

OPLEIDING CONDITIETRAINER PERFORMANCE 2019

1.1. ALGEMEEN

Met de steun van de Vlaamse overheid beoogt Tennis Vlaanderen een gezond sportklimaat voor al haar leden onder de noemer "Tennis Gezond".

Om hier op in te spelen hebben we een opleiding voor conditietrainers ontwikkeld. Na de opleiding Basis kan je doorstromen naar de opleiding Performance.



De opleiding richt zich op conditietrainers die werken met competitieve jeugd binnen de leeftijdsgroep U12. Binnen deze opleiding word je als conditietrainer klaar gestoomd om fysieke en coördinatieve trainingen te kunnen geven binnen de tennisclub met als doelstelling deze spelersgroep rijk motorisch te prikkelen. De motorische eigenschappen worden steeds gerelateerd aan het tennisspel (snelheid, reactie, ...) en het profiel van de speler. Daarnaast is er ook aandacht voor bewegingsfunctie (= een gezond en functioneel sportlichaam) en begeleiding off court (= planning, testing en analyse).

1.2. TOELATINGSVOORWAARDEN

- Lid zijn van Tennis Vlaanderen i.f.v. verzekering
- **Minimum 18 jaar** worden in het jaar van de opleiding
- In het bezit van opleiding Conditietrainer Basis OF diploma Bachelor/Master Lichamelijke Opvoeding

1.3. CURSUS (78U)

- **Opleiding (42u):** lesdagen van telkens 3u of 6u met praktische en theoretische invulling
- **Stage (32u):**
 - 4x 3u binnen Topsport U12 (= KDT) - 12u
 - Portfolio spelersbegeleiding - 20u
- **Examens (4u):** schriftelijk (2u) en praktisch (2u)
- **Locatie:** Topsportcentrum Tennis Vlaanderen Wilrijk
- **Kostprijs:** 300 euro / Coach+ 250 euro

1.4. ONDERDELEN

Begeleiding

- Functionele biomechanica, anatomie en fysiologie
- Planning en periodisering
- Testing en analyse
- Reflectie en trainersontwikkeling

Training

- Fysiek en coördinatie voor Performance U12
- Bewegingsfunctie en gezonde levensstijl
- Tennisspecifieke bewegingsvaardigheden
- Profilering

Stage

- 3x 3u conditietrainingen Kids Development Team centraal - Wilrijk
- 1x 3u assistentie Talent Days - regionaal (exacte data/locatie volgen later)
- Portfolio: spelersbegeleiding U12

1.5. PROGRAMMA

Lesdagen (42u)

- Vrijdag 30 augustus 2019 (19u - 22u)
- Zondag 1 september 2019 (9u30 - 16u30)
- Woensdag 4 september 2019 (19u - 22u)
- Zondag 8 september 2019 (09u30 - 16u30)
- Zondag 15 september 2019 (09u30 - 16u30)
- Zondag 22 september 2019 (09u30 - 16u30)
- Zondag 29 september 2019 (9u30 - 16u30)
- Zondag 27 oktober 2019 (13u00 - 16u00)
- Woensdag 20 november 2019 (19u00 - 22u00)

Stage + portfolio (32u)

- Periode september 2019 - december 2019

Examens

- Schriftelijk: zondag 27 oktober 2019 (9u - 12u)
- Praktijk: zondag 1 december 2019

Inschrijven via www.tennisvlaanderen.be/conditietrainer

Spelersdashbord (na inloggen)

DETAILPROGRAMMA OPLEIDING CONDITIE PERFORMANCE

Opleidingstraject 2019

De meeste contactmomenten gaan door op het Topsportcentrum van Tennis Vlaanderen

Datum	Uur	Opleidingsonderdeel
Vrijdag 30 augustus	19u00 - 22u00	De conditietrainer - taakomschrijving Portfolio "spelersbegeleiding" & stage - uitleg
Zondag 1 september	9u30 - 16u30	Coördinatie - U12 Planning & periodisering Testing & opvolging
Woensdag 4 september	19u00 - 22u00	Functionele biomechanica, anatomie & fysiologie Fysiek - kracht (coördinatie) U12
Zondag 8 september	09u30 - 12u30	Fysiek - uithouding U12 Coördinatie - U12
	13u30 - 16u30	Coaching & Multimedia
Zondag 15 september	09u30 - 12u30	Fysiek - snelheid U12
	13u30 - 16u30	Methodiek/ didactiek
Zondag 22 september	09u30 - 12u30	Gezonde levensstijl - schouderpreventie & core stability U12
	13u30 - 16u30	Methodiek/ didactiek & reflectie/ trainersontwikkeling
Zondag 29 september	9u30 - 16u30	Methodiek/ didactiek & reflectie/ trainersontwikkeling
Zondag 27 oktober	13u00 - 16u00	didactisch werkcollege theoretisch examen + contact portfolio "spelersbegeleiding"
Woensdag 20 november	19u00 - 22u00	Didactisch werkcollege & reflectie/ trainersontwikkeling
Zondag 1 december	9u - 17u	Indienen portfolio "spelersbegeleiding" - Digitaal via email naar ruben.neyens.coach@gmail.com - Afdrukt exemplaar (2x) inleveren op of verzenden via post naar Topsportcentrum Tennis Vlaanderen - Edegemsesteenweg 100, 2610 Wilrijk
		Praktijkexamen + verdediging portfolio "spelersbegeleiding"

CONTACT

Sportkaderopleiding Tennis Vlaanderen

Email: trainers@tennisvlaanderen.be

Tel.: 02 548 313