



A101 Kursbeginn – Début du cours

## Modul Einführung Leistungssport

### Module introduction au sport de performance

Ausbildung Trainer/innen A – Formation entraîneur-e A

Ausbildung Trainer/innen Bronze – Formation entraîneur-e Bronze

**swiss aquatics**   
**education**





## Ziel Modul – Objectif du module

Trainer A sind in der Lage das Training und das Umfeld von leistungssportorientierten Athlet\*innen im Bereich U23/ Aktive zu planen, durchzuführen und zu optimieren

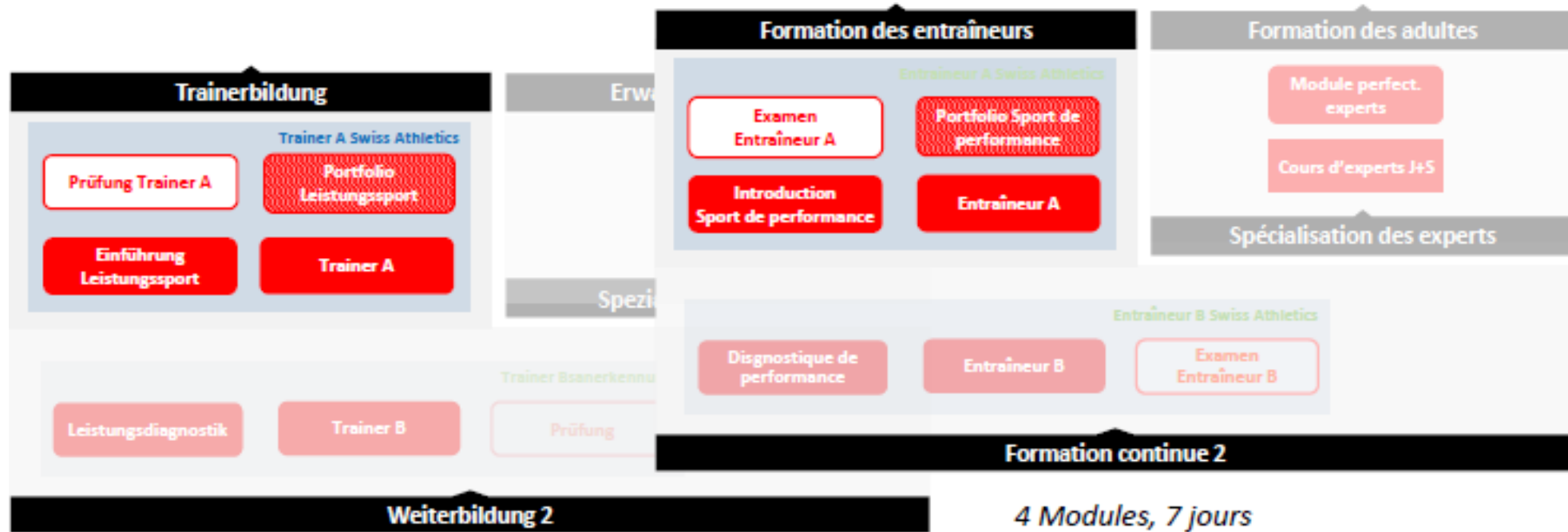
*Auszug ,Trainerausbildung in der Schweiz', Swiss Athletics*

*Les entraîneurs A sont capables de planifier, de réaliser et optimiser l'entraînement et l'environnement des athlètes de la relève M23 et actifs orientés vers la performance*

*Détail, Formation des entraîneurs en Suisse', Swiss Athletics*



# Ausbildungsweg / Chemin de formation



4 Module, 7 Tage

4 Modules, 7 jours



## Ziel / Objectif

Optimale Förderung von leistungsorientierten Athletinnen und Athleten (Nachwuchs) in:

- Leistungssportförderung kennen
- Planung und Training
- Coaching
- Umfeldgestaltung

*Encouragement optimal des athlètes de la relève hommes et femmes orientés vers la performance :*

- *Connaître la promotion du sport de performance*
- *Planification et entraînement*
- *Coaching*
- *Optimisation de l'environnement*





# Inhalte Trainer/in A Ausbildung

- Trainingsphilosophien
- Trainingsplanung: Erfahrung und Optimierung
- Trainingsbegleitende Massnahmen (Erholung, Betreuung, Ernährung)
- Wissenschaftliches Arbeiten
- Technikanalysen/Videofeedback
- Umfeldgestaltung
- Vertiefung Langhanteltraining
- Fallbeispiele
- Vorbereitung Prüfung



## Contenu formation entraîneur-e A

- Philosophies de l'entraînement
- Planification de l'entraînement: pratique et optimisation
- Mesures accompagnatrices de l'entraînement (récupération, encadrement, alimentation)
- Travaux scientifiques
- Analyses techniques / Vidéo feedback
- Organisation et optimisation de l'environnement
- Approfondissement de l'entraînement avec des haltères
- Exemples de cas
- Préparation à l'examen