VAKFICHE trainingsleer 3 tso

Examencommissie secundair onderwijs

//////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

Geldig van 01 januari 2025 tot en met 31 augustus 2025

Studierichting

3e graad tso

Lichamelijke Opvoeding en Sport (\*stopt in 2025)

Referentiekader

Leerplannen : GO! 2012/050

VVKSO Lichamelijke Opvoeding en Sport derde graad TSO D/2010/7841/007  
   
OVSG leerplannummer 0/2/2012/402

Inhoud

Waarom leer je dit vak?

Wat moet je leren?

Welke opdracht moet je uitvoeren?

Hoe verloopt het examen?

Hoe beoordelen we het examen?

Met welk materiaal bereid je je voor?

Waarom leer je dit vak?

De sportprestatie staat voor elke serieuze sporter centraal. Je zal "alle" mogelijkheden aanwenden om een verbetering van jouw individuele prestaties te realiseren. Dit is niet gemakkelijk, gelet op de hoeveelheid en verscheidenheid aan factoren die jouw sportprestatie positief of negatief kunnen beïnvloeden.

Trainingsprincipes zijn de fundamenten van fysieke training. Het doel van training is prestatieverbetering en op het juiste moment daarvan profiteren. Binnen de trainingsleer kennen we twee types trainingsprincipes: te weten de biologische wetmatigheden (basisprincipes) en de afgeleide trainingsprincipes, ook wel toepassingsprincipes genoemd. Het zijn de fundamenten van training en toepasbaar in iedere fysieke sport. Ze zijn belangrijk om jouw lichaam op een systematisch wijze te trainen en om overtraining en kwetsuren te voorkomen.

Wat is jouw rol als trainer? Een trainer is niet alleen verantwoordelijk voor gepaste trainingsschema's. Als sportbegeleider ken je de risico's op kwetsuren, heb je aandacht voor blessurepreventie en kan je de eerste hulptechnieken bij sportongevallen toepassen. Daarom heb je ook kennis van reanimatie, wondverzorging en verzorging van sportletsels.

Wat moet je leren?

uit welke componenten bestaat het vak?

|  |
| --- |
| BASISPRINCIPES VAN TRAINING |
| BASISEIGENSCHAPPEN VAN TRAINING |
| PLANNEN EN PERIODISEREN |
| TRAINING BIJ JONGEREN (< 18 JAAR) |
| PREVENTIE EN EHBO |
| INSPANNINGSTESTEN |

wat is de inhoud van het vak?

**BASISPRINCIPES VAN TRAINING**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| het principe van supercompensatie  het overloadprincipe en het principe van meeropbrengst  het principe van specificiteit  het principe van omkeerbaarheid  het principe van individuele verschillen | deze principes herkennen, onderscheiden van elkaar en toepassen bij diverse sporten en trainingsschema’s |

**BASISEIGENSCHAPPEN VAN TRAINING**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| uithoudingsvermogen: aërobe en anaërobe uithouding  kracht  snelheid  lenigheid  coördinatie | de verschillende trainingsmethodes voor de basiseigenschappen uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie herkennen, toepassen en verantwoorden bij:   * uithoudingssporten: fietsen, hardlopen en zwemmen * krachtsporten: gewichtheffen, kogelstoten en roeien |

**PLANNEN EN PERIODISEREN**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de trainingscyclus | in een jaarplan / meerjarenplan de microcyclus, mesocyclus en macrocyclus herkennen en opstellen |
| een dag - , week - , maand -, jaarplan en meerjarenplan | een dag - , week - ,maand -, jaarplan en meerjarenplan van trainingen opstellen voor   * atletiek: werpnummers, springnummers en loopnummer * balsporten: volleybal, voetbal, basketbal en handbal * turnen: sprongen, rekstok, lange mat, balk (meisjes) en herenbrug * zwemmen : snelheid, techniek en uithouding |

**TRAINING BIJ JONGEREN (< 18 JAAR)**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de invloed van training op een lichaam in ontwikkeling | toelichten met welke factoren rekening wordt gehouden in fases en aanpak bij training van jongeren |

**PREVENTIE EN EHBO**

**PREVENTIE**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de risicofactoren op sportletsels | persoonlijke en aan sport - gerelateerde oorzaken en gevolgen van sportletsels herkennen en onderscheiden |
| sportletselpreventie | algemene richtlijnen en aanbevelingen voor sportletselpreventie in verschillende sportdisciplines beschrijven  interne en externe oorzaken van sportletsels herkennen |
| warming – up , cooling – down | het doel van warming – up en cooling – down toelichten  warming – up en cooling – down toepassen bij diverse sporten |

**EHBO**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| RICE – methode en sportletsels | de betekenis van de afkorting van RICE geven   de RICE – methode herkennen en toelichten bij sportletsels |
| basiskennis reanimatie | het AED - apparaat herkennen   de basishandelingen EHBO bij reanimatie herkennen, opsommen en toelichten |
| basiskennis EHBO sportletsels | de basishandelingen EHBO bij sportletsels herkennen, opsommen en toelichten |

**INSPANNINGSTESTEN**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de Eurofit Test Batterij | de testen van de Eurofit Test Batterij herkennen  van de testen uit de Eurofit Test Batterij het doel, het nodige materiaal, de aandachtspunten en de procedures beschrijven |
| de hartslagmeting | een hartslagmeter correct gebruiken en de gegevens interpreteren |
| lactaattesten | de lactaattest beschrijven  de procedures van de lactaattest herkennen en definiëren  de resultaten van de lactaattest interpreteren |
| uithoudingstesten | de uithoudingstesten fietsergometer en Coopertest herkennen  de doelstelling van de inspanningsproef op de fiets en het verloop van de test beschrijven, de resultaten van de test interpreteren op (sub)maximaal niveau  de doelstelling en het verloop van de Coopertest beschrijven en de resultaten van de test interpreteren |

Welke opdracht moet je uitvoeren?

Welke bijlagen heb je nodig?

Hoe verloopt het examen?

**Hoe lang duurt het examen?**  
60 minuten voor examens vanaf 01-01-2025 tot 31-08-2025

**Hoe verloopt het examen?**Het examen trainingsleer is een digitaal examen. Vraag je je af hoe een digitaal examen verloopt? De uitleg over onze digitale examens, de instructies en heel wat voorbeeldvragen vind je op http://examencommissiesecundaironderwijs.be/examens

**Wat breng je mee?**/

**Welk materiaal krijg je van ons?**kladpapier en een balpen

**Welke soort van vragen mag je verwachten?**Het digitaal examen bestaat uit gesloten vragen. Er zijn verschillende vraagtypes: invulvragen, sleepvragen, dropdownvragen, meerkeuzevragen. Elk vraagtype heeft zijn eigen instructiezin, die duidelijk aangeeft wat je precies moet doen. Het is belangrijk dat je de verschillende vraagtypes vooraf inoefent. Op de website vind je een oefenexamen, waarin je ze kan uitproberen. Uiteraard is dit geen echt examen: de bedoeling is dat je de techniek van de digitale vraagtypes in de vingers krijgt.

Hoe beoordelen we het examen?

**Op welke criteria beoordelen we je examen?**  
Voor de gesloten vragen moet je het juiste antwoord aanduiden, invullen of slepen om punten te scoren, naargelang het vraagtype kan je voor een gedeeltelijk juist antwoord soms ook punten scoren en is er bij meerkeuzevragen geen giscorrectie.

**Onderdelen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Basisprincipes van training** | **10%** |
| **Basiseigenschappen van training** | **25%** |
| * uithouding * kracht * snelheid * lenigheid * coördinatie | * 5% * 5% * 5% * 5% * 5% |
| **Planning en periodiseren** | **5%** |
| **Training bij jongeren** | **5%** |
| **Preventie en EHBO** | **30%** |
| * preventie * EHBO | * 15% * 15% |
| **Inspanningstesten** | **25%** |
| * Euro Fit * hartslagmeting * lactaattest * uithoudingstest: coopertest * uithoudingstest: fietsergometer | * 5% * 5% * 5% * 5% * 5% |

Met welk materiaal bereid je je voor?

Je moet zelf op zoek naar leermiddelen om je examen voor te bereiden. De Examencommissie stelt zelf geen leermiddelen ter beschikking. Je kan boeken of cursussen kopen in een (online of tweedehands-) boekenhandel of ontlenen in een bibliotheek. De bibliotheken van de lerarenopleiding aan de universiteit of de hogeschool bieden heel wat leermiddelen aan in hun collectie.   
Bij elke nieuwe editie van de vakfiche actualiseren we deze bibliografie. Toch is het best mogelijk dat bepaalde werken niet meer verkrijgbaar zijn of dat nieuwe werken die al op de markt zijn nog niet zijn opgenomen.   
We maken bewust een selectie van leermiddelen die ons op dit ogenblik het meest aangewezen lijken om je voor te bereiden op onze examens. Door een selectie te maken, willen we je helpen om je studie efficiënter aan te pakken. Je kan echter ook andere werken of cursussen gebruiken bij je voorbereiding op het examen.   
In dit deel van de bibliografie vind je enkele handboeken die vaak gebruikt worden in het secundair onderwijs. Ze bieden je voldoende ondersteuning om zelfstandig de leerstof te verwerken dankzij elektronische hulpmiddelen zoals oefeningen die de uitgever aanbiedt bij het handboek. De hier opgenomen lijst houdt geen enkele aanbeveling of kwaliteitsgoedkeuring in.

Leerboeken en methodes

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Methode | Uitgeverij | Gegevens |
| Help! Eerste hulp voor iedereen | Rode Kruis - Vlaanderen via De Standaard Boekhandel | Bestelnummer: 010869 ISBN-nummer: 9789068910216 |
| Basis voor Verantwoord Trainen, Jan Bourgois & Jacques Vrijens | BVLO via De Standaard Boekhandel | ISBN 9789070870683 - D/2016/4015/2 |

Websites

|  |  |
| --- | --- |
| Titel 1 | Titel 2 |
| https://kics.sport.vlaanderen/Pages/Home.aspx  Kennis- en Informatiecentrum Sport: van A tot Z | http://www.rodekruis.be/storage/main/leerlijneerstehulprodekruisvlaanderen.pdf |
| https://cjsm.be/gezondsporten/  Website Gezond sporten van de Vlaamse overheid |  |