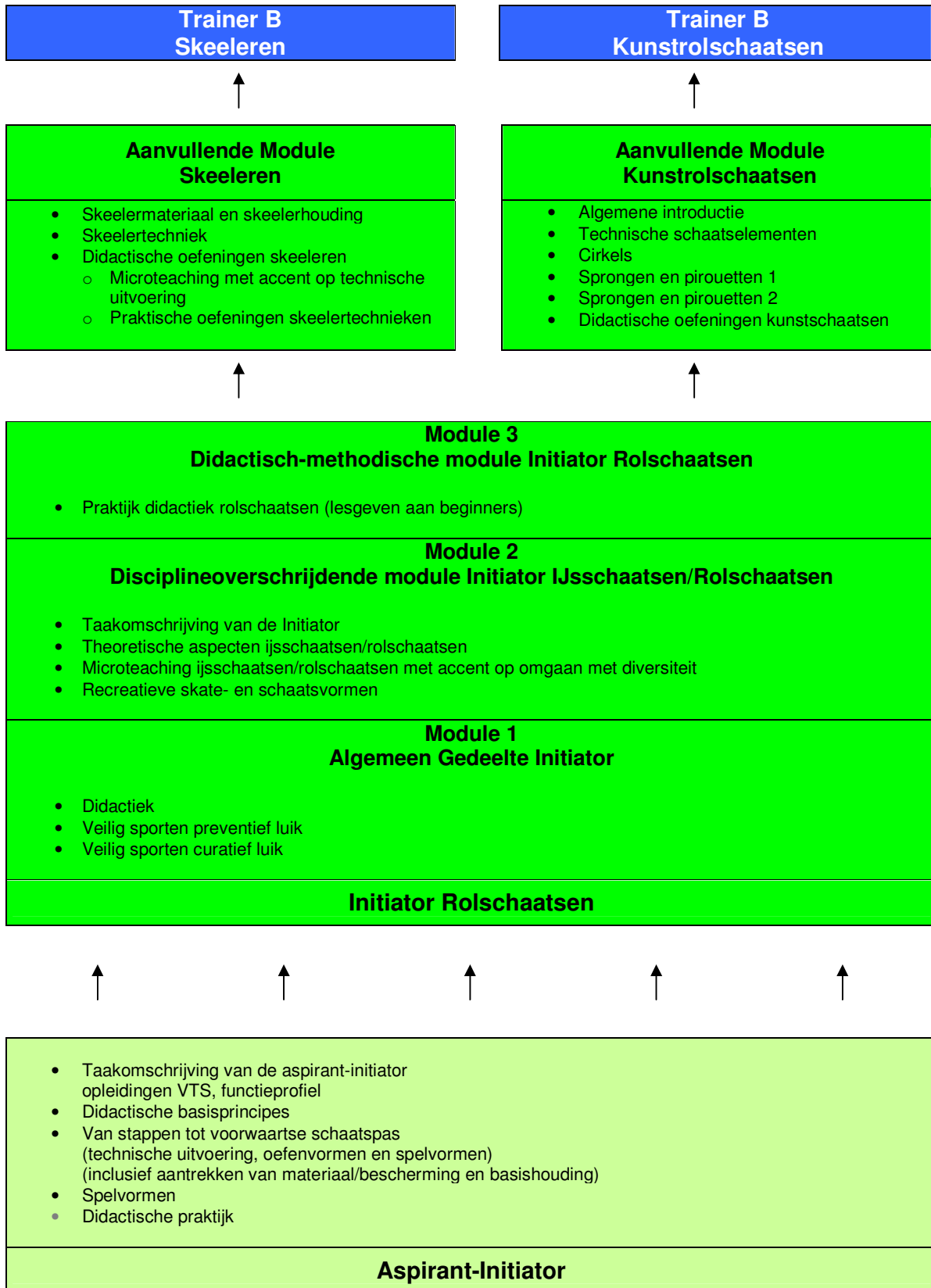
- schaatspas voorwaarts en achterwaarts op rechte lijn
- demonstratie van 2 verschillende remtechnieken
- vlotte draai van voorwaarts naar achterwaarts en van achterwaarts naar voorwaarts
- overstappen voorwaarts en achterwaarts (zin naar keuze)
- 25 m voorwaarts glijden op één been (zowel op linker- als op rechterbeen)
- slalom voorwaarts op 2 voeten tussen 4 kegels met een tussenafstand van 2,5 m

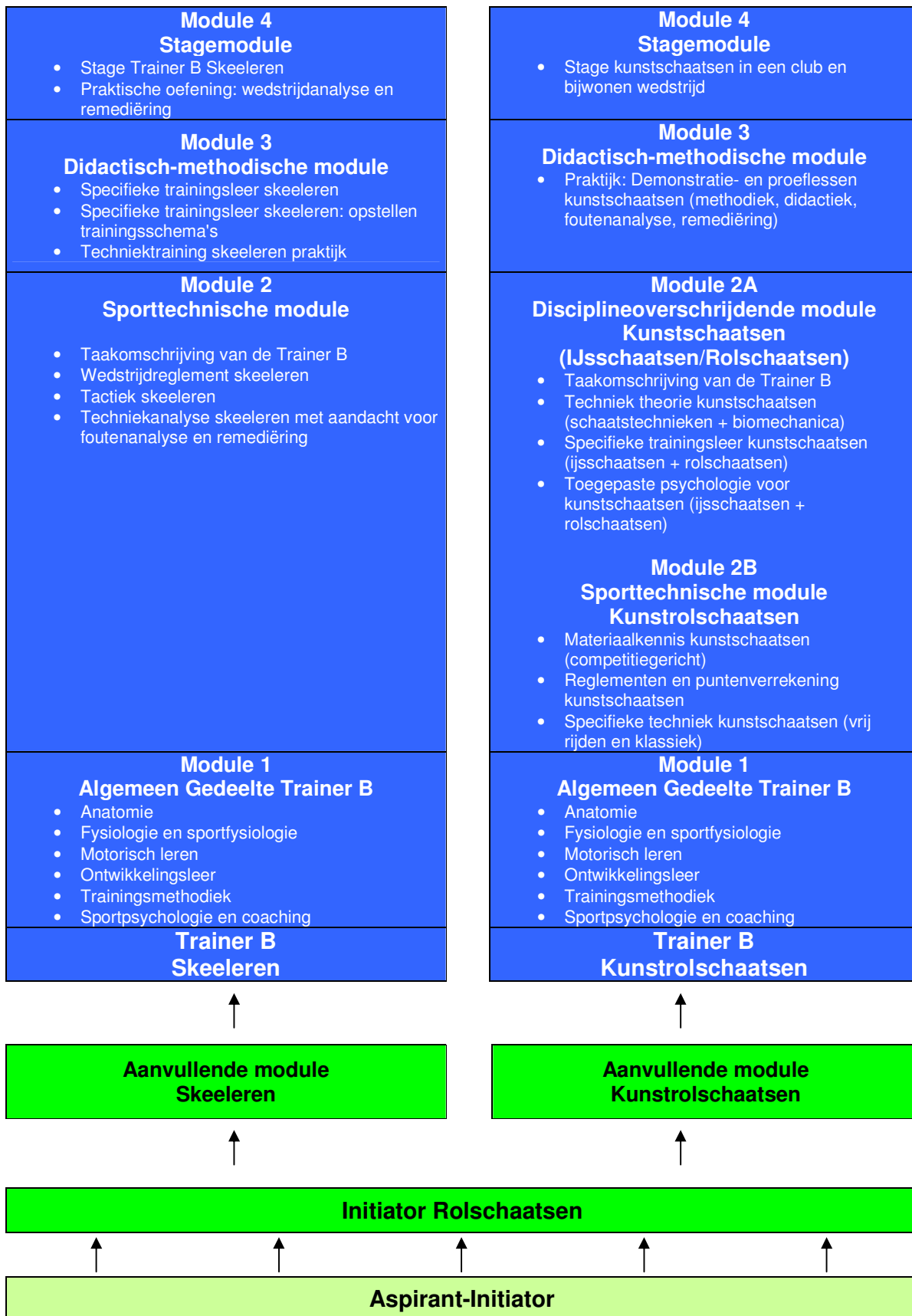
Het afnemen van de proeven gebeurt in een bij de Vlaamse Rollerbond aangesloten club door een gediplomeerde lesgever (initiator, trainer B, ...).

Het attest

- is gratis voor leden van de Vlaamse Rollerbond die de proeven afleggen in de eigen club
- kost 6 euro voor leden van de Vlaamse Rollerbond die de proeven afleggen in een andere dan de eigen club
- kost 10 euro voor niet-leden







**Module 3**  
**Didactisch-methodische module Initiator Skateboarden**

- Praktijk didactiek skateboarden (lesgeven aan beginners)

**Module 2**  
**Sporttechnische module Initiator Skateboarden**

- Taakomschrijving van de Initiator
- Theoretische aspecten skateboarden (materiaal, foutenanalyse, techniekanalyse met nadruk op ollie)
- Microteaching skateboarden met accent op omgaan met diversiteit
- Recreatieve skatevormen voor skateboarden

**Module 1**  
**Algemeen Gedeelte Initiator**

- Didactiek
- Veilig sporten preventief luik
- Veilig sporten curatief luik

**Initiator Skateboarden**