

## Opzet opleiding Basis Trainer Survivalrun (BTS)

### Inleiding:

Basis Trainer Survivalrun is een driedaagse opleiding waarbij je leert om zelfstandig, al dan niet met assistenten, een veilige en verantwoorde training te bieden. De opleiding biedt handvatten om survivalrun specifieke trainingen vorm te geven, op didactische, methodische en fysiologische aspecten, voor volwassenen en jeugd, op recreatief en wedstrijd niveau. Na het volgen van de opleiding kun je een veilige en gestructureerde doelgerichte training verzorgen, als onderdeel en in relatie tot een reeks trainingen. Tijdens de BTS loop je stage bij een trainingsgroep onder auspiciën van de SBN waar je ten minste assisteert bij trainingen of onder begeleiding volledig uitvoert. Met een BTS-certificaat ben je gekwalificeerd om een eindverantwoordelijke trainer te kunnen zijn. Tussen de cursusdagen zit ongeveer een maand tijd zodat je aan je praktijkopdrachten kan werken.

### Onderwerpen die tijdens de BTS aan de orde komen:

- Didactiek
- Veiligheid
- Geschiedenis survivalrun, aard en doel van de sport en reglementen SBN
- Parcours voorschriften SBN
- Kleding en schoeisel
- Instructie geven
- Basis klimtechnieken
- Basis hardlooptechnieken
- Basis supercompensatie tijden
- Trainingsplan/lesplan/stuurkaarten/blessurepreventie

### Inhoud:

De inhoud van de opleiding is een mix van theorie en praktijk waarbij de nadruk ligt op het toepassen van de theorie in de praktijk d.m.v. opdrachten. Na lesdag 1 en lesdag 2 maken de cursisten als huiswerk een praktijkopdracht. Globaal gezien zullen de lesdagen er als volgt uitzien:

#### Dag 1:

Didactiek; capaciteit/vermogen/snelheid, didactisch model, warming-up, cooling-down, blessurepreventie en veiligheid/reglementen SBN, start training geven

*Huiswerkopdracht: bereid een warming-up en cooling down voor t.b.v. een algemene survivalrun training conform het format lesplan (*

#### Dag 2:

Training geven basis klimtechnieken/warming-up, etc, veiligheid

*Huiswerkopdracht: bereid een complete survivalrun training voor conform het format lesplan (tip: laat deze toetsen door een stagebegeleider of andere BTS trainer)*

**Dag 3:**

Training geven, methodische stappenplan, (basis)klim- en (basis) hardlooptechnieken, les/trainingsplannen, SBN trainingsmethodiek versus organisatie eigen club, intro PvB, evaluatie

**Proeve van Bekwaamheid (PvB/examen)**

De Proeve van Bekwaamheid vindt niet al te lang na de opleiding plaats en bestaat uit het verzorgen van een complete survivalrun training voor minimaal 7 personen.

Vóór de daadwerkelijk PvB dien je jouw ingevulde trainings-/lesplan bij SBN in. Indien dit als voldoende wordt beoordeeld door de examinerende instantie wordt er een afspraak gemaakt om uitvoering te geven aan deze training. Op 1 van de SBN erkende PvB trainingslocaties verzorg jij een training aan een groep survivalrunners en deze uitvoering wordt ter plekke beoordeeld. Tijdens de te geven training vult de examinerator het beoordelingsformulier in. De prestatie van de cursist wordt beoordeeld als Voldoende (V) indien er gemiddeld ten minste 3 punten behaald zijn op een schaal van 1-4. Na de training volgt een reflectiegesprek tussen cursist en examinerator. Uit dit gesprek wordt duidelijk of de gevraagde expertise in voldoende mate aanwezig is of is toegepast. Na de PvB ondertekenen de cursist en beoordelaar het beoordelingsformulier en stuurt de examinerator deze op naar de toetsingscommissie SBN.

**Certificering:**

De toetsingscommissie ontvangt het ingevulde en ondertekende beoordelingsformulier en controleert of er aan alle criteria is voldaan en draagt er zorg voor dat, bij geen bijzonderheden, het certificaat bij de Basis Trainer Survivalrun komt.

**Register:**

De Commissie Deskundigheidsbevordering van de SBN draagt zorg voor het beheer van het register van gecertificeerde SBN-trainers. Iedereen die een SBN-trainerscertificaat ontvangt, wordt automatisch opgenomen in het opleidingsregister.