

Trainer-Ausbildung von Swiss Athletics

Praktikumsbericht



Name/ Vorname **Peter Muster**

Verein **LV Stadt**

Disziplin **Sprint/ Lauf**

28.10.2019

Inhalt

1 Leitidee	1
1.1 Warum Praktikas?	1
1.2 Zeitpunkt und Umfang der Praktikas?	1
1.3 Gegenstand der Praktikas.....	1
1.4 Bei wem kann ein Praktikum gemacht werden?	1
2 Übersicht	2
2.1 Geleistete Praktikas	2
2.2 Einverständnis und Einreichung.....	2
3 Trainingsbesuche	3
3.1 NLZ Magglingen; MK/ Sprint; Adrian Rothenbühler	3
3.2 NLZ Magglingen; Mittelstrecken; Louis Heyer.....	5

1 Leitidee

1.1 Warum Praktikas?

In der Schweiz sind viele erfahrene und gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer mit Leistungs- und Spitzenathleten im Einsatz. Von deren Wissen sollen Trainer in Ausbildung profitieren können. Dieser Wissenstransfer ist ein Hauptbestandteil der Ausbildung im Leistungssportbereich.

1.2 Zeitpunkt und Umfang der Praktikas?

Für den Abschluss der Ausbildung zum Swiss Athletics Trainer A werden die ersten Praktikas verlangt. Auf der Stufe Trainerbildung werden im Rahmen der Berufstrainer- und Diplomtrainerausbildung weitere Praktikumsnachweise verlangt.

Praktikum	Zeitpunkt	Praktikumsvariante	Umfang
Trainer A	vor Prüfung Trainer A	Trainingsbesuche RLZ oder NLZ	mind. 8h*
BTL /	vor Prüfung BTL	Trainingsbesuche NLZ oder Ausland,	30-40h
Passarelle BSc	Mit Antrag	Trainingslager NLZ oder Kader	30-40h
Passarelle MSc	Mit Antrag	Mustertrainings (offizielle Kurse) Co-Coaching (via Verband)	60-80h

* Trainingszeit inkl. Besprechung mit Trainer (ohne individuelle Vor- und Nachbearbeitung).

1.3 Gegenstand der Praktikas

Für die Trainer A Ausbildung gelten ausschliesslich Trainingsbesuche und dies nur in der Leichtathletik. Für den Nachweis auf Stufe Trainerbildung gelten auch zusätzliche Formen des Praktikums gemäss folgender Liste

Praktikumsteil	Detailinformationen	Anrechenbar*
Trainingsbesuch	Besuch von Trainings bei Trainern Leistungs-/ Spitzensport mit SO Card Holdern R oder N. Es gelten die effektiv besuchten Stunden (inkl. Besprechung mit Trainer aber exkl. persönliche Vor- und Nachbereitung)	min. 50% der Gesamtstunden
Trainingslager	Trainingsbesuch im Rahmen von Trainingslagern. Pro Tag max. 6 Stunden anrechenbar.	
Mustertrainings	Mustertrainings mit Leistungsathleten von Trainern Leistungs- oder Spitzensport (Ausland; äquivalente Ausbildung) im Rahmen einer Veranstaltung.	max. 30% der Gesamtstunden
Co-Coaching	Co-Coaching bei Grossanlässen im Wettkampf und in der der Wettkampfvorbereitung (keine Administration)	max. 30% der Gesamtstunden

* Mindestens die Hälfte aller nachgewiesenen Praktikumsstunden müssen in der Leichtathletik absolviert werden. Praktikas in anderen Sportarten nur, sofern leichtathletische Inhalte im Zentrum stehen (Laufschulung, Schnelligkeits- oder Krafttraining, Ausdauerseinheiten, usw.).

1.4 Bei wem kann ein Praktikum gemacht werden?

Praktikas im eigenen Verein sind nicht zugelassen. Swiss Athletics stellt eine Liste mit Trainern zur Verfügung, welche die Möglichkeit eines Trainingsbesuches oder Begleitung bei Trainingslagern anbieten. Die Kontaktaufnahme erfolgt individuell durch die Kandidaten.

Trainingsbesuche im Ausland und Co-Coaching können mittels einem Formular bei Swiss Athletics beantragt werden.

2 Übersicht

2.1 Geleistete Praktikas

Trainingsbesuche	Std
NLZ Magglingen; MK/ Sprint; Adrian Rothenbühler	8
NLZ Magglingen; Mittelstrecken;	2.5
Total	10.5

Technische Anmerkung;

Einzelberichte verfassen (Kapitel 3) und diese Tabelle aktualisieren durch Zelle anklicken und drücken der F9 Taste

2.2 Einverständnis und Einreichung

Der/die Unterzeichnende erklärt mit seiner Unterschrift, die Praktikas rsp. die Besuche gemäss Beschreibung durchgeführt zu haben.

Datum

Unterschrift

Einreichung für Trainer A

Einreichung für BTL

Einreichung für DTL

3 Trainingsbesuche

3.1 NLZ Magglingen; MK/ Sprint; Adrian Rothenbühler

Organisation/ Ort	NLZ Bern/ Magglingen
SA/ Disziplin	Mehrkampf/ Sprint
Trainer	Adrian Rothenbühler
Gruppe	Caroline Agnou, Michelle Zeltner/ Amaru Schenkel
Trainingsinhalt	Hürden, Sprint, Kugel, Kraft
Datum	Freitag, 11. Dezember 2015
Dauer	9:00 - 17:00 Uhr
	8

Inhalte des Trainings

Themenbereich

- Durchführung von Kräfteinheiten mit jungen Athleten
- Betreuung und Umgang mit den Athleten

Trainingseinheit	Inhalte	Athleten	Ziele
Morgen Kraft, Hürden, Sprint Vorbereitungsphase	Kraft ■ Einlaufen ■ Kleiner Kraftcircuit, 2 x ■ Kraftprogramm	Charlène Keller	„Kraftzulieferung“ - Vorbereitung Hanteltraining
	Hürden ■ Einlaufen ■ Hürdengymnastik ■ Nachziehbein- Schwungbein mit schnellen Läufen ■ 4-6 Läufe mit verkürzten Abständen	Caroline Agnou, Michelle Zeltner, (Ellen Sprunger absolvierte ein spezielles Programm aufgrund Verletzungsrückstand)	Technik (Schwerpunkt Schwung- und Nachziehbein), Rhythmus, Schnelligkeit
	Sprint ■ Einlaufen ■ Treppensprints ■ Startabläufe	Amaru Schenkel	Technik, Startkraft
Nachmittag Kugel, Kraft Vorbereitungsphase	Kugel ■ Einlaufen, BlackRoll ■ Vorübungen mit Medizinball ■ Stossphase mit Hindernis, ohne Anlauf	Ellen Sprunger, Caroline Agnou, Michelle Zeltner	Verbesserung Technik, Explosivität Stossphase
	Kraft ■ Ganzkörperzyklus Beinzyklus/Armzyklus Total 9 Übungen		Verbesserung der Maximalkraft (IK)

Hauptteil

- Einlaufen, pro Übung 10-15 Wiederholungen, ganzes Programm 2x
- Zügige Kniebeugen mit Stab (mit Wippen am Umkehrpunkt, mit Runterdrücken)
 - Käferübung mit Schaumstoffklotz zwischen Ellenbogen und Knien
 - Beckenheber auf Schwedenkasten
 - Seitliche Stütze mit Laufbewegung
 - Seitlich auf Schwedenkasten, einarmig Theraband bis in die Streckung hochziehen
 - Einrollen an der Sprossenwand (mit Support)



Kniebeugen

Medizinball an der Wand hochdrücken ohne diese zu berühren und inkl. absitzen auf dem Schwedenkasten.



Liegestütze

Jeweils linker oder rechter Arm auf einem Schwedenkastenoberteil.



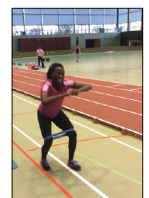
Beckenheber

Intensivere Form der Basisübung auf dem Boden. Die Hüfte muss maximal durchgestreckt sein.



Einbeinkniebeugen

„Absitzen“ auf einem Schwedenkastenoberteil, Hilfe ist dabei von Vorteil um die korrekte Bewegungsausführung zu gewährleisten.



„Monsterwalks“

Tiefes Marschieren mit einem Rubberband um die Knie. Die Ausführung erfolgt in kleinen Schritten und kann vorwärts, seitlich und rückwärts gemacht werden.

Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer

Adrian hat ein unglaubliches Engagement für seine Athleten. Ich erlebte ihn als sehr gut vorbereitet und während des gesamten Trainings als fokussiert und konzentriert. Umgekehrt hatte ich das Gefühl, dass die Athleten oft das Feedback von Adrian suchten und nach jeder Übungsausführung eine Kurzanalyse verlangten. Die Rückmeldungen erfolgten sehr konkret und sehr direkt. Jede Athletin scheint genau zu wissen wo ihre Stärken und Schwächen liegen, insofern brauchte es von Adrian umso präzisere Angaben, auch weil sich jede Athletin physisch und technisch bereits auf einem sehr hohen Level befindet.

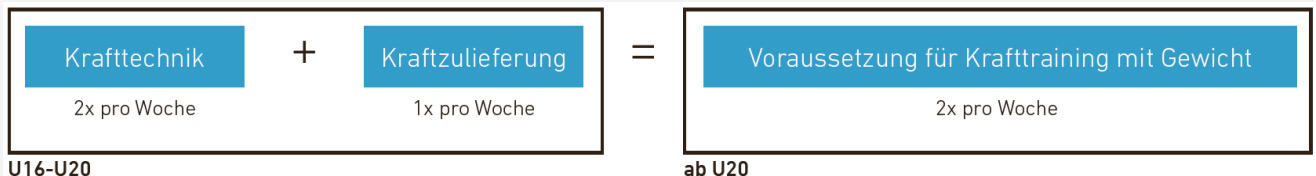
Für mich war erstaunlich festzustellen, wie Adrian drei Trainingsprogramme gleichzeitig und dennoch überwiegend athletengerecht managen kann. Während sein Fokus insbesondere bei den technischen und schnellen Disziplinen lag, absolvierte Charlène Keller ihre Krafteinheit selbständig.

Mein Hauptinteresse lag am Morgen auch auf dieser Krafteinheit. Charlène ist eine junge Sprinterin mit Jahrgang 1994, welche erst in diesem Winter spezifisch mit spezifischem Krafttraining begonnen hat. Adrian führte das Einlaufen selber mit ihr durch und war bezüglich der Ausführungsqualität sehr strikt.

Rückschlüsse für das eigene Training

Adrian führt die Trainings mit einem sehr hohen Fokus auf den Athleten durch und betreut diese während der Einheit sehr eng und individuell. Auch mit dem Handling von drei Trainings gleichzeitig schien er keine Probleme zu haben sondern behielt während der gesamten Sequenz die Ruhe und gab in einer hohen Präzision Rückmeldungen. Trotz aller Professionalität war die Atmosphäre nie verkrampft oder übermotiviert. Humor mit professionellem Arbeiten kombiniert bietet eine nahezu perfekte Lernumgebung.

Es war sehr hilfreich für mich, die Durchführung eines Krafteinführungsprogramm als auch die Betreuung einer Krafteinheit für Spitzenathleten aus der externen Sicht zu erleben. Nebst dem Gewinn an theoretischem Wissen war für mich vor allem die folgende Erkenntnis wichtig:



Die Grundformen waren bei beiden Krafttrainings dieselben, nur die Intensität in Form der Gewichte und die Komplexität variierte. Die Kraftübungen sind, mit Ausnahmen, eher funktionell ausgerichtet.

Es sind viele Eindrücke und trotzdem nur Ausschnitte aus vertieften Konzepten, welche ich erlebt habe. In vielen Bereichen fühlte ich mich in meinen Ansätzen bestätigt, in anderen konnte ich viel dazulernen. Gesamthaft haben sich für mich zwei Elemente herauskristallisiert, welche ich versuchen werde umzusetzen:

Weniger ist mehr: Korrekturen präzise und einfach ausdrücken

Mir passiert es oft, dass ich Mühe habe Rückmeldungen und Massnahmen konkret zu formulieren. Es ist lohnend, sich vorab zu überlegen was eigentlich genau korrigiert werden will, ohne den Athleten mit zu viel Gerede zu verunsichern.

Dazu hilft es, je nach Training, den Athleten auch immer wieder rückzufragen wie sein Empfinden war.

Planung und Durchführung des Krafttrainings

Die Effizienz eines Kraftaufbautrainings für jüngere Athleten ist erstaunlich. Zum einen werde ich viele dieser Übungsformen selber anwenden und zum anderen die Krafteinheiten auch mutiger planen. Mit dem Begleiten und dem Austausch mit Adrian ist mir der Ablauf vom kraftvorbereitenden Training hin zum eigentlichen Krafttraining klarer geworden bzw. erkenne ich auch physiologische Zusammenhänge besser. Dies gibt mir eine solide Basis für Planungs- und Korrekturmassnahmen.

3.2 NLZ Magglingen; Mittelstrecken; Louis Heyer

Organisation/ Ort	NLZ Bern/ Magglingen	
SA/ Disziplin	Mittelstrecken-Lauf	
Trainer	Louis Heyer	
Gruppe	Jan Hochstrasser, Michael Curti	
Trainingsinhalt	Training der anaeroben Kapazität	
Datum	Mittwoch, 30. Dezember 2015	
Dauer	10:30 - 12:00 Uhr	2.5

Inhalte des Trainings

Themenbereich

- Durchführung von Kräfteinheiten mit jungen Athleten
- Betreuung und Umgang mit den Athleten

Trainingseinheit	Inhalte	Athleten	Ziele
Vormittag anaerobe Kapazität Vorbereitungsphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Einlaufen ■ Lauf-ABC & Steigerungsläufe ■ 10x 300m in ca. 45", 1' Pause ■ Auslaufen, Stretching 	Jan Hochstrasser, Michael Curti	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erholungszeit verbessern ■ Widerstandsfähigkeit erhöhen ■ Verbesserung VO2 max. ■ Vorbereitung Bahntrainings

Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer

Generell erlebte ich die beiden Athleten als enorm selbständig. Das Einlaufen und die ganze Vorbereitung auf das Hauptprogramm erfolgte sehr fokussiert. Louis kam dann auch erst, als die Athleten bereit für die Läufe waren.

Dann gab es lediglich einige Instruktionen und Absprachen, wie die Zeiten gelaufen werden sollte und wer die Führungsarbeit verrichtet. Während den Läufen gab Louis die Zwischenzeit nach 200m durch und nutzte die minütige Pause um einige lauftechnische Korrekturen (Armarbeit, angezogene Schultern, Lockerheit) anzubringen.

Die Inputs konnten von aussen betrachtet trotz der knappen Zeit der Rückmeldung sehr gut umgesetzt werden.

Rückschlüsse für das eigene Training

Wie ich schon in meiner Trainer B-Arbeit betont habe, finde ich es wichtig, die Athleten in die Unabhängigkeit zu führen. Es war spannend zu beobachten, wie sich insbesondere Jan enorm selbständig vorbereitet. Die Kommunikation zwischen Trainer und Athlet drückte sich in einer kurzen aber sehr präzisen Art und Weise aus. Weniger ist oftmals mehr.

Als junger Trainer investiere ich viel Zeit in eine detaillierte Planung um dann oftmals zu merken, dass jedes Training aufgrund von Verletzungen, Krankheiten oder der fehlenden Tagesform anders gestaltet werden muss. Die Aussage von Louis, dass er „den roten Faden im Kopf hat, die Einheiten jedoch zwischen 1-14 Tagen zum Voraus plant imponiert mir. Auch deswegen, weil er offen sagt, dass dies manchmal auch mit „Try and error“ verbunden ist und er dabei auch schon scheiterte. Gut geplant ist eben noch nicht richtig durchgeführt.

Die maximale Geschwindigkeit und die Laufökonomie sind auch für den 800m und 1500m entscheidend um die ersten 200-400m möglichst ohne Kraftverlust anzulaufen. Das Prinzip für unsere Langsprinterinnen ist genau dasselbe, nur für kürzere Distanzen: Den Speed optimieren und die Laufökonomie verbessern ohne die Kurzeitdauer und das Stehvermögen zu vernachlässigen.

Bemerkungen