



C101

Disziplinmodul / Module de discipline

Willkommen in den Disziplinmodulen /
Bienvenue aux modules de discipline





Agenda

1. Kurskader
2. Kursziele
3. Lehrmittel & Ausbildungsunterlagen
4. Infos Zimmer und Verpflegung



Korrigenda

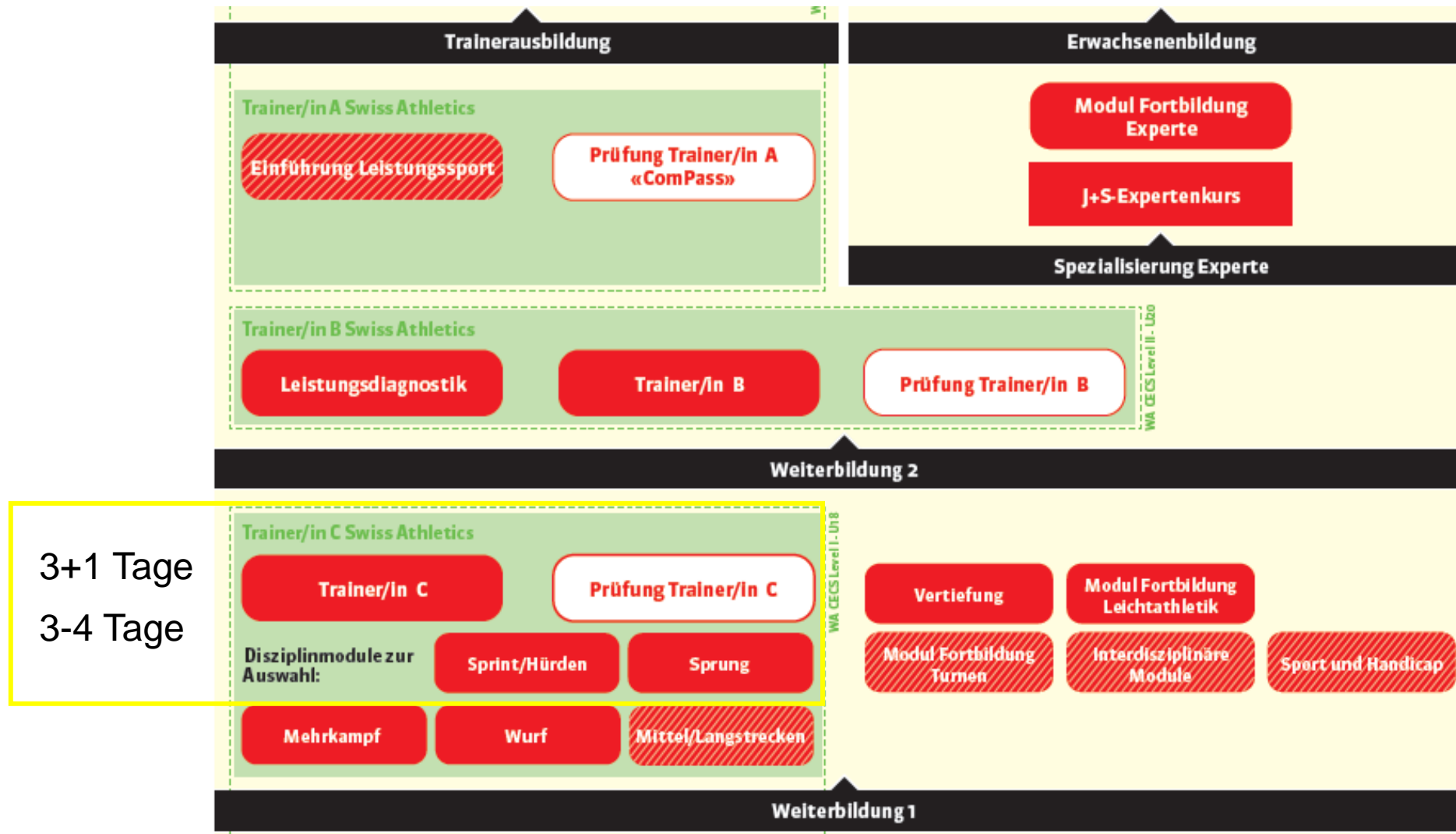
- E-Mail, Telefon und Adresse überprüfen



Alles beginnt mit einem Ziel...

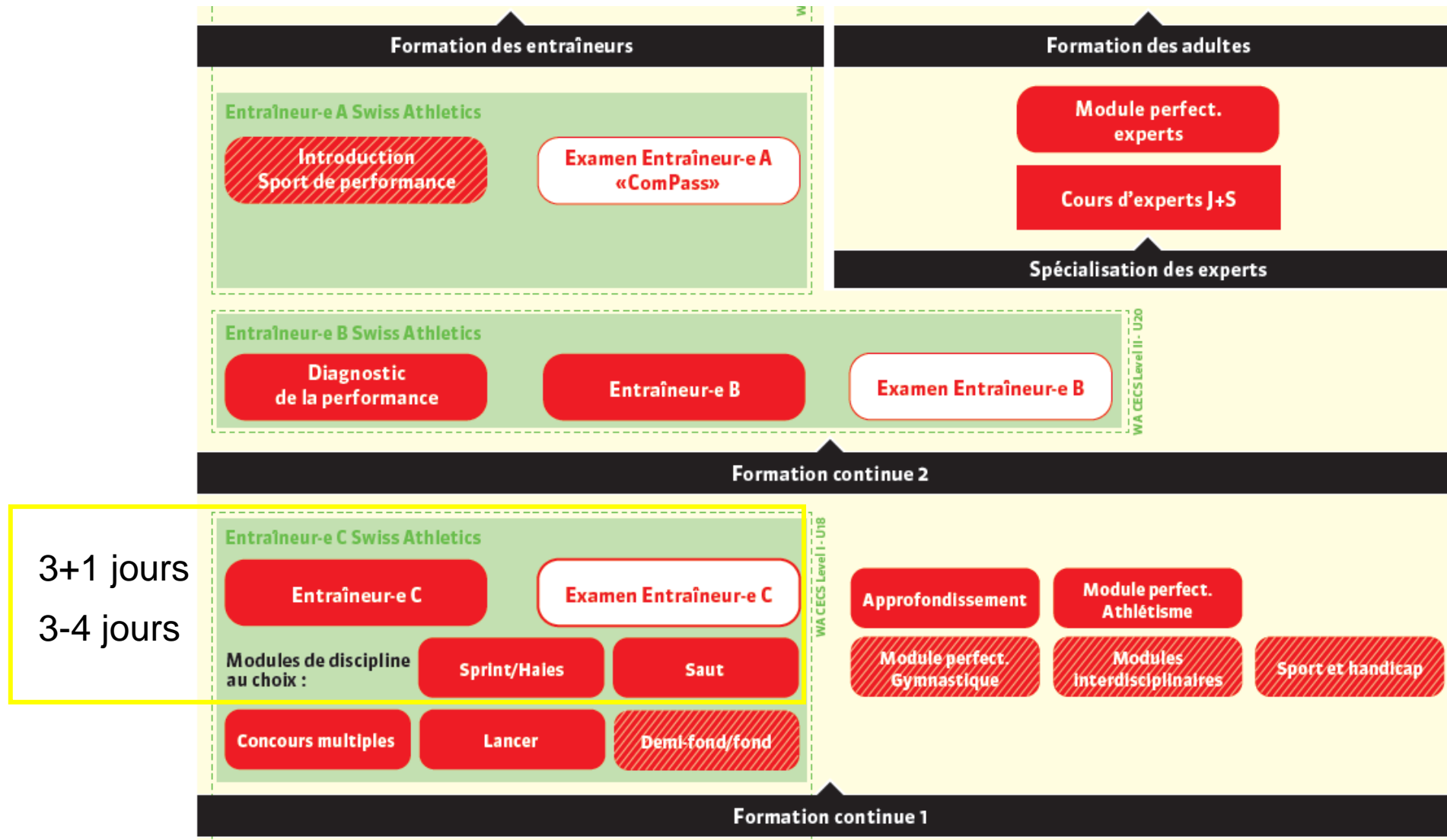


Trainer C - Weiterbildung 1/ *formation continue 1*





Trainer C - Weiterbildung 1/ *formation continue 1*





Die Disziplingruppenmodule / les modules des disciplines

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

Disziplinmodul Mittel- und Langstrecken im Herbst in Tenero



Ausrichtung Trainerstufen / expositions des degrés d'entraîneur

J+S Anerkennungen Verbands-Diplome								Trainer Spitzensport	
								Trainer Leistungssport	
								J+S-NWT / Trainer A	
								Trainer B	
								Trainer C	
	J+S Leiter								
	J+S Kindersport								
Kat.	U8	U10	U12	U14	U16	U18	U20	U23	Aktive
Stufe	Kinder Leichtathletik 5-10		Schüler-Leichtathletik 10-14		Jugend-Leichtathletik 14-18		Erwachsenen-Leichtathletik ab 18		
	Grundausbildung		Grundlagentraining		Aufbautraining		Breitensport		
						Anschlussstraining		Leistungssport	

Tabelle1; 'Ausbildungsausrichtung', WEBER A. 2015

Reconnaisances J+S Diplômes de la fédératic																				
Cat.	M8		M10		M12	M14	M16	M18	M20	M23			actifs							
Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

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



Ausbildungsziele Trainer/in 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.

Trainer A sind in der Lage das Training von leistungssportorientierten Athletinnen und Athleten im Bereich U23/ Aktive zu planen, durchzuführen und zu analysieren.

Trainer Leistungssport befassen sich nebenberuflich mit der Förderung von Athletinnen und Athleten



Objectifs de la formation entraîneur-e 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.

Les entraîneurs A sont capables de planifier, de réaliser et d'analyser l'entraînement des athlètes de la relève M23 et actifs orientés vers la performance.



Kursziele

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.



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.

Allgemeine, sportartenübergreifende Broschüren

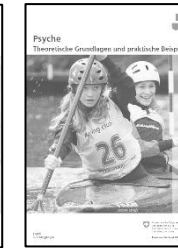
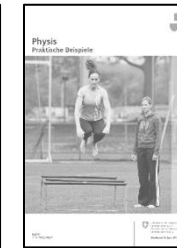
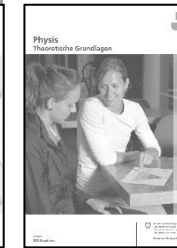
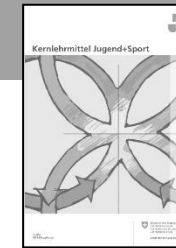
Kernlehrmittel

Physis - Praktische Beispiele

Psyche Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele

Physis - Theoretische Grundlagen

Sportverletzungen



Das Leiterhandbuch Leichtathletik

Leichtathletik – Verstehen

Anforderungsprofil/ Biomechanik/ Technikanalyse

Leichtathletik – Unterrichten

Kernelemente der Leichtathletik/ Methodik

Leichtathletik – Beobachten – beurteilen – beraten

Anwendung des pädagogischen Konzepts

Leichtathletik – Überprüfen und testen

Bewegungstests/Feldtests/Leistungsdiagnostik/
Wertungstabellen

Leichtathletik – Planen

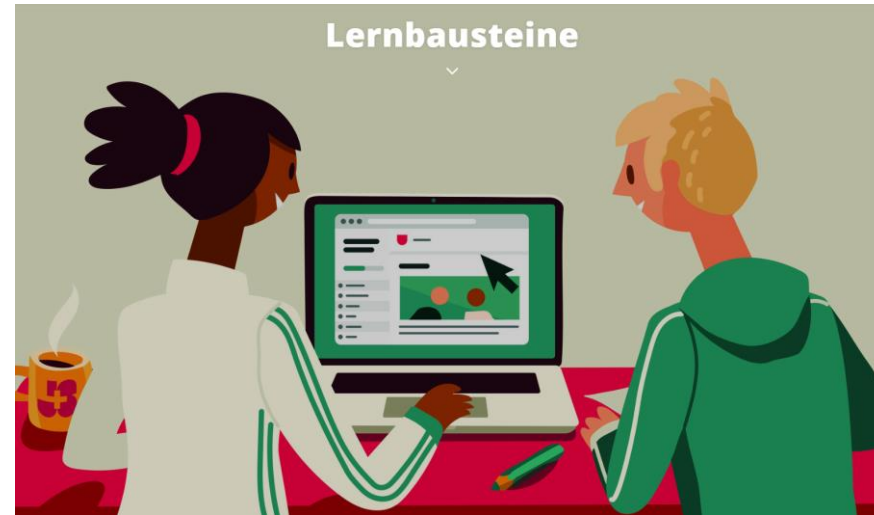
Ziele setzen/einfache Planungen/komplexe Planungen
mit Periodisierung



Lehrmittel aktuell / Matériel pédagogique actuel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Bundesamt für Sport BASPO



<https://tool.jugendundsport.ch>

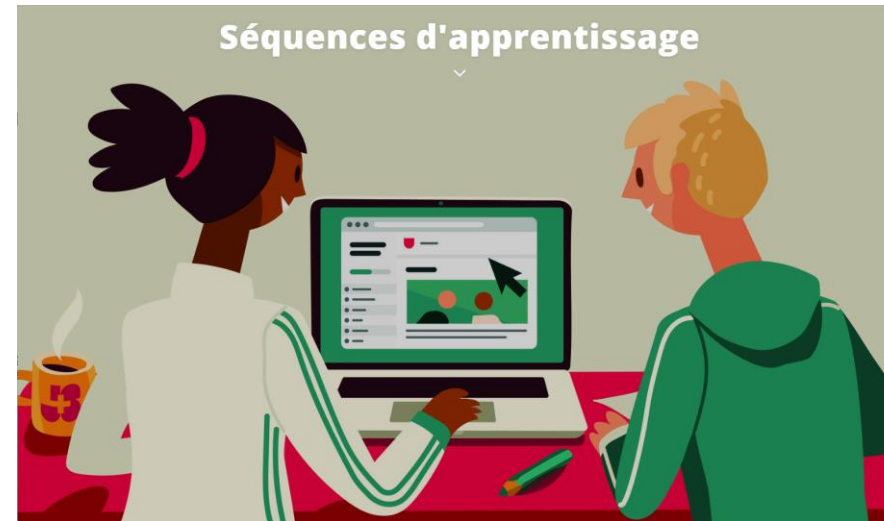
Alle Lehrmittel sind online mit dem
Leiter-Login verfügbar:

User: leichtathletik
Password: 64RFI

Lehrmittel aktuell / Matériel pédagogique actuel



Schweizerische Eidgenössische
Leichtathletik-Verband
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Office fédéral du sport (OFSPO)



<https://tool.jugendundsport.ch>

Tous les matériels pédagogiques sont disponibles
en ligne avec le login des moniteurs :

User: leichtathletik
Password: 64RFI



Abteilung Ausbildung

Eure Ansprechpersonen



Karin Schnüriger

Stelle: 100%

- Chefin Ausbildung und Nachwuchs



Cristina Stefan

Stelle: 90%

- Kurskoordination
- Inklusion



Ewa Haldemann

Stelle: 60%

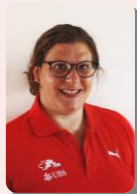
- Leiter/innen und Expert/innen
- Ausbildungskonzepte J+S



Debora Fust

Stelle: 60%

- Lehrmittel



Marianne Flückiger

Stelle: 40%

- Kindersport
- Trainer/in C & B



Gian-Reto Pfister

Stelle: 30%

- Praktikant Lernmedien



Patrick Bertschi

Stelle: 25%

- Erwachsenensport esa
Running und Trailrunning



Wolfgang Adler

Stelle: 25%

- Trainer/in A, LS, SS
- Coach Developer



Philipp Schmid

Stelle: 10%

- Coach Developer



Dép. Formation

Interlocuteurs pour vos questions



Karin Schnüriger

Poste : 100%

- Cheffe Formation et jeunesse



Cristina Stefan

Poste : 90%

- Coordination des cours
- Inclusion



Ewa Haldemann

Poste : 60%

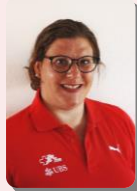
- Moniteurs et experts
- Formation J+S



Debora Fust

Poste : 60%

Médias d'apprentissage



Marianne Flückiger

Poste : 40%

Sport des enfants
Entraîneur-e C & B



Gian-Reto Pfister

Poste : 30%

Stagiaire médias d'apprentissage



Patrick Bertschi

Poste : 25%

- Sport des adultes esa
Running et Trailrunning



Wolfgang Adler

Poste : 25%

Entraîneur-e A, FEP et FE
Coach Developer



Philipp Schmid

Poste : 10%

Coach Developer



Ausbildungsunterlagen Webseite / Documents de formation d'entraîneur

- Alle Kursunterlagen online (Stand: letztes Jahr)
- Aktualisierung der Unterlagen folgt nach dem Kurs (ca. 2-3 Wochen)

<https://www.swiss-athletics.ch/de/kursdownloads>





Ausbildungsunterlagen Webseite / Documents de formation d'entraîneur

- Tous les documents de cours en ligne (état : année dernière)
- La mise à jour des documents suivra après le cours (env. 2-3 semaines)

<https://www.swiss-athletics.ch/fr/kursdownloads/>





Infos Zimmer und Verpflegung Magglingen / Informations sur les chambres et les repas à Macolin

Check-in: ab 11:30 Uhr

Frühstück / Petit-déjeuner Bellavista: 07:00 – 08:00 Uhr

Mittagessen / Repas de midi Bellavista: 11.30 – 13.15 Uhr

Abendessen / Repas du soir Bellavista: 18.00 – 19.30 Uhr

Check-out: bis 9:00 Uhr

- Badgeabgabe bei Kursschluss / remise du badge à la fin du cours
Geldguthaben im Bellavista oder Grand Hotel entladen /
Décharger les valeurs active au Bellavista ou au Grand Hôtel
- Badgeverlust / perde de badge : CHF 60.- /



Let's go!

