**Trainer-Ausbildung von Swiss Athletics Praktikumsbericht**

Name/ Vorname **Peter Muster**

Verein **LV Stadt**

Disziplin **Wurf - Kugel**

08.10.2019

Inhalt

[Einverständniserklärung und Einreichung 2](#_Toc22633666)

[1 Leitidee 1](#_Toc22633667)

[1.1 Warum Praktikas? 1](#_Toc22633668)

[1.2 Zeitpunkt und Umfang der Praktikas? 1](#_Toc22633669)

[1.3 Gegenstand der Praktikas 1](#_Toc22633670)

[1.4 Bei wem kann ein Praktikum gemacht werden? 1](#_Toc22633671)

[2 Übersicht Praktikas 2](#_Toc22633672)

[3 Trainingsbesuche 3](#_Toc22633673)

[3.1 RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer 3](#_Toc22633674)

[3.2 RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer 4](#_Toc22633675)

[3.3 RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer 5](#_Toc22633676)

[3.4 RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer 6](#_Toc22633677)

[3.5 RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer 7](#_Toc22633678)

[3.6 Lager; Gruppe; Haupttrainer 8](#_Toc22633679)

[4 Trainingslager 9](#_Toc22633680)

[4.1 Lager; Gruppe; Haupttrainer 9](#_Toc22633681)

[4.2 Lager; Gruppe; Haupttrainer 10](#_Toc22633682)

[5 Mustertrainings im Kursformat 11](#_Toc22633683)

[5.1 Kurs; Disziplin; Trainer 11](#_Toc22633684)

[5.2 Kurs; Disziplin; Trainer 12](#_Toc22633685)

[5.3 Kurs; Disziplin; Trainer 13](#_Toc22633686)

[6 Praktikumsberichte Co-Coaching 14](#_Toc22633687)

[6.1 Anlass; Aufgabe; Haupttrainer 14](#_Toc22633688)

[6.2 Anlass; Aufgabe; Haupttrainer 15](#_Toc22633689)

[7 Beispielberichte 16](#_Toc22633690)

[8 Anträge 17](#_Toc22633691)

[8.1 Trainingsbesuch im Ausland 17](#_Toc22633692)

# Leitidee

## 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.

## 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, Trainingslager NLZ oder KaderMustertrainings (offizielle Kurse)Co-Coaching (via Verband) | 30-40h |
| Passarelle BSc | Mit Antrag | 30-40h |
| Passarelle MSc | Mit Antrag | 60-80h |

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

## 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-/ Spitzen-sport 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 Aus-bildung) 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, Ausdauereinheiten, usw.).

## 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 Trainings-lagern anbieten. Die Kontaktaufnahme erfolgt individuell durch die Kandidaten.

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

# Übersicht

## Geleistete Praktikas

|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsbesuche  | Std |
| RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer  |  |
| RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer |  |
| RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer |  |
| RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer |  |
| RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer |  |
| RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Trainingslager  | Std |
| Lager; Gruppe; Haupttrainer |  |
| Lager; Gruppe; Haupttrainer |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Mustertrainings  | Std |
| Kurs; Disziplin; Trainer |  |
| Kurs; Disziplin; Trainer |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Co-Coaching  | Std |
| Anlass; Aufgabe; Haupttrainer |  |
| Anlass; Aufgabe; Haupttrainer |  |
|  |  |
| Total |  |

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

## 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Trainingsbesuche

## RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Ort |  |
| SA/ Disziplin |  |
| Trainer  |  |
| Gruppe |  |
| Trainingsinhalt |  |
| Datum  |  |
| Dauer |  |  |

|  |
| --- |
| Inhalte des Trainings |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Training |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

## RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Ort |  |
| SA/ Disziplin |  |
| Trainer  |  |
| Gruppe |  |
| Trainingsinhalt |  |
| Datum  |  |
| Dauer |  |  |

|  |
| --- |
| Inhalte des Trainings |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Training |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

## RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Ort |  |
| SA/ Disziplin |  |
| Trainer  |  |
| Gruppe |  |
| Trainingsinhalt |  |
| Datum  |  |
| Dauer |  |  |

|  |
| --- |
| Inhalte des Trainings |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Training |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

## RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Ort |  |
| SA/ Disziplin |  |
| Trainer  |  |
| Gruppe |  |
| Trainingsinhalt |  |
| Datum  |  |
| Dauer |  |  |

|  |
| --- |
| Inhalte des Trainings |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Training |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

## RLZ/NLZ; Gruppe; Trainer

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Ort |  |
| SA/ Disziplin |  |
| Trainer  |  |
| Gruppe |  |
| Trainingsinhalt |  |
| Datum  |  |
| Dauer |  |  |

|  |
| --- |
| Inhalte des Trainings |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Training |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

## Lager; Gruppe; Haupttrainer

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Ort |  |
| SA/ Disziplin |  |
| Trainer  |  |
| Gruppe |  |
| Trainingsinhalt |  |
| Datum  |  |
| Dauer |  |  |

|  |
| --- |
| Inhalte des Trainings |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Training |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

# Trainingslager

## Lager; Gruppe; Haupttrainer

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Ort |  |
| SA/ Disziplin |  |
| Trainer  |  |
| Gruppe |  |
| Lagerziel |  |
| Datum  |  |
| Anz. Tage/Std\* |  |  |

\* Pro Tag maximal 6 Std anrechenbar

|  |
| --- |
| Programm des Lagers (wenn vorhanden beilegen) |
|  |

|  |
| --- |
| Besuchte Trainingssequenzen |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Training |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

## Lager; Gruppe; Haupttrainer

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Ort |  |
| SA/ Disziplin |  |
| Trainer  |  |
| Gruppe |  |
| Lagerziel |  |
| Datum  |  |
| Anz. Tage/Std\* |  |  |

\* Pro Tag maximal 6 Std anrechenbar

|  |
| --- |
| Programm des Lagers (wenn vorhanden beilegen) |
|  |

|  |
| --- |
| Besuchte Trainingssequenzen |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Training |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

# Mustertrainings im Kursformat

Als Mustertrainings gelten nur Kurse/ Veranstaltungen, bei welchen Spitzentrainer aktive Praxissequenzen mit Leistungsathleten durchführen.

## Kurs; Disziplin; Trainer

|  |  |
| --- | --- |
| Kurs/ Ort |  |
| SA/ Disziplin |  |
| Trainer  |  |
| Gruppe |  |
| Kursziel |  |
| Datum  |  |
| Anz. Tage/Std |  |  |

|  |
| --- |
| Inhalte des Kurses |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Training |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

 Diesem Bericht ist das Kursprogramm sowie die Tn-Liste beizulegen.

## Kurs; Disziplin; Trainer

|  |  |
| --- | --- |
| Kurs/ Ort |  |
| SA/ Disziplin |  |
| Trainer  |  |
| Gruppe |  |
| Kursziel |  |
| Datum  |  |
| Anz. Tage/Std |  |  |

|  |
| --- |
| Inhalte des Kurses |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Training |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

 Diesem Bericht ist das Kursprogramm sowie die Tn-Liste beizulegen.

## Kurs; Disziplin; Trainer

|  |  |
| --- | --- |
| Kurs/ Ort |  |
| SA/ Disziplin |  |
| Trainer  |  |
| Gruppe |  |
| Kursziel |  |
| Datum  |  |
| Anz. Tage/Std |  |  |

|  |
| --- |
| Inhalte des Kurses |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Beobachtungen und dem Austausch mit dem Trainer |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Training |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

 Diesem Bericht ist das Kursprogramm sowie die Tn-Liste beizulegen.

# Praktikumsberichte Co-Coaching

## Anlass; Aufgabe; Haupttrainer

|  |  |
| --- | --- |
| Anlass/ Ort |  |
| Aufgabe |  |
| Haupttrainer  |  |
| Gruppe |  |
| Datum  |  |
| Anz. Tage/Std\* |  |  |

\* Pro Tag maximal 6 Std anrechenbar

|  |
| --- |
| Ziel des Einsatzes |
|  |

|  |
| --- |
| Co-Coaching-Aufgaben |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Einsätzen |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Coaching |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

## Anlass; Aufgabe; Haupttrainer

|  |  |
| --- | --- |
| Anlass/ Ort |  |
| Aufgabe |  |
| Haupttrainer  |  |
| Gruppe |  |
| Datum  |  |
| Anz. Tage/Std\* |  |  |

\* Pro Tag maximal 6 Std anrechenbar

|  |
| --- |
| Ziel des Einsatzes |
|  |

|  |
| --- |
| Co-Coaching-Aufgaben |
|  |

|  |
| --- |
| Erkenntnisse aus den Einsätzen |
|  |

|  |
| --- |
| Rückschlüsse für das eigene Coaching |
|  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen |
|  |

# Beispielberichte



# Anträge

## Trainingsbesuch im Ausland

|  |  |
| --- | --- |
| Anlass/ Ort |  |
| Trainer |  |
| Gruppe |  |

|  |
| --- |
| Leistungsausweis des Trainers |
|  |

|  |
| --- |
| Niveau der Trainingsgruppe |
|  |

|  |
| --- |
| Begründung |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Antragsteller/in | Ort/ Datum | Unterschrift |
|  |  |  |