



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Willkommen in den Disziplinmodulen / *Bienvenue aux modules de discipline*

# Disziplinmodul

## Module de discipline





# Die Disziplingruppenmodule im Überblick

## *les modules des disciplines*

|  | Montag<br><i>lundi</i> | Dienstag<br><i>mardi</i> | Mittwoch<br><i>mercredi</i> | Donnerstag<br><i>jeudi</i> | Freitag<br><i>vendredi</i> | Samstag<br><i>samedi</i> |
|--|------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Sprint/ Staffel/<br>Hürden<br><i>sprint/ relais/ haies</i> |                        |                          |                             |                            |                            |                          |
| Sprung<br><i>saut</i>                                      |                        |                          |                             |                            |                            |                          |
| Wurf<br><i>lancer</i>                                      |                        |                          |                             |                            |                            |                          |
| Mehrkampf<br><i>multiple</i>                               |                        |                          |                             |                            |                            |                          |

Disziplinmodul Mittel- und Langstrecken im Herbst in Tenero

 **Alles beginnt mit einem Ziel...**



**BERLIN 2018**  
LEICHTATHLETIK-EM



# Ausrichtung Trainerstufen / expositions des degrés d'entraîneur

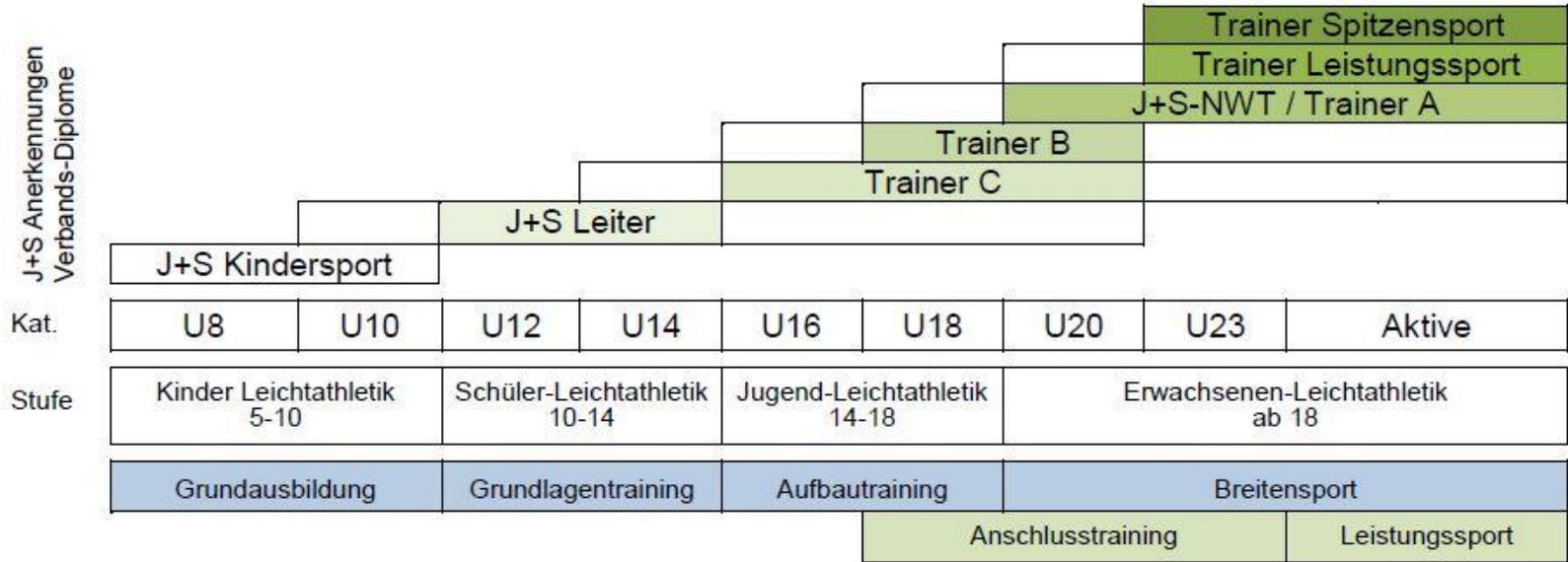


Tabelle1; ‚Ausbildungsausrichtung‘, WEBER A. 2015

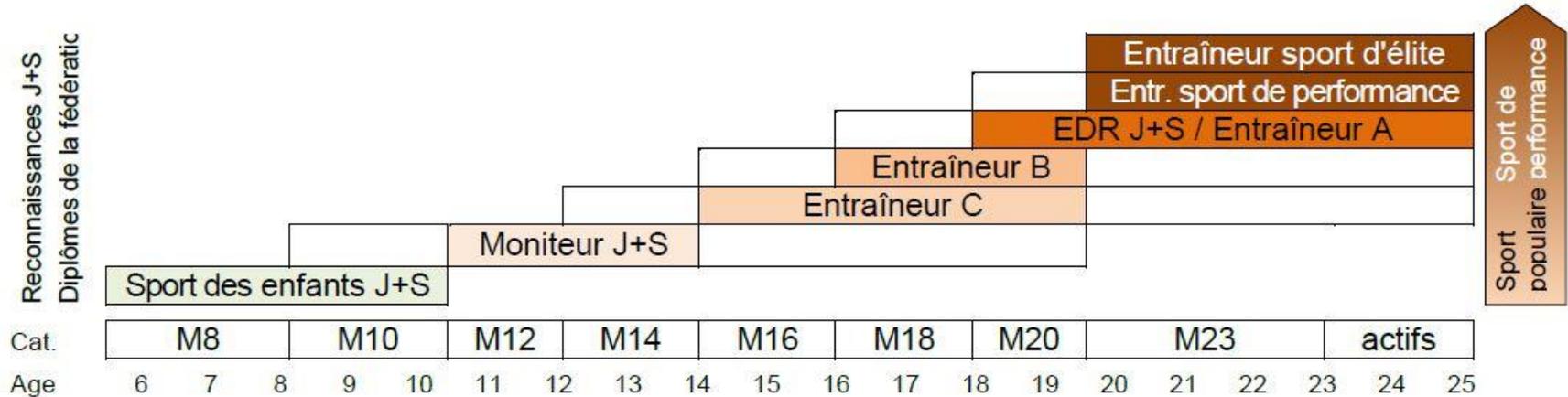


Tableau1; «Orientation de la formation», WEBER A. 2012

# Ausbildungsziele Trainer C

Nach dem **Leiterkurs** sollten die Teilnehmer in der Lage sein, ein vielseitiges aufbauendes Leichtathletik-Training für Nachwuchsgruppen U14 und jünger durchzuführen sowie die Athleten bei lokalen und kantonalen Wettkämpfen zu betreuen.

**Trainer C** sind in der Lage die Planung von Leichtathletik-Trainings für leistungsorientierte Nachwuchsathleten im Bereich U16/U18 in ihrer Disziplingruppe zu verstehen und umzusetzen, sowie die Athleten an nationalen Wettkämpfen zu betreuen. Sie sollten die Grundlagen erwerben, um talentierten Nachwuchsathleten einen langfristig sinnvollen Aufbau Richtung Leitungs- und Spitzensport (nationale und internationale Wettkämpfe) zu ermöglichen.

**Trainer B** sind in der Lage das Training von leistungssportorientierten Nachwuchsathleten im Bereich U18/U20 zu planen, durchzuführen und zu analysieren. Sie können talentierte Nachwuchsathleten im physischen und psychischen Bereich im Sinne eines langfristig sinnvollen Aufbaus auf nationale und internationale Wettkämpfe vorbereiten und dort betreuen.

# **Objectifs de la formation entraîneur C**

Au terme du **cours de moniteurs**, les participants devraient être en mesure d'organiser un entraînement d'athlétisme varié et progressif pour des groupes de la relève des M14 et plus jeunes, et d'encadrer les athlètes lors de compétitions locales.

**Les entraîneurs C** sont capables de comprendre et de mettre en oeuvre la planification des entraînements d'athlétisme des athlètes de la relève M16/M18 orientés vers la performance dans leur groupe de disciplines et d'encadrer les athlètes lors de compétitions nationales. Ils doivent acquérir les bases permettant un développement judicieux et à long terme des athlètes de la relève talentueux vers le sport de performance et le sport d'élite (compétitions nationales et internationales).

**Les entraîneurs B** sont capables de planifier, de réaliser et d'analyser l'entraînement des athlètes de la relève M18/M20 orientés vers la performance. Ils peuvent préparer et encadrer les athlètes de la relève talentueux sur les plans physique, technique et mental dans l'optique d'un développement judicieux et à long terme en vue de compétitions nationales et internationales.

# **Kursziele/ Objectifs du cours**

Die Teilnehmenden...

- ✓ ... kennen einander, das Leiterteam, die Modulziele und das Kursprogramm.
- ✓ ... sind über Neuerungen in Jugend+Sport und ihrer Sportart/Disziplin informiert.
- ✓ ... reflektieren ihre Tätigkeiten als Leiterperson und profitieren von den Erfahrungen der anderen Teilnehmenden.
  
- ✓ ... kennen die **Entwicklungsstufen** und sind mit der Problematik von Belastung und Belastbarkeit vertraut.
- ✓ ... wissen, wie Bewegungen gelernt, gelehrt und korrigiert werden und sind in der Lage, disziplinspezifische Fehler zu erkennen und zu korrigieren.
- ✓ ... kennen die **grundlegenden biomechanischen Prinzipien** und die physikalischen Begriffe.
- ✓ ... kennen den **Rahmentrainingsplan** ihrer Disziplinengruppe und wenden ihn an.
- ✓ ... kennen grundlegende **Prinzipien der Trainingsplanung** und erwerben die Grundlagen zur Erarbeitung einer 4-Wochenplanung.
- ✓ können auf der Basis des Rahmentrainingsplans einen **4-Wochenplan** in ihrer Disziplinengruppe erstellen.
- ✓ ... vertiefen ihre Kenntnisse in den Bereichen **Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer** im Hinblick auf die spezifischen Anforderungen in der Disziplinengruppe und wenden diese in der Praxis an.
- ✓ ... erkennen die leistungsbestimmende und **prophylaktische Bedeutung der Beweglichkeit** und kennen die wirksamsten Methoden des Beweglichkeitstrainings.  
...vertiefen ihre Kenntnisse in den Bereichen **Technik und Techniktraining** in der Disziplinengruppe.

# **Kursziele/ Objectifs du cours**

- ✓ Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du module et le programme du cours.
- ✓ Être informé des nouveautés dans Jeunesse+Sport et dans son sport/sa discipline.
- ✓ Réfléchir à ses activités en tant que moniteur et tirer profit des expériences des autres participants.
- ✓ Savoir comment apprendre, enseigner et corriger les mouvements et être en mesure de repérer et de corriger les fautes spécifiques à la discipline.
- ✓ Connaître **les principes biomécaniques** fondamentaux et les concepts physiques.
- ✓ Connaître le plan d'entraînement cadre de son groupe de disciplines et l'appliquer.
- ✓ Connaître **les principes fondamentaux de la planification** de l'entraînement et acquérir les bases nécessaires pour élaborer une planification sur 4 semaines.
- ✓ Être capable **d'établir un plan sur 4 semaines** dans son groupe de disciplines sur la base du plan d'entraînement cadre.
- ✓ Approfondir ses connaissances en matière de **vitesse, force et de l'endurance** compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.
- ✓ Approfondir ses connaissances en matière de **souplesse** compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.
- ✓ Approfondir ses connaissances en matière de **technique et d'entraînement** de la technique dans le groupe de disciplines.



# Let's go!

