

Start 2 Coach

Draaiboek aanvragen sportoverschrijdende modules

*Voor steden, gemeenten en andere
organisatoren*

(versie 20/12/2024)



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Inhoudsopgave

1. Algemene informatie.....	3
1.1 Wat is Start 2 Coach?.....	3
1.2 Voor wie is Start 2 Coach?	4
1.3 Hoe ziet Start 2 Coach eruit?	4
1.4 Start 2 Coach in steden en gemeenten?	4
2. Aanvraagprocedure: hoe vraag ik een cursusorganisatie Start 2 Coach aan?	5
2.1 Timing.....	5
2.2 Wat moet ik als aanvrager/organisator voorzien?	5
2.3 Welke docent(en) schakel ik in?.....	5
2.4 Waar en hoe dien ik mijn aanvraag in?	7
2.5 Welke taken heb ik als organisator?	7
2.5.1 Voor	7
2.5.2 Tijdens.....	7
2.5.3 Na.....	8
2.6 Wat doet het VTS-secretariaat?	8
2.6.1 Voor	8
2.6.2 Tijdens.....	8
2.6.3 Na.....	8
3. Bijlagen	9
3.1 Bijlage 1: Aanvraagformulier.....	9
3.2 Bijlage 2: Tips planning en invulling format.....	10
3.3 Bijlage 3: Aanpak examen	11
3.4 Bijlage 4: Promotiemateriaal.....	11
3.5 Bijlage 5: Functieprofiel Start 2 Coach	12

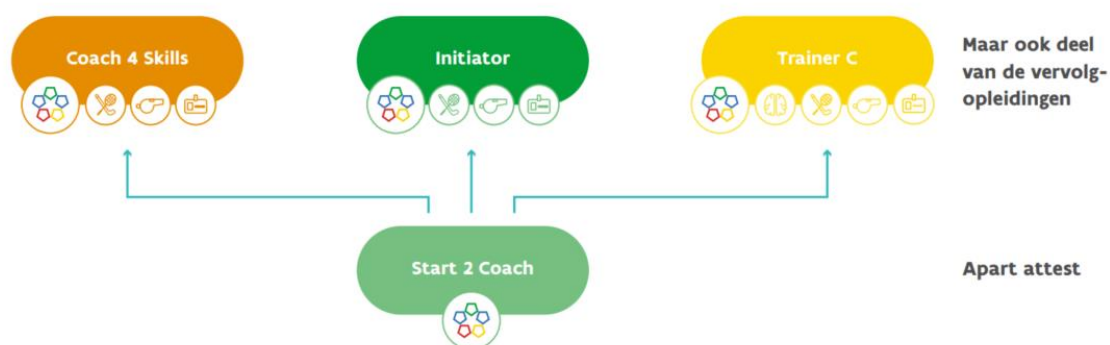


1. Algemene informatie

1.1 Wat is Start 2 Coach?

Start 2 Coach is de basismodule van de Vlaamse Trainersschool. In **15u** leren deelnemers de belangrijkste **pedagogisch-didactische basisprincipes** (o.a. hoe geef ik veilig training, hoe geef ik motiverend training, hoe hou ik rekening met het ontwikkelingstempo en de achtergrond van mijn sporters en hoe vervul ik mijn voorbeeldrol).

Start 2 Coach kan je volgen als **afzonderlijke module**, maar vormt ook de basis van de volgende opleidingsniveaus binnen de Vlaamse Trainersschool.



Legende

- | | |
|---|--|
|  Start 2 Coach (M1) |  Trainingspraktijken en coaching (M3) |
|  Sportwetenschappelijke kennisbasis (M1) |  Stage (M4) |
|  Sporttechnische aspecten (M2) | |

Via de [webpagina](#) met kaderende video, maak je verder kennis met Start 2 Coach.

Voltooi je Start 2 Coach, dan ontvang je een **attest**. Aan het eind van deze cursus kan je een trainer **assisteren** bij trainingen/sportactiviteiten aan/voor beginnende of recreatieve sporters. Wil je ook zelfstandig training geven? Volg dan na deze cursus ook de verdere opleiding tot Initiator, Trainer C of Coach 4 Skills.

Start 2 Coach kan je volgen in een **specifieke sport**, hier worden de belangrijkste basisprincipes vertaald naar/geïllustreerd met concrete voorbeelden uit één sport. Start 2 Coach kan je ook **sportoverschrijdend** volgen, hier worden de belangrijkste basisprincipes geïllustreerd met voorbeelden uit verschillende sporten/sportactiviteiten (*zie verder*).



1.2 Voor wie is Start 2 Coach?

Start 2 Coach richt zich op elke onervaren of ervaren trainer/sportbegeleider, die de **basiskneepjes** rond verantwoordelijk training geven (verder) onder de knie wil krijgen. Je kan deelnemen vanaf het jaar waarin je **15 jaar** wordt.

1.3 Hoe ziet Start 2 Coach eruit?

De planning van de 15u verschilt van sport tot sport en kan verschillen van organisatie tot organisatie. Start 2 Coach bestaat uit één vak van 15u, '**Basisprincipes rond verantwoord training geven**'. Die 15u bestaat uit **8u praktijk** en **7u theorie**. De nadruk ligt op een laagdrempelige en praktijkgerichte aanpak. Hoe een organisator die 8u en 7u organiseert, staat vrij (bv. weekavonden, weekendformule, tijdens een vakantie...) en gebeurt in overleg met de docent(en). Het VTS-secretariaat neemt hier een adviserende rol op (*zie verder*). In *bijlage 2* voegen we ter inspiratie enkele tips toe over de mogelijke planning en invulling.

Op het einde van die 15u moet elke deelnemer dezelfde pedagogisch-didactische basiscompetenties ontwikkeld hebben. In het functieprofiel (*bijlage 5*) lees je welke dit concreet zijn. Hiervoor toetsen we op een laagdrempelige manier de opgedane kennis en vaardigheden. De organisator, docent en het VTS-secretariaat bespreken vooraf de manier van **evalueren**. De **kennis** kan je evalueren met een online kennistoets in VTS Connect (ons e-learningplatform) of met een schriftelijke/mondelinge toetsing ter plaatse; met open en gesloten vragen. De **vaardigheden** kan je evalueren met een praktijkexamen, permanente evaluatie of een combinatie (*zie bijlage 3*) voor meer informatie rond de evaluatie).

1.4 Start 2 Coach in steden en gemeenten?

Naast het reguliere sporttakgerichte aanbod van de Vlaamse Trainersschool in samenwerking met de sportfederaties, kunnen ook lokale besturen of andere organisatoren Start 2 Coach aanbieden. De invalshoek is meer **sportoverschrijdend**, d.w.z. een aanbod voor een specifieke groep vrijwilligers (sportkampbegeleiders, begeleiders van sportactiviteiten, buurtsportbegeleiders, ...) of **trainers vanuit verschillende sporten**.

Wil je toch een Start 2 Coach-module organiseren voor trainers in één specifieke sport? Bekijk dan eerst eens het [bestaande VTS-aanbod](#). Daar vind je een overzicht van specifieke Start 2 Coach-modules of Initiator-opleidingen per sport. Sinds 2022 organiseren een verschillende sporttakken ook afzonderlijke Start 2 Coach-modules. Als lokaal bestuur heb je dus ook een belangrijke **doorverwijfsfunctie**. Indien het bestaande aanbod niet aansluit bij de noden, dan kan je steeds de vraag richten naar de betreffende sportfederatie om te bekijken welke mogelijkheden er zijn.



2. Aanvraagprocedure: hoe vraag ik een cursusorganisatie Start 2 Coach aan?

2.1 Timing

Je kan de Start 2 Coach-module het hele jaar door plannen. In het najaar lanceert de VTS telkens haar volledige aanbod voor het komende jaar, maar aanvragen voor Start 2 Coach vanuit lokale besturen tijdens het jaar kunnen steeds worden bekeken en ingepland.

We werken via rechtstreekse aanvragen en op vraag. Wil je als stad, gemeente of andere organisator een Start 2 Coach-module organiseren, dan kan je je vraag richten naar start2coach@sport.vlaanderen. Het **formulier** op de [VTS-website](#) (zie ook *bijlage 1*) helpt je hierbij verder op weg. In functie van een vlotte organisatie moeten cursusaanvragen ten laatste twee maanden voor de startdatum ingediend worden. Indien je een docent wil inschakelen uit de VTS-docentenpool, raden we je sterk aan om je aanvraag vroeger in te dienen (minimum 3 maanden voor de startdatum).

2.2 Wat moet ik als aanvrager/organisator voorzien?

- Lokaal (met WIFI) voor theorie en praktijk + sportterrein/sportzaal voor theorie en praktijk. Bij voorkeur in elkaars buurt. Kosteloos ter beschikking.
- Benodigd materiaal (beamer, hoepels, ballen, kegels, doeken, ...) in overleg met de docent.
- Voorwaardelijk lessenrooster met verdeling van de 15u (7uT en 8uP), dat afgestemd is/kan worden met een docent.
 - Dagen, uren (aangeven theorie of praktijk), locatie + docent
 - Examenmoment + herexamenmoment: voorzie een moment van 2u, nadien verder te concretiseren.
- Cursusverantwoordelijke
 - Opvolging ter plaatse (zie 2.5.2). Hiervoor wordt geen vergoeding voorzien door VTS.
- In kaart brengen van potentiële/verwachte deelnemers
 - Een start 2 Coach-module kan doorgaan vanaf 10 betalende deelnemers minstens 5 dagen vóór de start van de cursusorganisatie. 20 deelnemers is het maximum.
- Aangeven of je een eigen docent inschakelt/gebruik maakt van VTS-docentenpool.

2.3 Welke docent(en) schakel ik in?

Start 2 Coach kan gegeven worden door één docent die alle inhouden tijdens de 15u geeft, of door meerdere docenten die de 15u en de inhouden onder elkaar verdelen.

Ofwel zorg je voor een eigen docent/eigen docenten, ofwel maak je gebruik van de VTS-docentenpool. Je geeft dit tijdens je aanvraag aan:



- **Optie 1:** je levert zelf een docent aan. In dit geval geef je tijdens je aanvraag aan wie. Het VTS-secretariaat gaat na of deze docent al dan niet erkend is.
 - Welke docenten komen in aanmerking?
 - Als docent voldoe je minstens aan één van onderstaande criteria:
 - *Houder van (of gelijkgesteld aan) een VTS-diploma van minimaal Initiator.*
 - *Houder van een pedagogisch diploma of aantoonbare elders verworven competenties m.b.t. lesgeven.*
 - *Uitgesproken en specifieke expertise over bepaalde onderdelen van de Start 2 Coach-module (bv. EHBO), aantoonbaar onder de vorm van relevante ervaring of een kwalificatie.*
 - *Sterke aanbeveling om docentenbijscholing(en)/opgenomen webinars gevolgd/bekeken te hebben (terug te vinden op ons e-learningplatform 'VTS Connect')*
 - Docenten die nog niet erkend zijn, dienen een 'MijnVTS-account' aan te maken via
 - [Onze website](#) > registreer je
 - Onze app van de Vlaamse Trainersschool (iOS of Android)
- **Optie 2:** je hebt geen docent en wil gebruik maken van een docent uit de VTS-docentenpool. Na je aanvraag brengen we jou in contact met de docenten uit onze docentenpool. Je kan dan met hen contact opnemen i.f.v. concrete afspraken.

In onderstaande tabel geven we relevante informatie mee m.b.t. aanstelling van een docent.

Word je als docent toegewezen aan een les- of (her)examenmoment?

Als docent ontvang je een 'Arbeidsovereenkomst voor Occasioneel Personeel' (AOP) conform de geldende reglementering. Het is essentieel dat elke wijziging aan de opgemaakte en toegestuurde AOP vóór de arbeidsprestatie (les of (her)-examen) meegedeeld wordt aan het VTS-secretariaat.

Je dient eerst te beschikken over een MijnVTS-account die je zelf aanmaakt. Om je correct te kunnen vergoeden voor deze opdracht is het absoluut noodzakelijk dat we beschikken over de juiste persoonsgegevens, (o.a. adres, statuut, bankrekeninggegevens, je persoonlijk mailadres (niet van een bedrijf of sportorganisatie!), rijksregisternummer). Om dit te controleren zijn er twee mogelijkheden:

- je controleert dit zelf in je 'Persoonsfiche' (PDF-bestand bovenaan in je 'MijnVTS-account' of VTS-app).
- je neemt contact via [mail](#) of via +32 2 209 47 73 (Dominique) of +32 2 209 47 50 (Sandra) om je persoonsgegevens te laten verifiëren.

LET OP: Indien je het statuut hebt van: (brug)gepensioneerde, deeltijds werk, student of doctoraatstudent, ouderschapsverlof, neem dan eerst contact op met het VTS-secretariaat zodat we kunnen nagaan of een correcte vergoeding mogelijk is via een AOP. Doe dit ten minste één week vóór je eerste opdracht!

Maak van de contactgegevens waartoe je toegang hebt enkel gebruik in functie van een vlot verloop van de cursusorganisatie en gebruik die geenszins voor een ander doeleinde (GDPR).



2.4 Waar en hoe dien ik mijn aanvraag in?

- Een aanvraag kan je doen door het [formulier](#) ingevuld te bezorgen aan het VTS-secretariaat via start2coach@sport.vlaanderen.
- Nadat we je aanvraag ontvangen, gaat het VTS-secretariaat verder in dialoog met aanvrager/organisator en docent(en).
- Een aantal criteria worden meegenomen in de goedkeuring van de aanvraag:
 - Praktische zaken toegevoegd o.b.v. formulier
 - Verwacht aantal deelnemers
 - Andere Start 2 Coach-organisaties in de buurt

Nadat je je aanvraag indient, gebeurt er heel wat achter de schermen. In onderstaande punten 2.5 en 2.6 vatten we dit samen onder taken voor jou als organisator en taken die het VTS-secretariaat uitvoert.

2.5 Welke taken heb ik als organisator?

2.5.1 Voor

- Aanvraag indienen a.d.h.v. [formulier](#)
- Na goedkeuring
 - Accommodatieformulier invullen + accommodaties reserveren (kosteloos)
 - Indien van toepassing: docent(en) contacteren
 - Definitief lessenrooster, met (her)examenmomenten (zie *bijlage 2 en 3*), opmaken in overleg met docent(en)
- Specifieke promotie voeren ~ inschrijflink
 - In de *bijlage 4* vind je het ontwikkelde promotiemateriaal.

2.5.2 Tijdens

- Afstemming met de docent
- Openen en sluiten benodigde lokalen/sportzalen/...
- Tijdig aanwezig, eventuele bewegwijzering voorzien (indien nodig), opstellen + testen apparaten.
- Ontvangen docent en cursisten
- Communicatie naar cursisten (en docenten) bij eventuele wijzingen van het lessenrooster
- Aanwezigheden bijhouden
 - 80% aanwezigheid is vereist
- Organisatie examenmoment
 - Zie aanpak examen (*bijlage 3*)
- Docent aansporen examens te verbeteren + ingeven scores na (her)examenmoment via VTS-app.
- Cursisten informeren over mogelijke vervolgopleidingen



2.5.3 Na

- Feedback + terugkoppeling naar VTS-secretariaat
 - Organisatorisch
 - Inhoudelijk
 - Andere ervaringen

2.6 Wat doet het VTS-secretariaat?

2.6.1 Voor

- Goedkeuring aanvraag
- Docentenpool ter beschikking stellen
- Advies format i.f.v. definitief lessenrooster
- Lessenrooster invoeren in ons centrale systeem, VOTAS + koppelen docent
- Beheer contracten, verzekering + ondersteuning van docenten
- Inschrijflinken genereren + bezorgen aan organisator en docent
- Algemene promotie
- Beheer inschrijvingen en betalingen cursisten. *Het inschrijvingsgeld bedraagt € 60.*
 - Verzekering cursisten
- Organisator op de hoogte houden in geval van laag aantal inschrijvingen
- Beslissen of cursus kan doorgaan + afsluiten inschrijvingen (vijf dagen voor start cursus)
 - Zodra er minimum 10 deelnemers inschrijven
 - Toegang verlenen tot digitale cursusinhouden in VTS Connect. *Inhoud toegankelijk voor cursisten nadat hun betaling geregistreerd is bij het VTS-secretariaat.*
 - Ziekte docent = uitstel

2.6.2 Tijdens

- Bereikbaar bij eventuele vragen/advies

2.6.3 Na

- Verwerken scores + attestering cursisten
- Uitbetalen vergoedingen docenten



3. Bijlagen

3.1 Bijlage 1: Aanvraagformulier

Bewerkbare versie ter beschikking op [onze webpagina](#).

Contactgegevens van de aanvrager

Aanvrager:

Adres (straat + nummer + postcode + gemeente):

Contactpersoon + functie:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Gegevens over de cursusorganisatie

Cursusplaats (Locatie(s) waar S2C doorgaat)

**Checklist: Lokaal (met WIFI) voor theorie/praktijk of sportterrein/sportzaal, ... voor theorie en praktijk. Kosteloos ter beschikking.*

Datums – Periode:

Docent:

** Optie 1: eigen docent → doorgeven contactgegevens (erkend of nieuw te erkennen)*

** Optie 2: je wil beroep doen op een docent uit VTS-docentenpool (erkend) → na goedkeuring aanvraag brengt VTS-secretariaat jou met mogelijke docenten.*

Cursusverantwoordelijke (wie volgt de Start 2 Coach-module ter plaatse op?) + contactgegevens:

Welke deelnemers verwacht je + aantal (specifieke groep vrijwilligers, uit welke sportclubs):

** minimaal 12, maximaal 24 cursisten per Start 2 Coach-module.*

Na goedkeuring

- Ter info: een concreet lessenrooster na goedkeuring aanvraag in overleg met docenten en VTS-secretariaat
- Benodigd materiaal (beamer, hoepels, ballen, kegels, doeken, ...)
- Na goedkeuring zal je een accommodatieformulier moeten invullen (i.f.v. verzekering). Het formulier vind je ter info via [deze link](#).



3.2 Bijlage 2: Tips planning en invulling format

- Aanpak algemeen
 - Je kiest zelf, in overleg met de docent, over hoeveel lesmomenten je de 15u (7u theorie en 8u praktijk) verdeelt en over welke periode je deze spreidt.
 - Idealiter kies je voor drie tot vier lesmomenten, met telkens een week tussen. Op deze manier rond je de module op korte termijn af, maar hebben cursisten ook nog de tijd om zaken toe te passen in hun eigen trainingspraktijk of te verwerken/voorbereiden tegen een volgend lesmoment.
 - Wissel bij voorkeur theorie en praktijk af tijdens één lesmoment.
 - Bouw de inhoud van de lesmomenten logisch op: start met het algemene kader, schets de verwachtingen. Start bij voorkeur met een fysiek lesmoment.
- Microteaching of oefening geven aan een demogroep? Reik cursisten een voorbereiding van de oefening aan.
 - De focus van de voorbereiding van de cursisten ligt op de didactische aanpak.
 - Het is niet de bedoeling dat cursisten zelfstandig trainingen of oefenstof voorbereiden.
 - Variaties bedenken is een optie.
- Wissel theorie en praktijk af
 - Theoretische kadering
 - Infofiches als leidraad, implementeer VTS Connect
 - Fysieke les of webinarformat
 - Geef de 'basisprincipes rond verantwoord training geven' zo veel mogelijk in een fysieke les mee.
 - Specifieke stukjes theorie via een webinarformat kunnen indien de sporttak/docent hier een meerwaarde in ziet. Beperk ze en zorg dat ze een geïntegreerd onderdeel zijn van het grotere verhaal. Geef deze zo interactief mogelijk.
 - Verken als stad/gemeente en docenten de mogelijkheden van VTS Connect als didactische tool en verzamelplaats van naslagwerk
 - Laat cursisten bijvoorbeeld specifieke stukken bekijken tegen een volgend lesmoment, hou hier dan een quizje over.
 - Praktijk
 - Oefening aan elkaar geven via microteaching
 - Uitgewerkte oefening uitleggen aan groep sporters,
 - Elkaar observeren via rubrics
 - Cases
 - Uitleg laten geven in duo's (instructie)
 - Video bespreken
 - Opdrachten in groep
 - Feedback en reflectiemoment
 - ...
- Bekijk samen met je docenten hoe alle pedagogisch-didactische basisprincipes aan bod kunnen komen.



3.3 Bijlage 3: Aanpak examen

De Start 2 Coach-module bestaat uit het vak basisprincipes rond verantwoord training geven. Dit vak kent een evaluatie van de **vaardigheden** én een evaluatie van **kennis**. De focus van deze laatste ligt daarbij op de bewustwording en toepassing ervan. Hoe je de kennis en vaardigheden evalueert, bepaal je in overleg met de docent en het VTS-secretariaat.

Kennis

- Online kennistoets in VTS Connect (voorbeeldvragen + kader beschikbaar)
- Schriftelijk theoretisch examen (voorbeeldvragen + kader beschikbaar)

Vaardigheden

- Permanente evaluatie
- Praktijkexamen
- Combinatie

Cursisten moeten **slagen voor beide onderdelen**. Het onderdeel waarvoor de cursist niet slaagde, moet hij opnieuw afleggen in een tweede examenkans. Slaagt de cursist niet voor de tweede examenkans, dan moet hij zich opnieuw inschrijven voor een cursus Start 2 Coach. De cursist moet dan beide onderdelen opnieuw afleggen.

Voor de evaluatie van de **kennis** voorzie je maximaal **1u** de tijd; voor een eventueel **praktijkexamenmoment 10'-15'** per cursist. Beide kunnen afzonderlijk van of gecombineerd met elkaar georganiseerd worden. Het **examenmoment** dat je inplant, mag **niet meer dan 3u** in beslag nemen. Een docent wordt maximaal voor 3u examentijd vergoed.

Je plant het examenmoment bij voorkeur **minstens 1 week na het laatste lesmoment**, tussen het examenmoment en eventueel herexamenmoment laat je bij voorkeur **minstens 2 weken de tijd**. Zo kunnen scores verwerkt worden en cursisten tijdig geïnformeerd.

3.4 Bijlage 4: Promotiemateriaal

Het promomateriaal bestaat uit vier filmpjes: drie inspirerende video's van trainers die Start 2 Coach al volgden én een overkoepelende video die Start 2 coach volledig kadert.

- Kaderende video: link om video te delen: <https://youtu.be/CE8hHJHyRmI>
- Filmpje 1: Johan: link om video te delen: <https://youtu.be/IRAiNY2ipy4>
- Filmpje 2: Nancy: link om video te delen: <https://youtu.be/rORhjQyFa04>
- Filmpje 3: Sofia: link om video te delen: <https://youtu.be/JgHL4vTntIM>



3.5 Bijlage 5: Functieprofiel Start 2 Coach

Functie/context: De houder van het attest Start 2 Coach staat in voor het ondersteunen van een opgeleide trainer bij het organiseren en aanleren van bewegingsvaardigheden aan sporters (kinderen, adolescenten of volwassenen) in diverse contexten (sportclub of andere sportieve omgeving). Deze doelgroepen situeren zich op het continuüm van participatie- tot prestatiecontext.

Rol: De houder van het attest Start 2 Coach neemt de rol op van een assistent-trainer binnen de beschreven context.

Verantwoordelijkheid en autonomie: De houder van het attest Start 2 Coach ondersteunt en assisteert een hoger opgeleide trainer en staat daarbij in voor het plannen en geven van één individuele trainingssessie of een deel ervan i.f.v. het bereiken van concrete doelstellingen. Hij/zij heeft beperkte autonomie en beperkte uitvoerende verantwoordelijkheid voor eigen werk en handelt in vergelijkbare contexten. Hij/zij staat hierbij onder permanente supervisie en begeleiding van een hoger opgeleide trainer. Hij/zij bouwt positieve relaties uit met sporters.

Te bereiken competenties Start 2 Coach: Kennis, Vaardigheden en Attitudes

Algemeen: inzicht in en bewustzijn over de pedagogisch-didactische basisprincipes rond verantwoord training geven en het belang ervan. Deze basisprincipes kunnen toepassen in/vertalen naar de eigen trainingspraktijk.

Competenties splitsen we op naar kennis, vaardigheden en attitudes en worden waar mogelijk verder geconcretiseerd.

Kennis

1. Kennis pedagogisch verantwoorde omgang met diverse (leeftijds/doel)groepen of personen
 - Kennis van didactiek
 - Basiskennis en situering van ontwikkelingsleer
 - Basiskennis inclusief training geven
 - Basiskennis motiverend coachen
 - Basiskennis over een veilig sportklimaat + Basiskennis van ethisch verantwoord sporten en begeleiden



2. Kennis van didactiek

- Het didactisch model, bestaande uit de 5 bouwstenen: Sporters, Trainer, Omgeving, Leerdoelen en methoden.
- Belang van/interpreteren van het trainingsvoorbereidingsformulier en checklist vooraf om de basisprincipes naar je eigen training te vertalen/ als basis voor een goede training
- Basiskennis van reflectieve praktijken
 - Reflectiefiches, afgeleid van de globale reflectiefiche, om gestructureerd na te denken over het eigen handelen tijdens de training, wat goed en minder goed liep tijdens zowel de voorbereiding als het verloop van de training en lessen mee te nemen naar volgende trainingen.

3. Basiskennis en situering van ontwikkelingsleer

- Ontwikkeling op lichamelijk, geestelijke en sociaal-emotioneel vlak
- Onderscheid tussen kalenderleeftijd en ontwikkelingsleeftijd
- Basisprincipes binnen de volgende fasen van het LTD-model (1. Actieve start, 2. Fundamenten, 3. Leer trainen, 7. Blijf actief) en de link met het didactisch model
 - Ontwikkeling van de fundamentele motorische vaardigheden
- Basiskennis ontwikkelingslijnen
- Invloeden op de ontwikkeling

4. Basiskennis inclusief training geven

- Basiskennis over de verschillende achtergrond van je sporters
 - Inzicht in de verschillende factoren die de kansen van sommige sporters om te kunnen sporten, verkleinen
 - de 'rugzak' van sporters, met positieve en negatieve ervaringen
 - drempels/moeilijkheden die sporters kunnen ervaren, voorgesteld door de 7B's: betaalbaarheid, bereikbaarheid, bekendheid, begrijpbaarheid, betrouwbaarheid, beschikbaarheid, bruikbaarheid
- Lege emotionele tank of opvallend gedrag als mogelijke gevolgen van een zware rugzak of drempels
- Ouders op een positieve en constructieve manier betrekken

5. Basiskennis motiverend coachen

- Het coachkompas met 4 kwadranten van coachgedrag
- 3 psychologische basisbehoeftes van de sporter (Autonomie, verbondenheid en Competentie)
- Verschil tussen amotivatie, gecontroleerde motivatie en autonome motivatie
- De link tussen coachgedrag, het ABC en optimale motivatie

6. Basiskennis over een veilig sportklimaat + Basiskennis van ethisch verantwoord sporten en begeleiden

- Voedings-, bewegings-, en geluksdriehoek
- Positieve en negatieve effecten van sport
- Algemene preventieve veiligheidsaspecten: 10 sportblessurepreventiestrategieën



- Basisprincipes binnen de 4 stappen in eerste hulp bij het verzorgen van blessures of na een ongeval
- Vier vormen van grensoverschrijdend gedrag (geweld, pesten, discriminatie, SGG)
- Hoe GG voorkomen, erop reageren, gedeelde verantwoordelijkheid
- Verbanden tussen sportbeoefening, sportieve attitude en opvoeding (respect voor mens en materiaal, verantwoordelijkheid, fair-play, inclusie, zelfstandigheid, beleefdheid, afspraken, luisteren naar elkaar, solidair zijn...)
- Algemene didactische aanknopingspunten gericht op de ontwikkeling van sociaal gedrag (samenspelvormen, groepenindeling, duo's en groepjes vormen, belonen en straffen, oog voor elke deelnemer, opletten met beoordelingen en vergelijkingen, inspraak vragen...)
- Gedragscode voor sportbegeleiders (de rechten van het sportende kind, lichamelijke en seksuele integriteit sporters...)

7. Basiskennis van omgevingsinvloeden

- Kenmerken van je trainingslocatie
- Contextgebonden en organisatorische mogelijkheden en beperkingen bij het training geven
- Het belang van de voorbereiding in de beheersing van omgevingsinvloeden (bv. weersomstandigheden, sociale omgevingsinvloeden (familiale afspraken, cultuur, zelfbeeld, pesters...) die bij deelnemers tot meningen, interpretaties, voorkeuren... kunnen leiden en zo de beleving van en de deelname aan de training beïnvloeden

8. Basiskennis van kortetermijndoelstellingen voor de individuele sporter en het team

- Begrijpen waarom een hoger opgeleide trainer oefenstof aanbiedt en bijstuurt op maat van de sporter (basisprincipes rond differentiëren; formuleren van doelstellingen; koppeling van oefenstof aan doelstellingen, selecteren van gepaste inhoud (betekenisvol, uitdagend...); voorwaarden waaraan leerinhouden/oefenstofkeuze moeten voldoen (opbouw, actie/rust...); elementen die de plezierbeleving van de sportbeoefenaars als hoofddoel of als neven doel hebben; manieren om voor diverse doelgroepen het 'fun-element' in de sportbeoefening te verzorgen)

9. Basiskennis leerdoelen

- Begrijpen dat er verschillende soorten leerdoelen bestaan: lichamelijke, geestelijke en sociaal-emotionele; korte termijn, middellange termijn, lange termijn; controleerbaar, oncontroleerbaar en een trainingsopbouw hierop afgestemd is
- Leerdoelen op korte termijn kunnen interpreteren

10. Basiskennis methodiek

- Verschillende aspecten van de aanpak van een training (tijdsmanagement, groepsmanagement, groepsmanagement; omgangsvormen, instructievormen...)
- Verbanden tussen de manier van aanpak en de andere bouwstenen van het didactisch handelen
- Afwisseling, variatie en differentiatie als middel om het leerproces te versterken (Globale en analytische aanpak, opbouw en afdaling van oefenstof)



- Speel- en spelregels en afspraken
11. **Basiskennis van materiaal (begrijpen waarom materiaal op een bepaalde manier wordt afgesteld)**
 - Correct gebruik en onderhoud van sportmateriaal
 - De functies en het correct gebruik van eerstehulp materiaal
 - Verschillende mogelijkheden van didactisch materiaal
 12. **Basiskennis van gesprekstechnieken en communicatievaardigheden**
 - Manieren om je boodschap over te brengen
 - Verbale en non-verbale communicatievormen
 - De impact van communiceren, motiveren en reflecteren als trainer op het leerproces
 - Instructievormen (klare taal, duidelijkheid, beknopte...)
 - Opbouwende en motiverende feedback
 - Kennis van informatiekkanalen

Vaardigheden

Vaardigheden

1. Kunnen training geven onder begeleiding van een gekwalificeerde trainer
 - Pedagogisch-didactische basisprincipes kunnen vertalen/toepassen binnen de eigen trainingen
 - Kunnen samenwerken met andere trainers
 - Leiding kunnen aanvaarden
 - Via overleg beslissingen durven/kunnen nemen
 - Een actieve houding kunnen aannemen
 - Kunnen interpreteren van een trainingsvoorbereiding voor sporters tot op recreatief niveau
 - Opdrachten kunnen geven
2. Kunnen reflecteren over het eigen handelen tijdens een training
3. Een voorbeeldfunctie/rol kunnen opnemen
 - o.a. stipt, ordelijk zijn, op persoonlijke hygiëne letten, taalgebruik, respectvolle omgang, lichaamstaal)
4. Gepast pedagogisch kunnen omgaan met diverse (leeftijds)groepen of personen
 - Een vertrouwensband kunnen opbouwen
 - Rekening kunnen houden met de achtergrond van de sporter
 - Aandacht hebben voor de verschillen tussen sporters
 - Zorgen dat sporters kunnen winnen, los van wedstrijdresultaten
 - Rekening kunnen houden met de behoeftes van de sporter
5. Mee kunnen inspelen op de 3 psychologische basisbehoeftes van de sporter i.f.v. motivatie (autonomie, verbondenheid en competentie)
6. Een veilige sportomgeving mee kunnen vormgeven en veiligheidsprincipes kunnen overbrengen



7. Ethisch verantwoord kunnen handelen
 - Kunnen overbrengen van maatschappelijke en ethische waarden
8. Kunnen communiceren met een groep van sporters, een individuele sporter, een hoger opgeleide trainer, anderen.
 - Manier van communiceren aanpassen aan je sporter
 - Een open gesprek kunnen hebben met een sporter
 - Een gesprek positief kunnen afsluiten
 - Actief kunnen luisteren
 - Verbaal en non-verbaal kunnen communiceren
 - Feedback aan de sporter/trainer/anderen kunnen vragen
 - Individuele feedback kunnen geven aan de hand van de feedbackcirkel
 - Afspraken kunnen maken
 - Bewust om kunnen gaan met lichaamstaal
 - Positieve ouders betrekken, ingrijpen bij negatief gedrag van ouders
9. Mee structuur kunnen bieden aan de sporter: zorgen voor herkenbaarheid, voorspelbaarheid en duidelijkheid

Attitudes

1. Stipt zijn
2. Respectvol zijn
3. Eerlijk zijn
4. Correct, rechtvaardig zijn
5. Beleefd zijn
6. Uiterlijk verzorgd
7. Sportiviteit
8. Bereidheid om te leren
9. Gemotiveerd om initiatief te nemen
10. Inzet en doorzettingsvermogen
11. Openstaan voor feedback
12. Opvolgen van aanwijzingen
13. Interesse tonend/geïnteresseerd
14. Luisterbereidheid, aanspreekbaar, bereikbaar, betrouwbaar en beschikbaar
15. Begripvol zijn
16. Motiverend
17. Collegiaal zijn
18. Duidelijk zijn
19. Gelijkwaardig behandelen
20. Niet inlaten met ongewenst gedrag

