



Prüfungsbestimmung zur Erlangung des Diploms Trainer C Swiss Athletics Trainer

A Prüfungsumfang

Methodik (25%)

- Die Kandidaten erhalten ein Thema aus ihrem Gebiet zugeteilt.
- Sie erstellen eine komplette schriftliche Vorbereitung der gesamten Trainingslektion mit Hilfe des Vorbereitungsformulars aus dem Trainingshandbuch.
- Die Vorbereitung umfasst ein gesamtes Training von 90 Min., der Hauptteil ist durch das Lektions-thema gegeben, die restliche Zeit ist frei zu planen (Aufwärmen, konditioneller Teil, Auslaufen, usw).
- Das Zielpublikum sind Jugendliche im Alter von 15-17 Jahre mit einem durchschnittlichen Niveau.
- Die Durchführung der Lektion erfolgt ohne Übungs-klassen und beschränkt sich auf die von den Experten festgelegten Teile.
- Die Experten stellen Fragen und diskutieren mit den Kandidaten die Vorgehensweise, die Übungs-anlage sowie die Übungsauswahl.
- Die Kandidaten sollen ihre Übungsanlage mit methodischen Hilfen (z.B. Organisations-skizze, Reihenbilder, Aufgabenstellungen) möglichst sinnvoll unterstützen.
- Beurteilt wird die Vorbereitung, die Durchführung und die Diskussion mit den Experten.
- Die Lektionsvorbereitung muss zu Beginn der Prüfung in schriftlicher Form abgegeben werden.

Praxisprüfung (25%)

- siehe Detailbestimmungen im Anhang 1.

Schriftliche Prüfung (25%)

- Fragen aus den Gebieten Technik, Trainingslehre, Trainingsmethodik, Regelkunde.

Mündliche Prüfung (25%)

- Diskussion auf der Basis des Theorie-Fragebogens.
- Besprechen von Video- und Bildmaterial (Technik).

B Notengebung

- Prozentuale Anteile der Teilnoten gemäss Auflistung unter Punkt 1.
- Notenskala: 1 (ungenügend) - 4 (sehr gut), 2=genügend.
- Teilnoten auf Zehntel genau, Endnoten auf ganze Noten gerundet (.49 ab-, .50 aufgerundet).

C Anforderungen

- Anforderung - Trainer C Swiss Athletics: keine ungenügende Teilnote
- IAAF Coach Level II: 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 weisere Vorgehen oder allfällige Nachprüfungen.
- 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 Trainer C 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 Leiter-/Trainertätigkeit in einem Verein obengenannter Verbände.



Detailbestimmungen Praxisprüfung Trainer C

a Übungsbeschreibungen

Kniehebelauf



- Ausgangslage; Anlauf frei wählbar
- Ausführung; 20 Meter Kniehebelaufen über Markierungen im 1m-Abstand aus freiem Anlauf
- Rahmenbedingungen; 2 Versuche, der bessere zählt.
- Beurteilungskriterien; Hüftposition, ausreichender Kniehub, 'greifender' Schritt, Fussaufsatz, Rhythmus.

Laufsprünge

- Ausgangslage; Anlauf frei wählbar, Mattenbahn
- Ausführung; 6 Laufsprünge in Folge über Hindernisse mit einem Zwischenschritt (immer gleiches Sprungbein)
- Rahmenbedingungen; Sprungbein, Hürdenhöhe und -Abstand frei wählbar. 2 Versuche, der bessere zählt
- Beurteilungskriterien; Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz



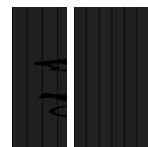
Hopsersprünge

- Ausgangslage; Anlauf frei wählbar
- Ausführung; 6 Hopsersprünge in Folge mit zwei Zwischenschritten (Landung auf Sprungbein)
- Rahmenbedingungen; Sprungbein, Hürdenhöhe und -Abstand frei wählbar. 2 Versuche, der bessere zählt
- Beurteilungskriterien; Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz



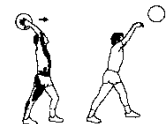
Schocken Rückwärts

- Ausgangslage; beidbeiniger Stand am Boden, Medizinball in beiden Händen.
- Ausführung; aus tiefer Position beidarmiger Wurf rückwärts über Kopf
- Rahmenbedingungen; Gewicht frei wählbar, 2 Versuche, der bessere zählt
- Beurteilungskriterien; Ganzkörperstreckung, Beschleunigung mit den Beinen



Frontalwurf beidarmig

- Ausgangslage; beidbeiniger Stand, Ball über Kopf in Hochhalte
- Ausführung; Auftaktschritt in Wurfauslage (li-re-li oder re-li-re) mit Überkopfwurf nach vorne
- Rahmenbedingungen; Gewicht frei wählbar, 2 Versuche, der bessere zählt
- Beurteilungskriterien; Anlaufrythmus, kein 'Zurückziehen der Hüfte', Bogenspannung, gestreckte Arme



Umsetzen

- Ausgangslage; Aufrechter Stand mit Hangelstange in Hüftposition
- Ausführung; 3 Umsetzbewegungen aus mind. 90°-Beinwinkelstellung in die Brusthalte in Folge.
- Rahmenbedingungen; leere Hantelstange (Gewicht frei wählbar), 1 Versuch
- Beurteilungskriterien; Beinarbeit, Ganzkörperstreckung



b Demonstration und Trainingsmöglichkeit

- Im Rahmen des Trainer C Modules werden die Übungen eingeführt und trainiert.

c Prüfungsablauf

- Geprüft wird in einem Rotationsprinzip. Die Kandidaten/innen haben in den Wechselzeiten Gelegenheit, Hürdenabstände und -höhen einzustellen.
- Die gewünschten Disziplinen der Technikprüfung müssen der Prüfungsleitung zu Beginn der Praxisprüfung bekannt gegeben werden.

3.4 Rahmenlehrplan Trainer C

Ausbildungsziel: Trainer C Swiss Athletics sollten in der Lage sein, die Planung von Leichtathletiktrainings für leistungsorientierte Nachwuchssportler im Bereich U18/U16 in ihrer Disziplinengruppe zu erstellen und umzusetzen sowie die Athleten an nationalen Wettkämpfen zu betreuen. Sie sollten die Grundlagen erwerben, um talentierten Nachwuchssportler einen langfristig sinnvollen Aufbau Richtung Leitungs- und Spitzensport (nationale und internationale Wettkämpfe) zu ermöglichen.

Modul Technik oder Mittel-/Langstrecken

Nr.	T/P	Themen	Ziele (Tn = Teilnehmende)	Kompetenzstufe	Lekt.	
C101	T	Kursbeginn	Die Teilnehmenden kennen sich und die Kursleitung und sie erhalten Hinweise zum Programm und zur Organisation.		1	
C102	T	J+S-News, Informationen Swiss Athletics	Die Teilnehmenden kennen die J+S-News, wissen um ihre Möglichkeiten in der Aus-/Weiterbildung und können dazu Fragen stellen.		1	
C103	T	Grundlagen der Leistung, Entwicklung und Belastung	Die Teilnehmenden kennen die Entwicklungsstufen und sind mit der Problematik von Belastung und Belastbarkeit vertraut.		1	
C104	T	Grundlagen der Biomechanik	Die Teilnehmenden kennen die grundlegende biomechanische Prinzipien und die physikalische Begriffe.		1	
C105	T	Trainingsplanung: Einführung Rahmentrainingsplan	Die Teilnehmenden kennen den Rahmentrainingsplan ihrer Disziplinengruppe verstehen und anwenden.		1	
C106	T	Trainingsplanung: Einführung Erarbeitung Wochenplan	Die Teilnehmenden kennen grundlegende Prinzipien der Trainingsplanung und erwerben die Grundlagen zur Erarbeitung einer 4-Wochenplanung.		1	
C107	T/P	Trainingsplanung, 4-Wochenplan	Die Teilnehmenden können auf der Basis des Rahmentrainingsplans einen 4-Wochenplan in ihrer Disziplinengruppe erstellen.		2	
C108	T	Beobachten- Beurteilen-Beraten	Die Teilnehmenden wissen, wie Bewegungen gelernt, gelehrt und korrigiert werden und sind in der Lage, disziplinspezifische Fehler zu erkennen und zu korrigieren.		1	
C109	T/P	Schnelligkeit, Schnelligkeitstraining	Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse im Bereich Schnelligkeit im Hinblick auf die spezifischen Anforderungen in der Disziplinengruppe und wenden diese in der Praxis an.		SH	4
					Sp	2
					Wu	2
					MK	2
					ML	2
C110	T/P	Kraft, Krafttraining	Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse im Bereich Kraft im Hinblick auf die spezifischen Anforderungen in der Disziplinengruppe und wenden diese in der Praxis an.		SH	2
					Sp	2
					Wu	3
					MK	2
					ML	2
C111	T/P	Ausdauer, Ausdauertraining	Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse im Bereich Ausdauer im Hinblick auf die spezifischen Anforderungen in der Disziplinengruppe und wenden diese in der Praxis an		SH	2
					Sp	1
					Wu	0
					MK	1
					ML	6
C112	T/P	Beweglichkeit, Beweglichkeitstraining	Die Teilnehmenden erkennen die leistungsbestimmende und prophylaktische Bedeutung der Beweglichkeit und kennen die wirksamsten Methoden des Beweglichkeitstrainings.		1	
C113	T/P	Techniktraining in den Disziplinengruppen	Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse in den Bereichen Technik und Techniktraining in der Disziplinengruppe.		SH	5
					Sp	8
					Wu	8
					MK	16
					ML	3
C114	T	Lernkontrolle	Die Teilnehmenden überprüfen, ob sie die vermittelten Inhalte verstanden haben und bezüglich Anforderungen der Trainer C Prüfung „auf Kurs“ sind.		1	
C115	T	Kursschluss	Die Teilnehmenden werten das Modul aus und geben der Kursleitung Feedbacks. Sie sind orientiert über den Abschluss der Weiterbildung 1.		1	
Trainer C 1. Teil				3-4* Tage	25-33*	

* Das Mehrkampfmodul dauert 4 Tage mit 8 Lektionen mehr Praxis in den Disziplinen

Sprint/ Hürden/ Staffel Modul → SH
 Sprung Modul → Sp
 Wurf-Modul → Wu
 Mehrkampf Modul → MK
 Mittel-/Langstrecken Modul → ML

Modul Trainer C

Nr.	T/P	Themen	Ziele (Tn = Teilnehmende)	Kompetenzstufe	Lekt.
C201	T	Kursbeginn IAAF	Die Teilnehmenden kennen sich und die Kursleitung und sie erhalten Hinweise zum Programm und zur Organisation. Sie kennen die Ausbildungsstruktur der IAAF und den Zusammenhang zur Trainerausbildung in der Schweiz.		2
C202	T/P	Workshops zu den Disziplinengruppen	Die Teilnehmenden ergänzen die Kenntnisse ihrer Disziplinengruppe bezüglich Trainingslehre, Trainingsplanung, Technik und Regelkunde und erreichen das Anforderungsniveau Trainer C.		5
C203	T	Didaktik, Methodik: Repetition	Die Teilnehmenden frischen ihre Kenntnisse in Methodik und Didaktik auf und sind sich der Bedeutung von konkreten Zielsetzungen bewusst.		1
C204	P	Didaktik, Methodik: Lektion vorbereiten	Die Teilnehmenden können Zielsetzungen formulieren, entsprechende Lektionsinhalte auswählen und methodisch sinnvoll planen.		2
C205	P	Didaktik, Methodik: Lektion durchführen und auswerten	Die Teilnehmenden benützen die Gelegenheit zum Üben und können eine Lektion halten, die beurteilt und ausgewertet wird.		4
C206	T/P	Bewegungslernen allgemein	Die Teilnehmenden kennen die Grundlagen des Bewegungslernens.		4
C207	P	Bewegungslernen: Kernelemente	Die Teilnehmenden kennen die Kernelemente der leichtathletischen Disziplinen und können die Grundübungen zu den Kernelementen korrekt vorzeigen.		2
C208	T/P	Bewegungsverwandtschaften	Die Teilnehmenden kennen die Bewegungsverwandtschaften der leichtathletischen Disziplinen und können diese in der Praxis umsetzen.		1
C209	T	Prüfungsinformation Trainer C	Die Teilnehmenden kennen die Prüfungsanforderungen und wissen, was auf sie zukommt.		2
C210	T	Kursschluss / Auswertung	Die Teilnehmenden werten das Modul schriftlich aus und geben der Kursleitung ein Feedback.		1
Trainer C 2. Teil				3 Tage	23

Modul Prüfung Trainer C

Nr.	T/P	Themen	Ziele (Tn = Teilnehmende)	Kompetenzstufe	Lekt.
C301	T	Kursbeginn	Die Teilnehmenden kennen den Ablauf der Prüfungstages und sind über die Benotung und die Termine bezüglich Resultatmeldung im Bilde.		1
C302	T	Theorieprüfung	Die Teilnehmenden absolvieren eine zweiteilige Theorieprüfung (allgemeiner und disziplingruppenspezifischer multiple-choice Fragebogen).		(2)+1
C303	P	Praxisprüfung	Die Teilnehmenden absolvieren die Praxisprüfung zu den Grundlagenübungen.		1
C304	P/T	Methodik-Prüfung und mündliches Gespräch	Die Teilnehmenden halten eine Sequenz aus ihrer vorbereiteten Lektion. Sie erhalten im Anschluss ein kurzes Feedback und besprechen die Lektion mit einem Experten. Sie geben weiter Auskunft über weitere Disziplinen ihrer gewählten Disziplinengruppe.		(8)+1
C305	P	Lehrübungs-klasse	Die Teilnehmenden stehen den Prüfungskandidaten als Lehrübungs-klasse zur Verfügung und profitieren von den vorbereiteten Lektionen.		3
Trainer C 3. Teil				(1)+ 1 Tag	8-16

* Für das Erstellen einer Lektion und die Durcharbeitung des Regelfragebogens werden mit ca. 8 Lektionen in Heimarbeit gerechnet

Total	Trainer C		7-8 (+1) Tage	56-72
--------------	------------------	--	----------------------	--------------