

OPLEIDINGSPROGRAMMA SURVIVALRUN TRAINER COACH 3

Module 1	Onderdeel	Onderwerpen	Leervorm	Leerdoel	Lengte
Basis trainer-coach 12 uur	Introductie opleiding	Opleidingsprogramma	e-learning, zelfscan	3.1.4/3.2.4	20 min
	Training voorbereiden en evalueren	Didactisch model Trainingsvoorbereiding format Doelstellingen Beginsituatie Training Evaluatie	e-learning	3.1.2 3.1.4	45 min
	Breed motorische ontwikkeling	Waarom is BMO belangrijk Wat is BMO Hoe stimuleer je BMO	e-learning	3.1.3	45 min
	Sporters begeleiden	De vier inzichten Vaardigheden trainer-coach Sporten, gedrag en emoties	e-learning	3.1.1	3 uur
	Portfolio	Wat wil ik leren Gedragscode sport	online opdracht	3.1.4/3.2.4	20 min
	Praktijkdag 1	Online leeromgeving Sporters begeleiden Beginsituatie en doel Basisvormen van bewegen	klassikaal	3.1.4 3.1.1 3.1.2 3.1.3	7 uur
Module 2	Onderdeel	Onderwerpen	Leervorm	Leerdoel	Lengte
Survivalrun trainer 30 uur	Introductie Survivalrun	Geschiedenis Reglementen Veiligheid Knopen Kleding Weersomstandigheden	e-learning	3.1.3	1 uur
	Trainingsleer	Trainingsleer Periodisering Jaar- en periodeplan Voorkomen van blessures	e-learning	3.1.2	3 uur
	Training geven	Methodiek Warming up Klimtechniek Hardlooptechniek Kracht Cooling down	e-learning	3.1.3	3 uur
	Portfolio	Jaar- en periodeplan Trainingsvoorbereiding Training geven en evalueren	praktijk opdracht	3.1.2 3.1.3/3.1.1 3.1.4	8 uur
	Praktijkdag 2	Jaar- en periodeplan Trainingsvoorbereiding Warming up Klimtechnieken Hardlooptechniek Kracht	klassikaal	3.1.2 3.1.3	7 uur

		Cooling down Evaluatie en reflectie		3.1.4	
	Praktijkexamen	Survivalrun training geven	klassikaal	3.1.1/3.1.3	7 uur*
Module 3	Onderdeel	Onderwerpen	Leervorm	Leerdoel	Lengte
Survivalrun coach 15 uur	Coachen bij wedstrijden	Wedstrijdvoorbereiding Wedstrijdanalyse en evaluatie Coach technieken	e-learning	3.2.2 3.2.4 3.2.1	1 uur
	Voeding en doping	Voeding en doping	e-learning	3.2.1	1 uur
	Portfolio	Wedstrijdplan Wedstrijdanalyse en begeleiding Wedstrijd evaluatie	Praktijk opdracht	3.2.1 3.2.3/3.2.1 3.2.4	uur
	Praktijkdag 3	Coachen bij wedstrijd, oefenen voor praktijkexamen*	klassikaal	3.2/3.1.1/ 3.1.3	7 uur

Totale studietijd: ca. 57 uur

*: de netto praktijk examentijd per deelnemer bedraagt 60 minuten (uitvoering training en eindgesprek). Van de deelnemers wordt verwacht dat zij ook meedoen bij elkaars praktijkexamens. Hierdoor is men in totaal ca. 7 uur op de examendag kwijt.

Kerntaken	Leerdoelen
3.1 Geven van trainingen	3.1.1 Begeleidt en informeert survivalrunners
	3.1.2 Bereidt trainingen voor
	3.1.3 Voert trainingen uit
	3.1.4 Evalueert trainingen en reflecteert op eigen handelen
3.2 Coachen bij wedstrijd	3.2.1 Begeleidt survivalrunner bij wedstrijd
	3.2.2 Bereidt wedstrijd voor
	3.2.3 Analyseert wedstrijd
	3.2.4 Evalueert wedstrijd en reflecteert op eigen handelen

