

Informatiefolder Basis Looptrainer 3 (BLT3)

De opleiding Basis Looptrainer 3 is bedoeld voor trainers met atletiekervaring die zelfstandig training geven. De niveau 3 trainer maakt trainingen op basis van een voorgeschreven jaarplan en kan op basis van zijn kennis en vaardigheden van de loopsport en looptechniek op verantwoorde wijze deze trainingen verzorgen. De opleiding kenmerkt zich door maatwerk, waarbij de focus ligt op training geven.

Moderne opleidingsstructuur

Alle opleidingen van de Atletiekunie worden competentiegericht aangeboden. De opleidingen van niveau 3 en hoger worden deels aangeboden via de elektronische leeromgeving (ELO), genaamd Atletiek Academie. 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.

Trainingsniveau 3

Opleidingen op trainingsniveau 3 zijn bedoeld voor trainers die zelfstandig training geven. Tevens is een trainersniveau 3 diploma een vereiste voor doorstroming naar trainingsniveau 4 opleidingen.

De niveau 3 trainer kan zowel voor recreatieve als wedstrijdathleten de trainingen verzorgen. Tijdens de opleiding worden de handvatten geboden om te werken met een jaarplan voor de groep atleten van de trainer zelf. Alle opleidingen op niveau 3 worden afgesloten met één of meerdere Proeven van Bekwaamheid (PvB). Afhankelijk van de opleiding die gevolgd wordt zijn er verplichte en aanvullende PvB's. Ook bestaat de mogelijkheid om direct de PvB aan te vragen als aangetoond kan worden dat de betreffende competenties eerder verworven zijn door de trainer. Meer informatie hierover is te vinden op de website onder "rechtstreeks examen".

Doelgroep

De BLT3 opleiding is voor cursisten met atletiekervaring die zelfstandig op een verantwoorde wijze een groep atleten (pupillen, junioren of senioren) training willen geven en/of door willen stromen naar de opleiding Prestatie Looptrainer 4 om meer prestatiegericht aan de slag te gaan.

Instroomeisen

Om deel te nemen aan de opleiding moet de cursist zelf een praktijkbegeleider bereid vinden om de cursist te begeleiden tijdens de opleiding. De praktijkbegeleider dient bij inschrijving voor de opleiding te worden opgegeven. Meer informatie over de praktijkbegeleider kun je vinden op onze website www.atletiekunie.nl.

Er zijn geen verdere instroomeisen voor deze opleiding. Wel adviseert de Atletiekunie dat de cursist:

- minimaal 18 jaar of ouder is, omdat cursisten zelfstandig met groepen atleten aan de slag gaan.
- in de gelegenheid is tijdens de opleiding minimaal 1 keer per week (delen van) trainingen te verzorgen aan atleten
- verantwoordelijkheidsgevoel heeft en zelfstandig kan werken.
- beschikt over basis computervaardigheden (MS Word)
- de Nederlandse taal voldoende beheerst.

Opzet

De opleiding bestaat uit zes workshops van 5 uur.

Naast de workshops voert de cursist in zijn eigen praktijk opdrachten uit die voornamelijk betrekking hebben op het verzorgen van trainingen en het reflecteren daarop. De voortgang en uitkomsten van de praktijkopdrachten wordt vastgelegd in een persoonlijk portfolio. Tijdens het uitvoeren van de opdrachten wordt de cursist begeleid door zijn eigen praktijkbegeleider en de leercoach. De opleiding wordt afgesloten met de PvB-dag (praktijkexamen).

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 opleider.

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

- Verkenning van de opleiding en het begeleidingstraject
- Beter training geven
- Essentie van het lopen
- Eenvoudige trainingsleer
- Leiding geven

Proeven van Bekwaamheid

Om de opleiding BLT3 af te ronden moet één verplichte PvB met succes worden afgerond:

- PvB 3.1 Training geven
portfoliobeoordeling en een praktijkbeoordeling

Indien de cursist de ambitie heeft om door te stromen naar de niveau 4 opleiding is tevens het met succes afronden van PvB 3.2 een vereiste.

Cursisten kunnen ervoor **kiezen** om ook de opdracht voor de aanvullende kerntaak van een niveau 3 trainer uit te voeren. Deze kerntaak is **geen** onderdeel van de opleiding en wordt afgesloten met de volgende PvB:

- PvB 3.2 Coachen van wedstrijden.
portfoliobeoordeling

Studiebelasting

De doorlooptijd voor de opleiding is ± 24 weken. De workshops worden met een regelmatige tussenpoos (2 à 3 weken) gegeven. De totale studiebelasting voor de workshops en de PvB dag bedraagt ± 30 uur. De studiebelasting voor de praktijkopdrachten is per cursist verschillend. Over de gehele opleiding genomen moet rekening worden gehouden met een studiebelasting van 3 à 4 uur per week.

Kwalificatie en Certificering

Cursisten die de *PvB 3.1 Training geven* met goed gevolg afleggen, ontvangen het diploma Basis Looptrainer 3.

Bij een voldoende beoordeling voor de aanvullende PvB's krijgt de cursist een certificaat voor de betreffende PvB.

Opleider

Tijdens bovenstaand traject word je begeleid door:

- *De praktijkbegeleider* observeert de uitvoering van de opdrachten en stimuleert de cursist te leren van de ervaringen door feedback te geven en reflectiegesprekken te voeren. Tevens geeft de praktijkbegeleider feedback op de opdrachten die je inlevert via de ELO. De praktijkbegeleider moet aanwezig zijn tijdens de startdag van de opleiding.
- *De opleider* is een opleider van de Atletiekunie die het leerproces bewaakt. De leercoach komt eenmaal bij elke cursist op stagebezoek. Daarnaast geeft de opleider de workshops.

Locatie

De Atletiekunie maakt gebruik van accommodaties van verenigingen. Voor het verzorgen van de opleiding BLT3 is een accommodatie (inclusief gebruik van atletiek materialen) nodig waar zowel het theoriedeel als het praktijkdeel van de workshops gegeven kan worden.

Lesmateriaal

Al het lesmateriaal (opdrachtformuleringen en leerteksten) is beschikbaar via de Atletiek Academie. Binnen de Atletiek Academie kunnen cursist, opleider en praktijkbegeleider ook met elkaar communiceren.

Inschrijven en meer informatie

Inschrijven kan via de website www.atletiekunie.nl

Voor meer informatie kan contact opgenomen worden met afdeling opleidingen van de Atletiekunie via opleidingen@atletiekunie.nl of 026-4834848.