

4. Weiterbildung 2

4.1 Weisung Modul Trainer B

Ziel	Ausbildung zu verantwortlichen Leiterpersonen für den Altersbereich U20, U23 und Aktive auf Stufe Wettkampf-/Leistungssport.
Inhalte	Vertiefung in den Bereichen Trainingsplanung, Trainingsleitung und Trainingsauswertung.
Methoden und Sozialformen	Frontal- und Gruppenunterricht, Partner- und Gruppenarbeit, Referate, Hausaufgaben
Lehrmittel	Fachbücher (Leichtathletik 1/2/3 von rororo, Training - fundiert erklärt von Jost Hegner)
Zielpublikum	Trainingsleiter SLV (bis 2006), Trainer C (ab 2007) sowie potentielle Trainer- und Experten-kandidaten/innen.
Zulassungsbedingungen	Ausbildung: Diplomierte Trainer C Swiss Athletics/ Trainingsleiter SLV Tätigkeit: Regelmässige Leitertätigkeit. Empfehlung: Durch J+S-Coach.
Voraussetzungen (erfüllt bei Beginn)	Fachspezifische Voraussetzungen: Empfehlung aus dem Modul Trainingsleiter SLV/ Trainer C Swiss Athletics (Prüfung mit Notendurchschnitt min. 3,0) und mind. 2 Jahre Leitertätigkeit im U14 -U20-bereich
Dauer	5 Tage Ausbildung und 1 Tag Prüfung
Prüfungen	Fachkompetenz Theorie und Praxis. Noten 1-4 (Deatils siehe Prüfungsbestimmung Trainer B)
Qualifikation	Modul bestanden: Die Leiterperson hat das Modul vollständig besucht, genügende Resultate in den Prüfungen erzielt und wird als fähig erachtet, ihre Funktion selbständig auszuüben.
Anerkennung	Nach erfolgreicher Prüfung: Trainer B Swiss Athletics
Weiterbildungspflicht	Das bestandene Modul zählt für die Erfüllung der Weiterbildungspflicht als J+S-Leiter/in. Trainer B Swiss Athletics haben alle zwei Jahre eine Verbandsweiterbildung (Lehrgang Swiss-Athletics) zu besuchen.
Hinweise	



Prüfungsbestimmung zur Erlangung des Diploms Trainer B Swiss Athletics Trainer

A Prüfungsumfang

Schriftliche Arbeit (25%)

- Die schriftliche Arbeit erfolgt in Form einer Trainings- und Wettkampfplanung für eine/n Athlet/in aus dem eigenen Verein. In Ausnahmefällen (keine Athleten/innen) kann auch eine "fiktive" Planung erstellt werden. Diese Planung ist mind. 4 Wochen vor der Prüfung in 3 Expl. einzureichen und soll ca 16 Seiten A4 umfassen.
- Die schriftliche Arbeit dient als Grundlage für die mündliche Prüfung und wird von den prüfenden Experten für weiterführende Fragen anlässlich der mündlichen Prüfung verwendet.
- Die Detailbestimmungen sind dem Anhang 1 zu entnehmen.

Praxisprüfung (25%)

- Die Detailbestimmungen sind dem Anhang 2 zu entnehmen.

Schriftliche Prüfung (25%)

- Fragen zur Regelkunde
- Fragen aus den Gebieten Technik, Trainingslehre, Trainingsmethodik
- Das Resultat aus den Fragebogen ergibt die Teilnote „schriftliche Prüfung“.

Mündliche Prüfung (25%)

- Fragen zur schriftlichen Arbeit
- Evtl. Besprechen von Video- und Bildmaterial
- Fragen zu einer weiteren, nicht in der Arbeit thematisierten Disziplin
- Das Resultat der Besprechung ergibt die Teilnote "mündliche Prüfung".

B Notengebung

- Prozentuale Anteile der Teilnoten gemäss Auflistung unter Punkt 1.
- Notenskala: 1 (ungenügend) - 4 (sehr gut), 2=genügend.
- Teilnoten mindestens auf Zehntel genau, Endnoten auf ganze Noten gerundet (.49 ab-, .50 aufgerundet).
- Mindestens 2 Experten/innen beurteilen die schriftliche Arbeit jeweils unabhängig voneinander. In den restlichen Bereichen kann die Beurteilung auch nur von einer Expertenperson erfolgen.

C Anforderungen

- Anforderung - Trainer C Swiss Athletics: keine ungenügende Teilnote
- IAAF Coach Level III: keine ungenügende Teilnote
- bei ungenügenden Teilbereichen können diese zu den ordentlichen Prüfungsterminen im Sinne einer Nachprüfung wiederholt werden.
- Bei Nichtbestehen der Nachprüfung entscheidet die Prüfungsleitung über das weitere Vorgehen.
- Empfehlung für nächste Ausbildungsstufe: mind. Gesamtnote 3 (gerundet).
Beim Notendurchschnitt 2 und 2.5 kann eine bedingte Empfehlung mit zusätzlichen Auflagen ausgesprochen werden.

D Allgemeines

- Die Kandidaten/innen erhalten ca. 4 Wochen vor der Prüfung den genauen Prüfungsplan.
- Die Anerkennung als Trainer B Swiss Athletics erfolgt erst nach erfolgreichem Bestehen der Prüfungen.
- Das Diplom Trainer B Swiss Athletics kann nur abgegeben werden, wenn folgende zusätzliche Bedingungen erfüllt sind:
 - Verbandszugehörigkeit zu Swiss Athletics, STV, SATUS, Sportunion als Mitglied eines leichtathletiktreibenden Vereins.
 - Member Swiss Athletics.
 - nachgewiesene Tätigkeit als Leiter/in oder Trainer/in in einem Verein obengenannter Verbände.



Detailbestimmungen schriftliche Arbeit

a Allgemeines

- Die schriftliche Arbeit erfolgt in Form einer Trainings- und Wettkampfplanung für eine/n Athlet/in aus dem eigenen Verein. In Ausnahmefällen (keine Athleten/innen) kann auch eine "fiktive" Planung erstellt werden.
- Die Planung kann nach Wahl für Mehrkämpfer/innen oder für Einzelathleten/innen erstellt werden.
- Die Planung ist ca. 4 Wochen vor der Prüfung (genauer Zeitpunkt wird im Modul Trainer B bekannt gegeben und im Internet publiziert) in elektronischer Form (Format .pdf oder .doc) einzureichen und muss mind. 16 bis max. 30 Seiten A4 umfassen.
- Die schriftliche Arbeit dient als Grundlage für die mündliche Prüfung und wird von den prüfenden Experten für weiterführende Fragen verwendet.

b Form der Planung (25%)

- Die Arbeit soll so realitätsnah wie möglich gestaltet sein. Sie soll die alltägliche Trainingsarbeit widerspiegeln und der Leiterperson auch als Auswertungsgrundlage ihrer Trainingsarbeit dienen.
- Die Planung muss gut leserlich leicht verständlich abgefasst sein. Die Darstellungsform ist freigestellt. Graphische Darstellungen erleichtern die Verständlichkeit und die Übersichtlichkeit !
- Es ist darauf zu achten, dass die Arbeit alle unter Pt. 3 (Inhalt) erwähnten Angaben enthält und auf unwesentliche Details verzichtet wird.
- Die Planung soll leicht verständlich und rasch erfassbar sein, auch für Personen, die die näheren Umstände (Vereinsstruktur, Infrastruktur, Trainer, Athlet) nicht kennen.
- In der Arbeit sind die gängigen Fachbegriffe zu verwenden (siehe auch Weineck, "Optimales Training" oder Trainerbulletins SLV Nr. 8-11).

c Inhalt der Planung (75%)

- Angaben zur Athletenperson (Alter, Trainingsalter, Leistungsniveau, Umfeld, usw).
- Analyse der individuellen leistungsbestimmenden Faktoren (IST-SOLL-Vergleich)
- Angaben zu den langfristigen (3-5 Jahre), mittelfristigen (1-2 Jahre) und kurzfristigen (-1 Jahr) Zielen.
- Angaben zur verfügbaren Infrastruktur (Anlage, Halle, Geräte, Trainingszeit, Gruppe, Trainer, usw).
- Übersicht der Jahresplanung/Saisonplanung (Periodisierung, Belastungsdynamik, Wettkämpfe).
- Übersicht der eingesetzten Trainingsmittel und -formen (inkl. Zielsetzung, Belastungsgrößen, usw).
- Beispiel einer Wochenplanung aus der Vorbereitungsperiode (inkl. Trainingsmittel und Belastung).
- Beispiel einer Wochenplanung aus der Vorwettkampfperiode (inkl. Trainingsmittel und Belastung).
- Beispiel einer Wochenplanung aus der Wettkampfperiode (inkl. Trainingsmittel und Belastung).

d Beurteilung/Bewertung

- Die Arbeit wird durch mind. 2 Experten beurteilt und unabhängig voneinander bewertet. Nach Möglichkeit wird auf die disziplinspezifische Kompetenz der Experten geachtet.
- Die endgültige Bewertung erfolgt in jedem Falle erst nach dem Prüfungsgespräch mit dem/der Kandidaten/in.
- Der Durchschnitt der Bewertungskriterien Inhalt und Form/Darstellung im Verhältnis 3:1 ergibt die Teilnote "schriftliche Arbeit".



Detailbestimmungen praktische Prüfung

a Allgemeines

- Es wird keine reine Leistungsprüfung durchgeführt. Verlangt wird eine Demonstrationfähigkeit von 2 frei wählbaren leichtathletischen Disziplinen gemäss Disziplinenkatalog. Beurteilt wird die Ausführungsqualität.

b Disziplinenkatalog

- Sprint Tiefstart aus Startblock und Sprint-Stosslauf über 40 Meter oder 30 Meter fliegend Sprintzuglauf aus Hochstart . 2 Versuche.
- Hürden Tiefstart aus Startblock mit anschliessendem Überlaufen von 4 Hürden im 3er Abstand. (Höhe und Abstand frei wählbar) oder Tiefstart aus Startblock mit anschliessendem Überlaufen von 3 Hürden im 8er Abstand auf der Hallenbahn (Wettkampfhürdenhöhe, Abstände frei wählbar). 2 Versuche.
- Steeple 2 maliges überlaufen von einem imitierten Hindernis in der Halle (Schwedenkasten), sowie 2 mal Wassergrabenüberquerung (Schwedenkasten mit markierter Zone)
- Weit 3 Sprünge in Sand aus mind. 5 Doppelschritten Anlauf. Balkenabsprung. Technik Schrittsprung oder Laufsprung.
- Drei 3 Sprünge in den Sand aus mind. 4 Doppelschritten Anlauf. Balken frei wählbar.
- Hoch 3 Sprünge auf Hochsprungmatte indoor (Spikes erlaubt). Höhe frei wählbar. Mind. 5 Doppelschritte Anlauf. Technik Flopp oder Straddle.
- Stab 3 Sprünge auf frei wählbarer Höhe aus mind. 5 Doppelschritten Anlauf.
- Kugel 3 Stösse aus Kugelring in der Halle. Technik O'Brian, Drehstoss. Gewicht frei wählbar.
- Diskus 3 Würfe aus Ring ins Netz (Halle). Technik 3/2-Drehung. Gewicht frei wählbar.
- Speer 3 Würfe aus mind. 5 Doppelschritten Anlauf ins Netz (Halle). Gewicht frei wählbar
- Hammer 3 Würfe aus mind. 2 Drehungen frei in der Halle mit Hammer-Schleuderball oder Hallenhammer ins Netz. Gewicht frei wählbar.
- Gehen Gehtchnik in mind. mittlerem Tempo auf mind. 30 Metern demonstrieren. 2 Versuche.

Die gewünschte Disziplin muss mit der Einreichung der schriftlichen Arbeit gemeldet werden.

c Beurteilungskriterien

- Die Beurteilung richtet sich nach den Kriterien der Kernelemente:
 - 4,0 alle Kriterien auf Stufe Fortgeschrittene erfüllt, sehr gute technische Ausführung
 - 3.5 die wesentlichsten Kriterien erfüllt, gute technische Ausführung, kleine Mängel
 - 3.0 Anfänger Kriterien sehr gut ersichtlich, Fortgeschrittenen-Kriterien im Ansatz erkennbar
 - 2.5 Anfängerkriterien erfüllt, unsaubere technische Ausführung
 - 2.0 Anfängerkriterien knapp erfüllt, aber ersichtlich
 - 1.5 mind. 2 Anfängerkriterien erfüllt, Technische Mängel
 - 1,0 nur 1 Anfänger-Kriterium erfüllt, gravierende technische Mängel

4.2 Rahmenlehrplan Trainer B

Ausbildungsziel: Ein Trainer B Swiss Athletics sollten in der Lage sein, das Training von leistungssportorientierten Nachwuchsathleten im Bereich U20/U18 zu planen, durchzuführen und zu analysieren. Sie sollten talentierte Nachwuchsathleten im physischen, technischen und psychischen Bereich in Sinne eines langfristig sinnvollen Aufbaus für nationale und internationale Wettkämpfe vorbereiten und dort betreuen können.

Modul Trainer B

Nr.	T/P	Themen	Ziele (Tn = Teilnehmende)	Kompetenzstufe	Lek
B101	T	Kursbeginn	Die Teilnehmenden kennen sich und die Kursleitung und erhalten Hinweise zum Programm und zur Organisation.		1
B102	T	J+S und Swiss Athletics	Die Teilnehmenden kennen die J+S- und Swiss Athletics News und wissen um ihre Möglichkeiten in der Aus-/Weiterbildung.		1
B103	T	Sporternährung	Die Teilnehmenden kennen die Ernährungspyramide und kennen die disziplinspezifischen leistungsbeeinflussenden Massnahmen.		1
B104	T	Trainingsplanung / Rahmentrainingspläne	Die Teilnehmenden sind in der Lage, einen Jahresplan für Athleten zu erstellen. Sie kennen den Mikro, Meso und Makrozyklus		4
B105	T	Trainingsanalyse	Die Teilnehmenden kennen verschiedene Hilfsmittel für die Trainingsanalyse und wissen wie diese sinnvoll eingesetzt werden können.		2
B106	T	Biomechanik	Die Teilnehmenden lernen erweiterte biomechanische Merkmale und Parameter kennen. Sie können diese Kenntnisse im Trainingsalltag zur Optimierung von Bewegungsabläufen anwenden.		2
B107	T/P	Das Training der Physis in den Disziplingruppen	Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse in den leistungsbestimmenden Bereichen der Physis entsprechend ihrer Disziplinengruppe und wenden diese in der Praxis an.		8
B108	T/P	Techniktraining in den Disziplingruppen	Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse in den Bereichen Technik und Techniktraining in der Disziplinengruppe.		10
B109	T/P	Leistungsdiagnostik (Feld und Labor)	Die Teilnehmenden kennen die Ziele und die korrekte Durchführung von verschiedenen Feldtests und deren Korrelation mit Labortests. Die Teilnehmenden können die Resultate von beiden Tests interpretieren und die nötigen Massnahmen in der Trainingssteuerung umsetzen.		4
B110	T	Coaching und Trainerpersönlichkeit	Die Teilnehmenden kennen die Unterschiede zwischen Leiter, Trainer und Coach und wissen auf welcher Ebene sie wirken.		2
B111	T	Karriereplanung und Trainingsentwicklung	Die Teilnehmenden kennen die Anforderungen von einer Karriere in Spitzensport und der Trainingsumfang und Trainingsentwicklung um internationale Erfolge zu haben.		2
B112	T	Prüfungsvorbereitung	Die Teilnehmenden sind orientiert über das Prüfungsverfahren und die schriftliche Arbeit. Sie sind über die Wissensbeschaffung in Sachen Doping orientiert und über den Heim-Fragebogen orientiert.		1
B113	T	Kursschluss 1. Teil, Aufträge	Die Teilnehmenden werten das Modul aus und geben der Kursleitung Feedbacks. Sie sind orientiert über den 2. Modul Trainer B.		1
B114	T	Kursschluss 2. Teil,	Die Teilnehmenden werten das Modul aus und geben der Kursleitung Feedbacks. Sie sind orientiert über Expertenkurs und Trainer A.		1
Trainer B 1. Teil				5 Tage	40

Modul Prüfung Trainer B

Nr.	T/P	Themen	Ziele (Tn = Teilnehmende)	Kompetenzstufe	Lek
B201	T	Kursbeginn	Die Teilnehmenden kennen den Ablauf der Prüfungstages und sind über die Benotung und die Termine bezüglich Resultatmeldung im Bilde.		1
B202	T	Theorieprüfung	Die Teilnehmenden absolvieren eine Theorieprüfung (multiple-choice und offene Fragen).		(2*)+1
B203	P	Praxisprüfung	Die Teilnehmenden absolvieren die Praxisprüfung zu den selbstgewählten Disziplinen.		2
B204	T	Mündliche Prüfung	Die Teilnehmenden verteidigen ihre Planungsarbeit.		(14*)+1
Trainer B 2. Teil				(2*)+ 1 Tag	5-21

* Für das Erstellen der Trainingsplanung die Wissensbeschaffung im Doping-Bereich werden mit ca. 16 Lektionen in Heimarbeit gerechnet.

Total	Trainer B		6 (+2*) Tage	45-61
--------------	------------------	--	---------------------	--------------