



Modul Leistungsdiagnostik

Kursleitung: Isidor Fuchser





Vorstellungsrunde



- **Isidor Fuchser**, 47j, verheiratet, 2 Kinder (6+8j)
- war Trainer von Athleten in praktisch allen Disziplinen
- Aktuelle Tätigkeiten: LA TV Fraubrunnen, LV Langenthal, Sportklasse Kanti Solothurn
- War selber Berg- und Langstreckenläufer, dann Bahnradfahrer, dann autodidaktisch in allen LA-Disziplinen ausgebildet. 1992 Start als Jugileiter, ab 1997 Mehrkampftrainer, 2000 eher Sprinttrainer, 2004 primär Stabhochtrainer, 2007-2017 Speerwurftrainer mit internationalem Niveau
- Zahlreiche Trainingsaufenthalte bei Speerwurf - Weltklasses Trainern in Finnland, Deutschland und Frankreich. Teilnahme an mehreren Internationalen Seminaren.
- Studium Geschichte, Medienwissenschaft und Staatsrecht (Uni Bern bis 2006). Seit 2000 J+S Experte, seit 2014 Verantwortlicher Trainer B + Lehrgänge, 2015 Langhanteltrainer Swiss Olympic



Vorab – bevor wir starten...

- Kursorganisator Bund (EO etc)
- Kursunterlagen / PPT-Folien: werden NACH dem Kurs aufgeschaltet auf Website Swiss Athletics. Aktuell sind die weitgehend unveränderten Unterlagen 2022 aufgeschaltet
- Üblicherweise DU-Kultur unter Sportlern





Downloads / Slides

https://www.swiss-athletics.ch/de/ausbildungsunterlagen/

DE

ATHLETICS

RUNNING

ATHLETEN

TRAINER

FANS

WETTKÄMPFE

VERBAND

Ausbildungsunterlagen Trainer / Documents de formation d'entraîneur

Trainer C - Disziplinmodule / Entraîneur C - Module des disciplines

Trainer C - Modul und Prüfung / Entraîneur C - Module et Examen

Trainer B / Entraîneur B

2020

Modul Leistungsdiagnostik / Module diagnostic de la performance

Modul LD Programm 2020

Kursunterlagen Modul Leistungsdiagnostik 2020

Documents du cours module diagnostic de la performance 2020

2019

Modul Leistungsdiagnostik / Module diagnostic de la performance

Kursunterlagen Modul Leistungsdiagnostik 2019 Teil 1 (.zip)

Kursunterlagen Modul Leistungsdiagnostik 2019 Teil 2 (.zip)

Documents du cours module diagnostic de la performance2019 partie 1 (.zip)

Documents du cours module diagnostic de la performance 2019 partie 2 (.zip)

Modul LD Programm 2019



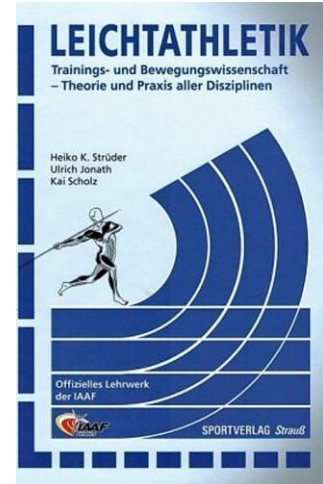
Vorab, bevor wir starten...

Das Handbuch Leichtathletik

Allgemeine, sportartenübergreifende J+S Broschüren



Leichtathletikspezifische J+S Broschüren





Willkommen in der J+S WB II / Sportart Leichtathletik - die Zielsetzungen

Allgemein

- ❖ die Anforderungen im Aufbau- und Leistungstraining kennen
- ❖ ein breiteres Wissen über die gesamte Leichtathletik erhalten
- ❖ Eine **Jahresplanung erstellen und begründen** können
- ❖ über den Abschluss dieser Ausbildungsstufe informiert sein
- ❖ von Erfahrungsaustausch und Kompetenzen profitieren
- ❖ Gemeinsam intensive und interessante Tage verbringen

Übergeordnetes Ziel

Ein Trainer B Swiss Athletics sollten in der Lage sein, das Training von leistungssportorientierten Nachwuchsathleten im Bereich U20/U18 zu planen, durchzuführen und zu analysieren.



Ziele im Modul Leistungsdiagnostik



- Diagnostik und Analyse
 - Möglichkeiten der Leistungsdiagnostik kennenlernen, Testergebnisse interpretieren, Tests gezielt planen und anwenden
 - Labortests und Feldtests erleben
 - Bildet Grundlage für TrB und TrA!
- Leistungsumfeld
 - Basics: Biomechanik, Bewegungsanalyse, Sporternährung
 - Psyche
 - Maximalkrafttraining mit dem Universal-Trainingsmittel Langhantel



Modul Leistungsdiagnostik

B103	Biomechanik	Die Teilnehmenden lernen erweiterte biomechanische Merkmale und Parameter kennen. Sie können diese Kenntnisse im Trainingsalltag zur Optimierung von Bewegungsabläufen anwenden.	■ ■ ■
B111	Langhanteltraining	Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse zum Langhanteltraining und können Ausführungen der Grundübungen beurteilen analysieren und korrigieren..	■ ■ ■
B107	Das Training der Psyche	Die Teilnehmenden kennen die Grundformen des psychischen Trainings und wenden psychologische Trainingsmassnahmen in ihren Disziplinengruppen an.	■ ■ ■
B104	Tests in der Leichtathletik	Die Teilnehmenden kennen Testformen zur Leistungs- und Bewegungsüberprüfung und deren Einsatzgebiet sowie Gütekriterien von Tests.	■ ■ ■
B105	Felddiagnostik	Die Teilnehmenden kennen zielführende einfache Feldtests für die Praxis und können die Resultate interpretieren und Trainingsmassnahmen daraus ableiten.	■ ■ ■
B106	Leistungsdiagnostik	Die Teilnehmenden kennen die die Ziele und die korrekte Durchführung von Labortests. Die Teilnehmenden können die Resultate dieser Tests interpretieren und die nötigen Massnahmen in der Trainingssteuerung umsetzen.	■ ■ ■
B108	Bewegungsanalyse	Die Teilnehmenden kennen verschiedene Hilfsmittel für die Trainingsanalyse und wissen wie diese sinnvoll eingesetzt werden können.	■ ■ ■

Bei Theorieprüfung verlieren die Kandidaten hier oft viel Punkte

Oft geringes Vorwissen. Deshalb viel Zeit in Kurs geplant

Erstmalig als Inhalt in der Leiterausbildung. 2 Lektionen.

Die Inhalte des Testens werden im Modul Leistungsdiagnostik gleich für zwei Ausbildungsstufen vermittelt: Sowohl für den Bereich Trainer B wie auch für die Stufe Trainer A.
Spezialbroschüre in Arbeit!

Grundlagen-Vermittlung=Trainer B
Anwendungs-Austausch=Trainer A



Trainer C

Monat	Sept			Oktober			November			Dezember			Januar			Februar			März			April			Mai			Juni			Juli			August			September																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Woche	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Schwerpunkte	Pause			Grundlagenbildung I (Strassenlauf-Saison)												Grundlagenbildung II (Cross/Hallen-Saison)								Disziplinspezifische Grundlagenbildung						Bahnwettkämpfe						Grundlagen- bildung III			Bahnwettkämpfe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Trainingsphase	E			VP I												VP II								VWP						WP I						VP III			WP II																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Wettkämpfe Priorität																					1			1										3	3		2		1		1							2	1	2		1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Wettkämpfe Distanzen																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

Trainer C = Rahmenplan lesen können
Trainer B = den Rahmentrainingsplan verstehen, selber erstellen und anwenden können.

- L

Leistungstest
- B

Bluttest
- P

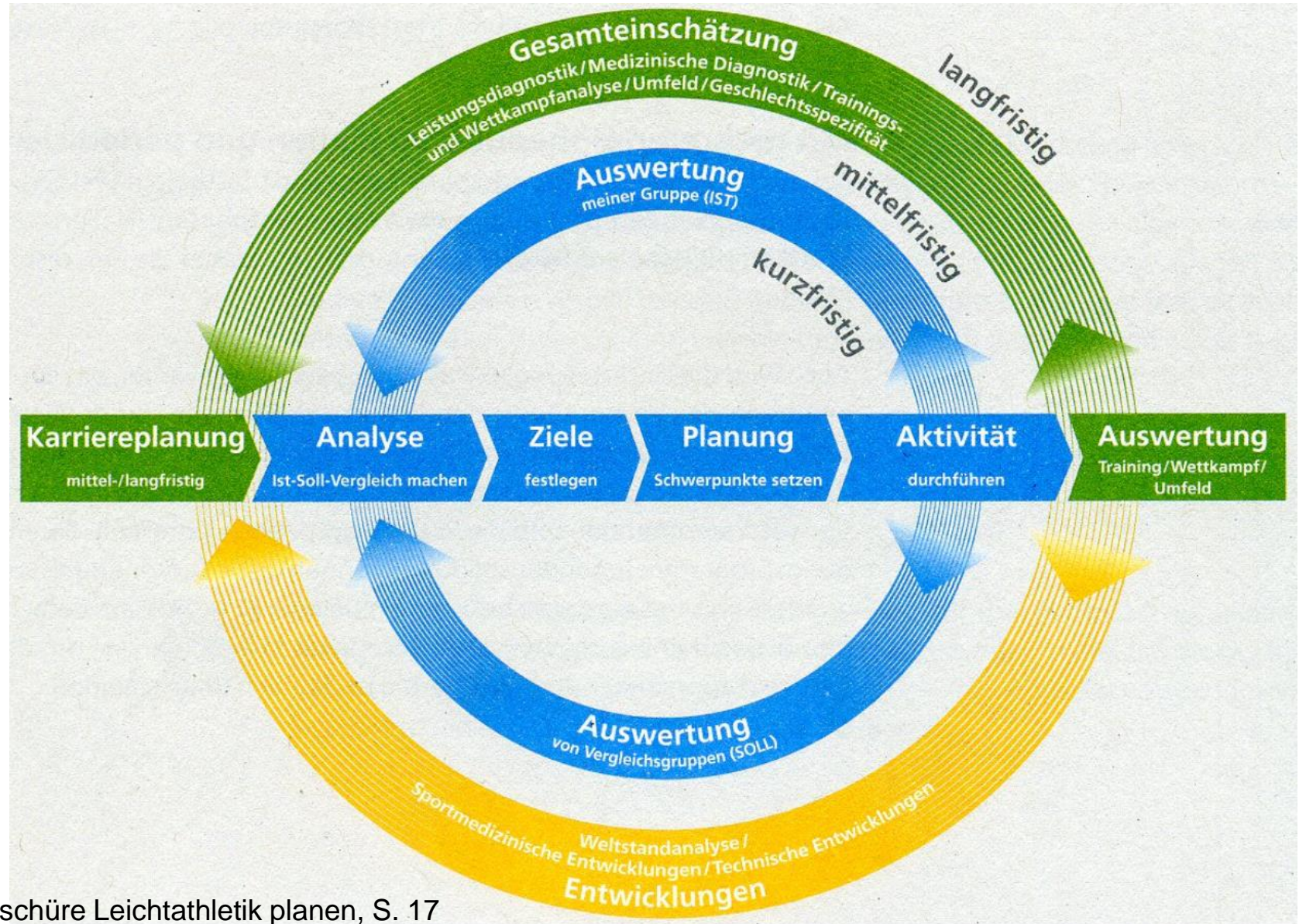
Physio/Massage
- A

Arzt
- leichte Gewichtung
- mittlere Gewichtung
- hohe Gewichtung



Trainer B

Kernziel: Analysieren
und fundiert zu planen



Broschüre Leichtathletik planen, S. 17



Kurze Vorstellungsrunde à 30sec

- Name
- Disziplingruppe / evtl. Hauptdisziplin
- In welchem Club bin ich tätig?
- Sportlicher Background / wie bist du in die Trainertätigkeit gelangt?
- Perspektive: als Trainer
- Beruf



Programm

Montag / lundi, 7.8.2023		
9.00-9.30 Cafeteria Grand Hotel		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
9.30-10.05 GH 403/404		Kurseröffnung / ouverture du cours Fuchser / Schaffer
10.10-11.30 GH 403/404		Planung und Auswertung von Tests Planification et évaluation des tests Fuchser / Schaffer
11.30-12.50 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
13.00-14.45 Sport Toto Plattform/TR		Labordiagnostik 1: Quattrojump Test de laboratoire 1: Quattrojump Hübner / Schaffer
15.00-16.30 Sport Toto Plattform/TR		Labordiagnostik 2: Optojump Test de laboratoire 2: + Dropjump Hübner / Schaffer
16.50		Zimmerbezug / Prise de chambre
19.00-19.45 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Souper et réseautage
20.00-21.15 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 1 Pratique: Force, Haltérophilie 1 Fuchser / Schaffer

Dienstag / mardi, 8.8.2023		
7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner
8.30-10.15 GH 403/404		Labor-Diagnostik 3: Stufentest Test de laboratoire 3: endurance Schütz / Schaffer
10.30-11.30 GH 403/404		Biomechanik der Disziplinen Biomécanique des disciplines Kamer / Schaffer
11.30-12.45 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
13.15-14.45 GH 403/404		Bewegungsanalyse Analyse de mouvement Kamer / Schaffer
14.55-16.00 GH 403/404		Feld-Diagnostik Tests de terrain Kamer / Schaffer
16.30-18.00 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 2 Pratique Force, Haltérophilie 2 Fuchser / Schaffer
19.00-20.00 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Souper et réseautage
20.00-21.00 GH 403/404		Das Training der Psyche 1 Entraînement de la psyché 1 Harders / Schaffer

Mittwoch / mercredi, 9.8.2023		
7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
8.15-9.45 GH 403/404		Das Training der Psyche 2 Entraînement de la psyché 2 Harders / Schaffer
10.00-11.30 GH 403/404		Antidoping Personeni / Schaffer
11.30-12.30 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
12.45-13.45 GH 403/404		Sporternährung Nutrition sportive Pfanner / Schaffer
13.50-14.30 GH 403/404		J+S / Swiss Athletics – Info Fuchser / Schaffer
14.30-15.30 GH 403/404		Kursschluss, Evaluation, Aufträge Clôture, évaluation, tâches Fuchser / Schaffer



Programm

Die Teilnehmenden verstehen die Grundprinzipien der Bewegungen und können daraus Schwerpunkte für die Planung ableiten

Montag / lundi, 7.8.2023		
9.00-9.30 Cafeteria Grand Hotel		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
9.30-10.05 GH 403/404		Kurseröffnung / ouverture du cours Fuchser / Schaffer
10.10-11.30 GH 403/404		Planung und Auswertung von Tests Planification et évaluation des tests Fuchser / Schaffer
11.30-12.50 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
13.00-14.45 Sport Toto Plattform/TR		Labordiagnostik 1: Quattrojump Test de laboratoire 1: Quattrojump Hübner / Schaffer
15.00-16.30 Sport Toto Plattform/TR		Labordiagnostik 2: Optojump Test de laboratoire 2: + Dropjump Hübner / Schaffer
16.50		Zimmerbezug / Prise de chambre
19.00-19.45 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Souper et réseautage
20.00-21.15 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 1 Pratique: Force, Haltérophilie 1 Fuchser / Schaffer

7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner
8.30-10.15 GH 403/404		Labor-Diagnostik 3: Stufentest Test de laboratoire 3: endurance Schütz / Schaffer
10.30-11.30 GH 403/404		Biomechanik der Disziplinen Biomécanique des disciplines Kamer / Schaffer
11.30-12.45 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
13.15-14.45 GH 403/404		Bewegungsanalyse Analyse de mouvement Kamer / Schaffer
14.55-16.00 GH 403/404		Feld-Diagnostik Tests de terrain Kamer / Schaffer
16.30-18.00 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 2 Pratique Force, Haltérophilie 2 Fuchser / Schaffer
19.00-20.00 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Souper et réseautage
20.00-21.00 GH 403/404		Das Training der Psyche 1 Entraînement de la psyché 1 Harders / Schaffer

7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
8.15-9.45 GH 403/404		Das Training der Psyche 2 Entraînement de la psyché 2 Harders / Schaffer
10.00-11.30 GH 403/404		Antidoping Personeni / Schaffer
11.30-12.30 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
12.45-13.45 GH 403/404		Sporternährung Nutrition sportive Pfanner / Schaffer
13.50-14.30 GH 403/404		J+S / Swiss Athletics – Info Fuchser / Schaffer
14.30-15.30 GH 403/404		Kursschluss, Evaluation, Aufträge Clôture, évaluation, tâches Fuchser / Schaffer



Programm

Einblick in die Labordiagnostik: wie läuft ein Test ab? Welche Kriterien? Lesen und interpretieren können der Resultate

Montag / lundi, 7.8.2023		
9.00-9.30 Cafeteria Grand Hotel		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
9.30-10.05 GH 403/404		Kurseröffnung / ouverture du cours Fuchser / Schaffer
10.10-11.30 GH 403/404		Planung und Auswertung von Tests Planification et évaluation de tests Fuchser / Schaffer
11.30-12.50 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
13.00-14.45 Sport Toto Plattform/TR		Labordiagnostik 1: Quattrojump Test de laboratoire 1: Quattrojump Hübner / Schaffer
15.00-16.30 Sport Toto Plattform/TR		Labordiagnostik 2: Optojump Test de laboratoire 2: + Dropjump Hübner / Schaffer
16.50		Zimmerbezug / Prise de chambre
19.00-19.45 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Souper et réseautage
20.00-21.15 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 1 Pratique: Force, Haltérophilie 1 Fuchser / Schaffer

Dienstag / mardi, 8.8.2023		
7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner
8.30-10.15 GH 403/404		Labor-Diagnostik 3: Stufentest Test de laboratoire 3: endurance Schütz / Schaffer
10.30-11.30 GH 403/404		Biomechanik der Disziplinen Biomécanique des disciplines Kamer / Schaffer
11.30-12.45 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
13.15-14.45 GH 403/404		Bewegungsanalyse Analyse de mouvement Kamer / Schaffer
14.55-16.00 GH 403/404		Feld-Diagnostik Tests de terrain Kamer / Schaffer
16.30-18.00 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 2 Pratique Force, Haltérophilie 2 Fuchser / Schaffer
19.00-20.00 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Souper et réseautage
20.00-21.00 GH 403/404		Das Training der Psyche 1 Entraînement de la psyché 1 Harders / Schaffer

Mittwoch / mercredi, 9.8.2023		
7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
8.15-9.45 GH 403/404		Das Training der Psyche 2 Entraînement de la psyché 2 Harders / Schaffer
10.00-11.30 GH 403/404		Antidoping Personeni / Schaffer
11.30-12.30 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
12.45-13.45 GH 403/404		Sporternährung Nutrition sportive Pfanner / Schaffer
13.50-14.30 GH 403/404		J+S / Swiss Athletics – Info Fuchser / Schaffer
14.30-15.30 GH 403/404		Kursschluss, Evaluation, Aufträge Clôture, évaluation, tâches Fuchser / Schaffer



Programm

Testen von Technik und Kondition mit herkömmlichen Mitteln.
Möglichkeiten und Grenzen von disziplinspezifischen Feldtests
Auseinandersetzung mit Leistungsparametern

Montag / lundi, 7.8.2023		
9.00-9.30 Cafeteria Grand Hotel		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
9.30-10.05 GH 403/404		Kurseröffnung / ouverture du cours Fuchser / Schaffer
10.10-11.30 GH 403/404		Planung und Auswertung von Tests Planification et évaluation des tests Fuchser / Schaffer
11.30-12.50 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
13.00-14.45 Sport Toto Plattform/TR		Labordiagnostik 1: Quattrojump Test de laboratoire 1: Quattrojump Hübner / Schaffer
15.00-16.30 Sport Toto Plattform/TR		Labordiagnostik 2: Optojump Test de laboratoire 2: + Dropjump Hübner / Schaffer
16.50		Zimmerbezug / Prise de chambre
19.00-19.45 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Souper et réseautage
20.00-21.15 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 1 Pratique: Force, Haltérophilie 1 Fuchser / Schaffer

Dienstag / mardi, 8.8.2023		
7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner
8.30-10.15 GH 403/404		Labor-Diagnostik 3: Stufentest Test de laboratoire 3: endurance Schütz / Schaffer
10.30-11.30 GH 403/404		Biomechanik der Disziplinen Biomécanique des disciplines Kamer / Schaffer
11.30-12.45 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
13.15-14.45 GH 403/404		Bewegungsanalyse Analyse de mouvement Kamer / Schaffer
14.55-16.00 GH 403/404		Feld-Diagnostik Tests de terrain Kamer / Schaffer
16.30-18.00 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 2 Pratique Force, Haltérophilie 2 Fuchser / Schaffer
19.00-20.00 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Souper et réseautage
20.00-21.00 GH 403/404		Das Training der Psyche 1 Entraînement de la psyché 1 Harders / Schaffer

Mittwoch / mercredi, 9.8.2023		
7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
8.30-9.45 GH 403/404		Das Training der Psyche 2 Entraînement de la psyché 2 Harders / Schaffer
10.00-11.30 GH 403/404		Antidoping Personeni / Schaffer
11.30-12.30 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
12.45-13.45 GH 403/404		Sporternährung Nutrition sportive Pfanner / Schaffer
13.50-14.30 GH 403/404		J+S / Swiss Athletics – Info Fuchser / Schaffer
14.30-15.30 GH 403/404		Kursschluss, Evaluation, Aufträge Clôture, évaluation, tâches Fuchser / Schaffer



Programm

Montag / lundi, 7.8.2023			Dienstag / mardi, 8.8.2023		
9.00-9.30 Cafeteria Grand Hotel		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants	8.30-10.15 GH 403/404		Labor-Diagnostik 3: Stufentest Test de laboratoire 3: endurance
9.30-10.05 GH 403/404		Kurseröffnung / ouverture du cours Fuchser / Schaffer	10.30-11.30 GH 403/404		Biomechanik der Disziplinen Biomécanique des disciplines
10.10-11.30 GH 403/404		Planung und Auswertung von Tests Planification et évaluation des tests	11.30-12.45 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
11.30-12.50 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage	13.15-14.45 GH 403/404		Bewegungsanalyse Analyse de mouvement
13.00-14.45 Sport Toto Plattform/TR		Labordiagnostik 1: Quattrojump Test de laboratoire 1: Quattrojump	14.55-16.00 GH 403/404		Feld-Diagnostik Tests de terrain
15.00-16.30 Sport Toto Plattform/TR		Labordiagnostik 2: Optojump Test de laboratoire 2: + Dropjump	16.30-18.00 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 2 Pratique Force, Haltérophilie 2
16.50		Zimmerbezug / Prise de chambre	19.00-20.00 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Souper et réseautage
19.00-19.45 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Souper et réseautage	20.00-21.00 GH 403/404		Das Training der Psyche 1 Entraînement de la psyché 1
20.00-21.15 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 1 Pratique: Force, Haltérophilie 1			

Trainingsmittel Langhantel:
Praxislektion. Übungen der Kraft und Übungen der Leistung,
Technik, Lehrmittel Langhantel Swiss Athletics mitnehmen, bitte.





Programm

Psyche: Rolle, Möglichkeiten, Methoden
→ Kurs verleiht J+S Zusatz Psyche



Montag / lundi, 7.8.2023		
9.00-9.30 Cafeteria Grand Hotel		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
9.30-10.05 GH 403/404		Kurseröffnung / ouverture du cours Fuchser / Schaffer
10.10-11.30 GH 403/404		Planung und Auswertung von Tests Planification et évaluation des tests Fuchser / Schaffer
11.30-12.50 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
13.00-14.45 Sport Toto Plattform/TR		Labordiagnostik 1: Quattrojump Test de laboratoire 1: Quattrojump Hübner / Schaffer
15.00-16.30 Sport Toto Plattform/TR		Labordiagnostik 2: Optojump Test de laboratoire 2: + Dropjump Hübner / Schaffer
16.50		Zimmerbezug / Prise de chambre
19.00-19.45 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Souper et réseautage
20.00-21.15 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 1 Pratique: Force, Haltérophilie 1 Fuchser / Schaffer

Dienstag / mardi, 8.8.2023		
7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner
8.15-9.45 GH 403/404		Feld-Diagnostik 3: Stufentest de laboratoire 3: endurance Kamer / Schaffer
10.00-11.30 GH 403/404		Bioméchanik der Disziplinen Biomécanique des disciplines Kamer / Schaffer
11.30-12.45 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
13.15-14.45 GH 403/404		Bewegungsanalyse Analyse de mouvement Kamer / Schaffer
14.55-16.00 GH 403/404		Feld-Diagnostik Tests de terrain Kamer / Schaffer
16.30-18.00 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 2 Pratique Force, Haltérophilie 2 Fuchser / Schaffer
19.00-20.00 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Souper et réseautage
20.00-21.00 GH 403/404		Das Training der Psyche 1 Entraînement de la psyché 1 Harders / Schaffer

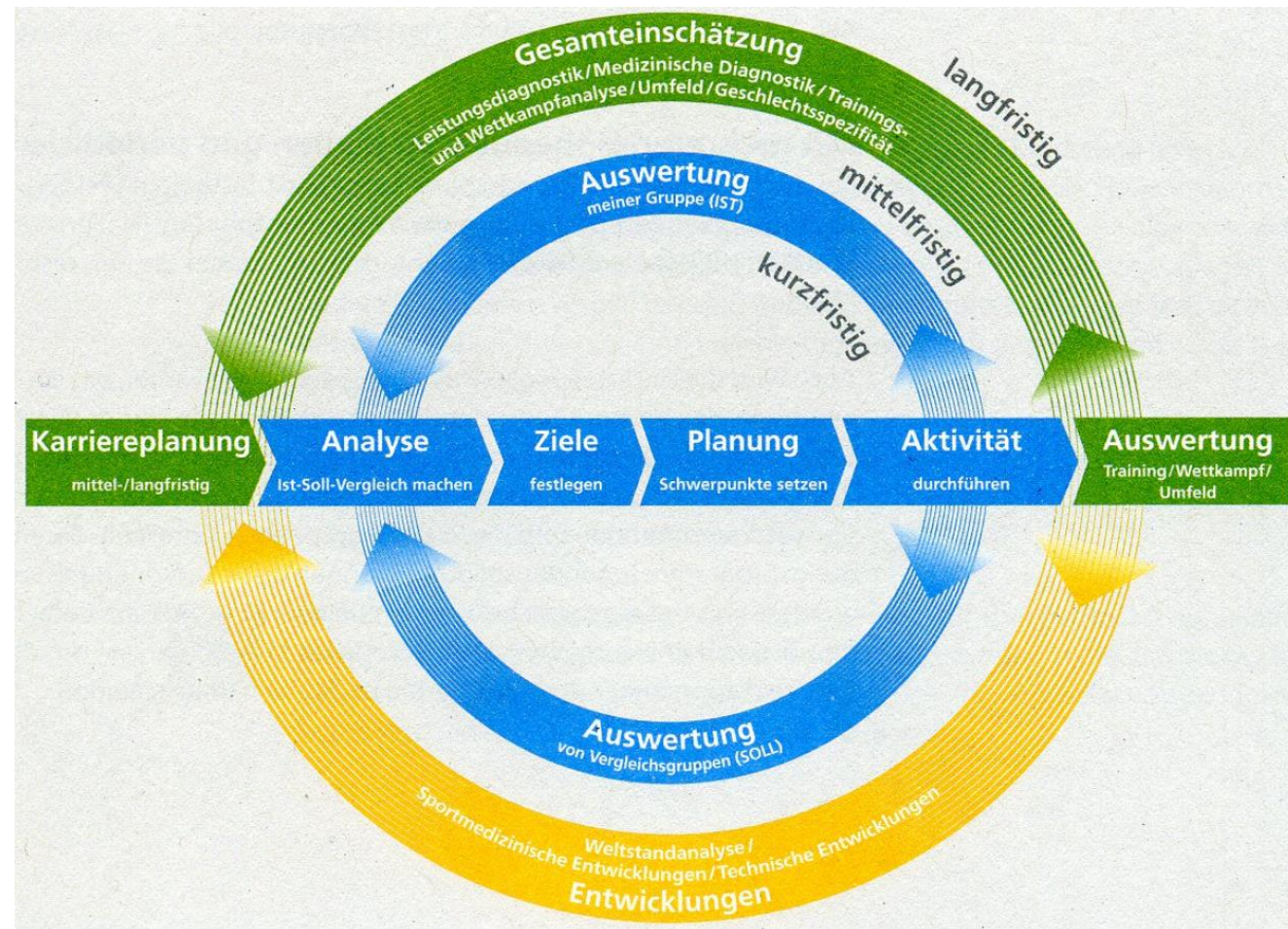
Mittwoch / mercredi, 9.8.2023		
7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
8.15-9.45 GH 403/404		Das Training der Psyche 2 Entraînement de la psyché 2 Harders / Schaffer
10.00-11.30 GH 403/404		Antidoping Personeni / Schaffer
11.30-12.30 Rest. Bellavista		Mittagessen und Networking Dîner et réseautage
12.45-13.45 GH 403/404		Sporternährung Nutrition sportive Pfanner / Schaffer
13.50-14.30 GH 403/404		J+S / Swiss Athletics – Info Fuchser / Schaffer
14.30-15.30 GH 403/404		Kursschluss, Evaluation, Aufträge Clôture, évaluation, tâches Fuchser / Schaffer





Trainer B

Kernziel: Analysieren und fundiert zu planen



J+S Broschüre
Leichtathletik planen
S. 17



Hinweis zur Ausbildung

- **J+S ist ein Ausbildungssystem auf Miliz-Basis zu einem sehr günstigen Preis:** Die Anspruchshaltung bezüglich des Fachwissens darf schon hoch sein, die des «Services» wird sich aber zB. von dem einer Uni unterscheiden. Ab Stufe BTA-Ausbildung der Trainerbildung Schweiz können dann andere Voraussetzungen (von Profis für angehende Profis) erwartet werden.
- **Breite Spanne im Vorwissen und Tätigkeitsfeld der Teilnehmer:** erfahrungsgemäss hat es auch auf dieser Stufe sehr grosse Unterschiede: Spitzensportler vs. Breitensportler, Trainer mit und ohne pädagogischen Background, Theoretiker vs. Praktiker, Trainer mit verschiedenen Motivationen und ganz unterschiedlichen Zielsetzungen
- Insbesondere an **Sportstudenten** gerichtet:
 - Gewohnheiten und z.T. Arbeitstechniken müssen Studis anpassen (vgl. oben: Service)
 - Inhalte der Trainer B – Ausbildung fokussiert sich auf andere Inhalte, als die Universität: Vermittlung von Expertise und «Handwerk» des Leistungssports.
 - Teilweise scheinen gewisse Bewegungsmodelle in der Pädagogischen Ausbildung der Schweizer Universitäten doch sehr unterschiedlich zum internationalen Leistungssport



Erwartungen und Wünsche (seitens Kursleitung)

Neugier, Mitgestaltungswille und Eigeninitiative statt Konsumhaltung und stille Ablehnung

Bringt bitte eigene Kompetenzen oder Erfahrungen in den Kurs ein! Fragen sind willkommen!

Bewährtes Praxiswissen im Zentrum – nützlich für die Umsetzung in eurer Tätigkeit

Gegenseitigen Austausch pflegen – Fragen und Standpunkte, Probleme und Lösungsansätze

Respekt

Toleranz und Unvoreingenommenheit bezüglich von anderen Standpunkten oder Vorgehensweisen (oft gibt es mehrere Lösungen für eine Zielsetzung)

Aber auch **Pünktlichkeit** und **Aufmerksamkeit** (Surfen, SMS) während des Unterrichts und das Stummschalten deines Mobiles zeigen deinen Respekt dem Referenten und den anderen Kursteilnehmer/-innen gegenüber.



Übersetzungen - Situation

Situation: Simultanübersetzung durch Robi

Wegen der kleinen Kursteilnehmerzahl auf französisch und italienisch einerseits und der Rahmenbedingungen der Ausbildung des BASPO andererseits sind aktuell keine separaten Kurse auf französisch oder Italienisch möglich.





Notiere deine
spezifischen
Erwartungen für
diesen Kurs auf
das Plakat!

Note tes attentes
pour ce cours sur
l'affiche.