

Uitnodiging Cursus Assistent-trainer 2023

25 maart, 1 april, 22 april en 12 mei (examen)

Voor wie?

Ljeppers, vrijwilligers & ouders vanaf 14 jaar, kortom; iedereen die open staat voor een actieve rol bij trainingen, wedstrijden of clinics. **Meld je aan bij Anna Martha (annamarthavdmei@gmail.com).**

Wat kan ik er mee?

Het diploma "Assistent-trainer" is een startbewijs voor het geven van trainingen en clinics en het coachen bij wedstrijden. Er moet wel een ervaren volwassene en/of gecertificeerde trainer voor toezicht aanwezig zijn in verband met aansprakelijkheid. Hoe en of je ingezet wordt verschilt per vereniging en hangt natuurlijk af van jouw wensen en mogelijkheden. Omdat je ingezet wilt worden voor je afdeling betaalt die samen met de FLB de cursus voor je.

Wat houdt het in qua tijdsbesteding?

Je volgt 3 dagdelen cursus (3,5 uur per keer) en een 4^e dagdeel is het examen. Je loopt stage bij je eigen vereniging en moet rekenen op één uur nawerk en 2 uren voorbereiding per cursusdag. Van je stage houd je een logboek bij.

Wat leer ik dan?

Je leert de basisaspecten van het training geven aan een groep beginnende fierljeppers. Er wordt ingegaan op coaching, techniek, polszetten, polshouden, meten en harken en het onderwerp EHBO komt ook voorbij. De cursus is tweerichtingverkeer, dat betekent dat je zelf ook vragen en/of onderwerpen in kunt brengen. De meest voorkomende problemen waar een trainer tegenaan loopt worden zeker behandeld, zoals veel voorkomende blessures en hoe je een groep sporters gemotiveerd houdt. Fierljep je zelf? Dan kan deze cursus zeker bijdragen aan jouw eigen sportieve ontwikkeling.

Wat is mijn ontwikkelperspectief?

Als je het diploma assistent-trainer gehaald hebt en je hebt veel plezier in het geven van trainingen, dan kun je de trainerscursus volgen. Als er kandidaten zijn organiseren we die graag voor jullie! Heb je een trainersdiploma van een andere sport of een bevoegdheid voor het geven van sportlessen in het onderwijs? Dan kan een vrijstelling van de "diploma assistent-trainer eis" van toepassing zijn. Neem contact op om te overleggen wat in jouw geval het beste ontwikkeltraject zou zijn.



Auke Zijlstra: "Dit wie in goede start foar myn karriére as coach; yn 2021 siet ik yn it coachteam fan de Twakamp. Ik helpe in soad wille en enerzjy út it coachen".

Mare Dijkstra: "Ek mei 4 jier erfaring, kinst in hiele protte leare fan dizze kursus. De praktyske tips hawwe my holpen by it meitsjen en jaan fan de jeugdtrainingen."

Jeltske Terpstra: "Troch de kursus mei ik de jeugd traine en coache. Superleuk om in smile nei in goede sprong te sjen 😊"

Foto assistent-trainers cursus 2022