

Assistent Trainer Survivalrun (ATS)

Inleiding:

De Assistent Trainer Survivalrun (ATS) is een cursus waarbij je leert om veilig en verantwoord, onder leiding van minstens een Basis Trainer Survivalrun (BTS), atleten te begeleiden op delen van een training. Je treedt op als assistent trainer in een trainingssituaties voor verschillende doelgroepen. Met een ATS-certificaat ben je geen eindverantwoordelijke trainer, maar assisteer je onder toezicht van de eindverantwoordelijke trainer. Een Assistent Trainer Survivalrun heeft aantoonbare affiniteit met de survivalrunsport en heeft het afgelopen jaar een survivalrun met succes gelopen.

Onderwerpen:

- Basis didactiek
- Veiligheid
- Instructie geven
- Basis klimtechnieken
- Basis hardlooptechnieken
- Trainingsplan lezen en delen ervan toepassen
- Blessurepreventie

Inhoud:

De inhoud van de cursus is vooral praktisch ingericht. Gedurende de praktijk zullen er verschillende vormen gepresenteerd worden door de cursusleider waarover later geëvalueerd kan worden.

Globaal gezien zal deze cursus dag er als volgt uitzien:

- 8:30 – 9:00 *Welkom en ontvangst en bekendmaking van de inhoud van de dag;*
- 9:00 – 10:30 *Voorbeeldtraining door de cursusleider met warming-up, meerdere kernen en cooling-down;*
- 10:30 – 12:00 *Terugkoppeling in theorie ruimte (w-up, c-down, instructie geven, veiligheid, organisatie);*
- 13:00 – 14:30 *Hardloop- en klimtechnieken en methodieken in de praktijk;*
- 14:30 – 16:00 *Trainingskaarten/lesplannen lezen en interpreteren in de praktijk;*
- 16:00 – 17:00 *Terugkoppeling van de dag in theorie ruimte en afsluiting.*

Beoordeling:

De beoordeling van de ATS-cursist vindt plaats op de eigen trainingslocatie gedurende een bestaande training. Tijdens de training vult de beoordelaar zoveel mogelijk het beoordelingsformulier in. De prestatie van de assistent wordt beoordeeld als Onvoldoende (O) of Voldoende (V). Alle afzonderlijke punten van het beoordelingsformulier dienen met een voldoende beoordeeld te worden voor het behalen van het ATS-certificaat.

Certificering:

De toetsingscommissie ontvangt het ingevulde en ondertekende beoordelingsformulier en controleert of er aan alle criteria is voldaan en voorziet bij geen bijzonderheden dat het certificaat bij de Assistent Trainer Survivalrun komt.