

Modul Trainer B

Module Entraîneur B

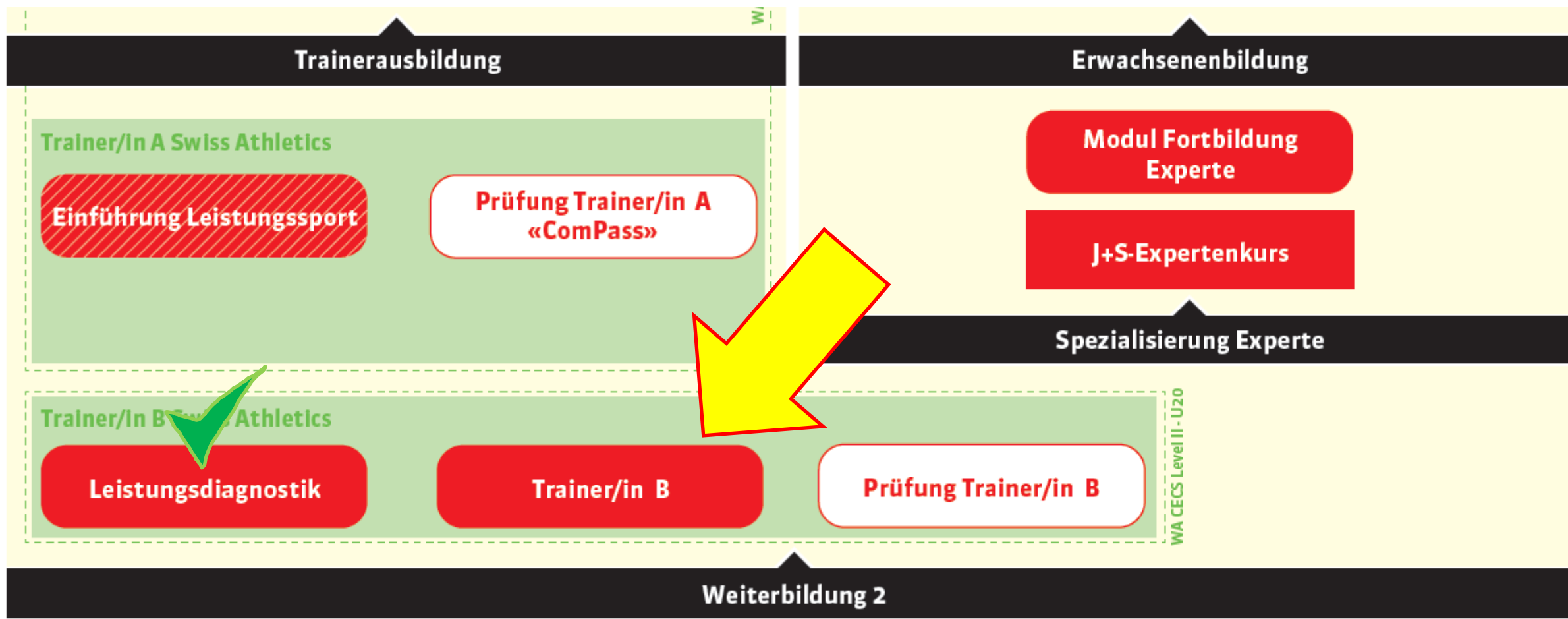
B201



2023

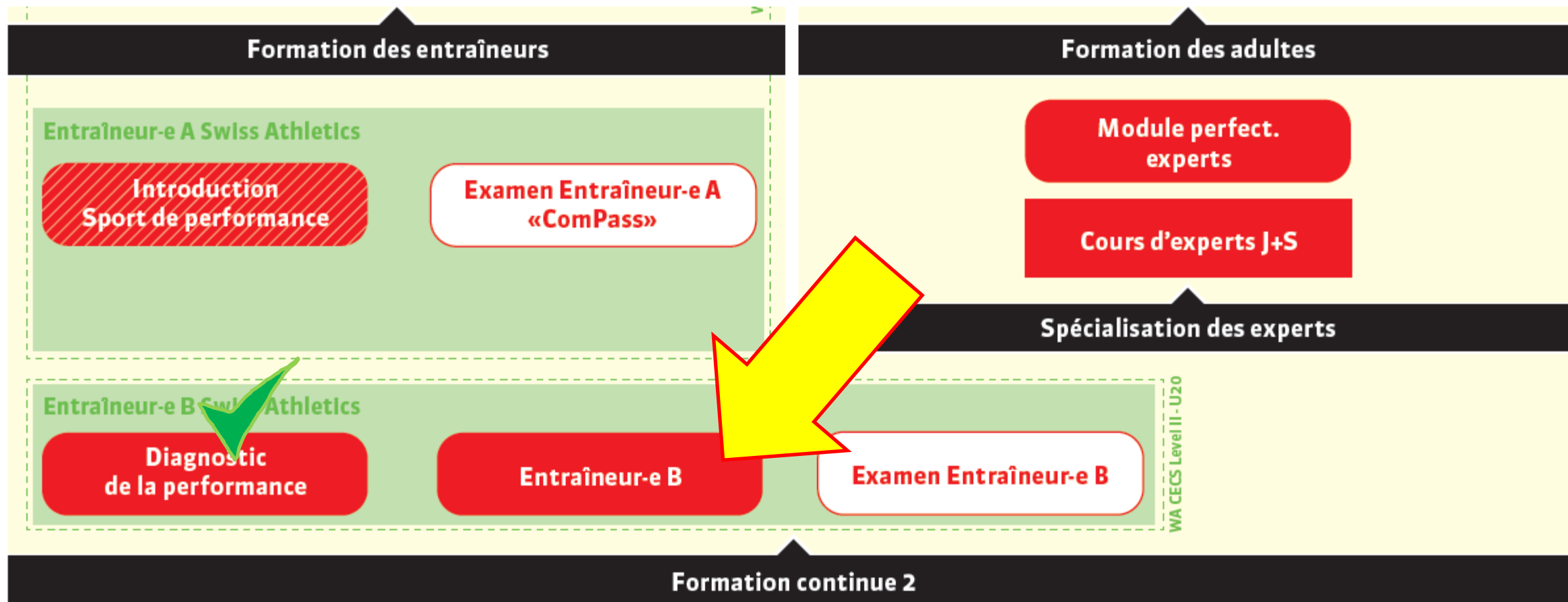


Orientierung in der Ausbildungsstruktur





Orientation dans le structure de la formation





Eintreffen der Teilnehmer

- ✓ Verteilung der Zimmer und Badges
- ✓ Arbeitsplatz eingerichtet / Internetverbindung hergestellt
- ✓ Kurserwartungen auf Plakat notieren

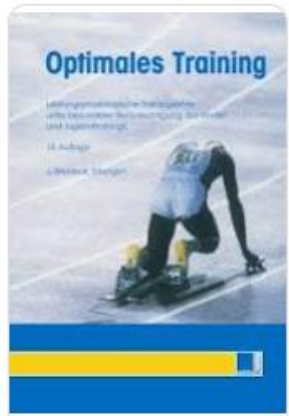


Vorbemerkung

Slides / Unterlagen werden neu auf dem Kurs-Padlet aufgeschaltet

Ausser in den Disziplingruppen-Teilen können die Slides vom Vorjahr verwendet werden (=online).

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



Vertiefend:
WEINECK, Optimales Training

Padlet



<https://padlet.com/fuchser/padlet-modul-trainer-b-2023-ok4pi49cqp3f1f0b>



Organisatorisches zu Beginn

- **Parking:** Gratis / nur vis-à-vis der Auffahrts-Strasse parkieren
- **Essenszeiten:** 7:15-8:00 / 12:00 / 18:30.
- Verhalten in **Mensa:** Zusammen als Gruppe am zugewiesenen Tisch
- **Pünktlichkeit** wird als Ausdruck entgegengebrachten Respekts gegenseitig erwartet : Lektionsbeginn / Rückkehr aus Pausen
- **Fokus der Aufmerksamkeit** und aktives Mitmachen im **Unterricht** (Laptop/Mobile...)

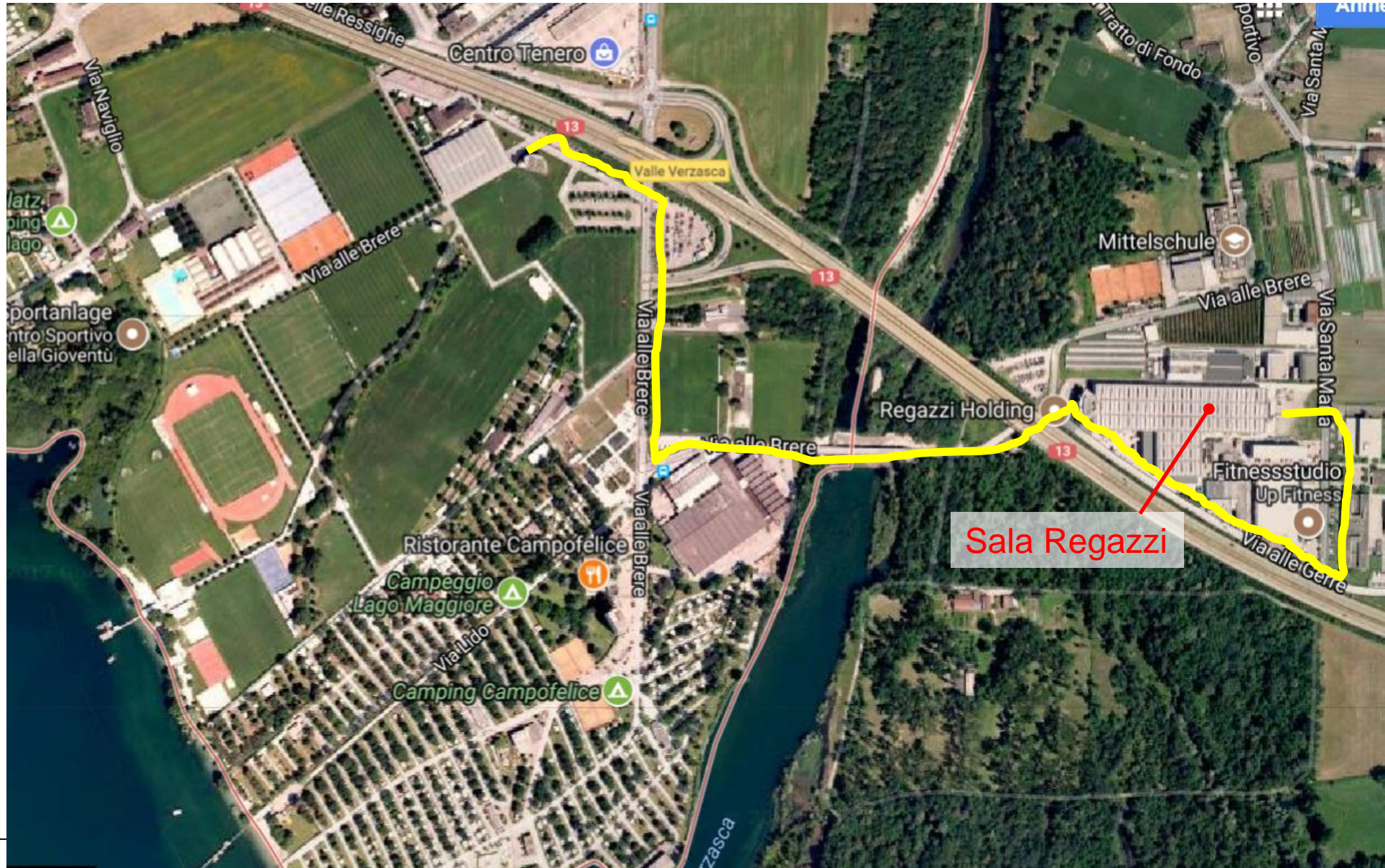


Organisation: Situation Centro Sportivo Tenero





Organisation: Centro Sportivo Tenero Sala Regazzi





Organisation: Centro Sportivo Tenero Sala Regazzi



Spazierweg: 12min einplanen
Temps de transfert : 12 min





Unterkunft / hébergement

- Mezzodì
- Essenszeiten/repas:
7:30 / 12:00 / 18:30
- Badge: 22:00 - 06:00
- Badge → wichtig für Zugang Zimmer
→ nécessaire pour entrer dans la chambre



Theorieraum / salle de théorie

- Permanent: Aula 12 (z.T. 13) → Zugang mit Schlüssel / Entrée avec clé
→ Material/Laptop kann hier gelassen werden
→ Matériel/laptop peut être laissé dans la salle



Zielsetzungen Trainer B

- Die Anforderungen im Aufbau- und Leistungstraining kennen
- Ein breites Wissen über die gesamte Leichtathletik erhalten
- Eine vollständige Jahresplanung erstellen und begründen können
- Über den Abschluss dieser Ausbildungsstufe informiert sein
- Von Erfahrungsaustausch und Kompetenzen profitieren
- Gemeinsam intensive und interessante Tage verbringen



Trainer B

Leichtathletik - Weiterbildung 2 Jugendsport

Ziel	Vertiefung, Ergänzung und Erweiterung von fachspezifischen Kompetenzen im Bereich Leichtathletiktraining im Schwergewicht für die Alterskategorien U18, U20 auf Stufe Wettkampf- und Leistungsorientiertem Sport.
Inhalt	Informationen J+S, Swiss Athletics; Vertiefung Trainingsplanung; Trainingsanalyse; Praxisarbeit in den Disziplinengruppen; Karriereentwicklung und -planung; Coaching; Prüfungsvorbereitung
Methoden und Sozialformen	Frontal- und Gruppenunterricht, Partner- oder Gruppenarbeit, Referate, Selbststudium, individuelle Vorbereitungsarbeiten
Lehrmittel	J+S-Handbuch Leichtathletik, Rahmentrainingspläne Swiss Athletics, IAAF Lehrmittel, spezifische Modulunterlagen, empfohlene Fachliteratur
Zielpublikum	J+S-Leiterinnen und -Leiter Leichtathletik Jugendsport mit Tätigkeit im Bereich der leistungssportorientierten Leichtathletik.
Allgemeine Zulassungsbedingungen	Gemäss Art. 21 der Verordnung des VBS über Sportförderprogramme und -projekte (VSpoFöP). Die Empfehlung erfolgt durch den zuständigen J+S-Coach.
Sportartspezifische Zulassungsbedingungen	J+S-Leiteranerkennung Leichtathletik Jugendsport im Status «gültig» oder «weggefallen». Abgeschlossene Weiterbildung 1 mit Empfehlung a oder b. Bei Empfehlung c erfüllte Auflagen bei Kursbeginn. Modul «Leistungssport» besucht.
Dauer	3 Tage
Angebotsform	Aufgeteiltes Modul
Qualifikation	Modul bestanden: Die Leiterperson hat das Modul vollständig besucht.
Weiterbildungspflicht	J+S-Leiterpersonen unterstehen der Weiterbildungspflicht gemäss Art. 28 des VSpoFöP.



Kursziel

BREITENSPORT	LEISTUNGSSPORT		Empfohlene Trainerausbildung	
~ 10-99j	~ ab 26j	MASTERY Domination d'une spécialité sportive	M	
	~ ab 20j	ELITE International Erfolg haben	E2	
		ELITE Die Schweiz international repräsentieren	E1	
	~ 16-22j	TALENT Durchbruch und belohnt werden	T4	
		TALENT Trainieren und Ziele erreichen	T3	
	~ 12-17j	TALENT Potential bestätigen	T2	
		TALENT Potential zeigen	T1	
	~ 8-14j	FOUNDATION Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	F3	
	~ 5-12j	FOUNDATION Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen	F2	
	ab Geburt	FOUNDATION Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen	F1	

Leiter Leichtathletik

Trainer C

Trainer B

Trainer A

Trainer LstSpo

Trainer SpiSpo

Kids



Kurskader / cadre du cours

- Leitung: Isidor Fuchser
- Übersetzungen: Robert Schaffer

Disziplinspezifische Lektionen

- Mehrkampf: Philipp Huber, Stéphane Sauter
- Lauf: Thomas Hürzeler



Kursinhalte / contenus du cours

Jahresplanung (Makro/Meso/Mikrozyklus)

- Formsteuerung, Periodisierung
- Analyse/Monitoring
- Coaching

Planung langfristig

- Karriereplanung/Athletenweg

Disziplinspezifische Inhalte

- Vertiefung Praxis
- Theorie
- Spezifische Jahresplanung

Planung Kraft / Langhantel

- Jahresplanung, Methoden



Kursprogramm / programme du cours

Samstag / samedi, 28.10.2023

09:30-10:00 T Brere Aula 12		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours	
10:00 T Brere Aula 12		Kurseröffnung / ouverture du cours	B201
10:15-12:00 T Brere Aula 12		Formsteuerung/Prinzipien Régulation/Principes	B205 a
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner	
13:15-14:30 T Brere Aula 12		Planung Krafttraining Planification entraînement de la force	B204
14:45-16:15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Lauf : Laufökonomie/Kraft //O MK: Schnelligkeitstraining in der Halle	B203/204
16:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe, Lauf : Spezifisches Tr. für ML (Überlast.-Stabi) MK: Wurfkraft // Regazzi	B203/204
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper	
19:30-20:30 T Brere Aula 12+13		Jahresplanung in Disziplingruppe Planification en Grpe des disciplines MK: Aula 12 Lauf: Aula 13	B205 b

Sonntag / dimanche, 29.10.2023

7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner	
8.30-10.15 T Brere Aula 12+13		Praxis / praxe Lauf : Disziplinspez. Ausdauer (Planung/Tech) / Th MK: Theorie Beweglichkeit// Th	B203/204
10:25-11:45 Stadion+Sala Regazzi Teil Kondi+Hoch		Praxis / praxe Lauf : Laufspezifische Sprungschule MK: funktionelles Einlaufen, Gymnastiktest	B203/204
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner	
13:15-14:45 T Brere 12 Sala Regazzi		Praxis / praxe Lauf : Energiebereitstellung MK: Sprungkraft	B203/204
15:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Lauf : Verletzungsprophylaxs, Beinachse MK: Kraftgymnastik	B203/204
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper	
19:30-20:30 T Brere Aula 12+13		Monitoring und Analyse Surveillance et analyse Alle Nicht-Läufer : FUC/SCH, Aula 12 Für Läufer: HÜR, Aula 13	B205 c

Montag / lundi, 30.10.2023

7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres	
8:30-10:30 T Brere Aula 12		Karriereplanung/Athletenweg Planification de la carrière FUC/SCH	B207
10:50-12:00 T Brere Aula 12		Coaching FUC/SCH	B206
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner Badge zurückgeben / rendre les badges	
13:00-14:00 T Brere Aula 12		Prüfungsvorbereitung Préparation de l'examen	B208
14:05-14:20 T Brere Aula 12		News J+S / Swiss Athletics	B202
14:20-14:30 T Brere Aula 12		Kursschluss, Feedbacks Clôture du cours, feedbacks	B209



Kursprogramm / programme du cours

Planung / Planification

Samstag / samedi, 28.10.2023		
09:30-10:00 T Brere Aula 12		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
10:00 T Brere Aula 12		Kurseröffnung / ouverture du cours B201
10:15-12:00 T Brere Aula 12		Formsteuerung/Prinzipien Régulation/Principes B205
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner
13:15-14:30 T Brere Aula 12		Planung Krafttraining Planification entraînement de la force B204
14:45-16:15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe B203/204 Lauf : Laufökonomie/Kraft //O MK: Schnelligkeitstraining in der Halle
16:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe, B203/204 Lauf : Spezifisches Tr. für ML (Überlast.-Stabi) MK: Wurfkraft // Regazzi
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper
19:30-20:30 T Brere Aula 12+13		Jahresplanung in Disziplingruppe Planification en Grpe des disciplines MK: Aula 12 Lauf: Aula 13 B205

Sonntag / dimanche, 29.10.2023		
7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner
8.30-10.15 T Brere Aula 12+13		Praxis / praxe B203/204 Lauf : Disziplinspez. Ausdauer (Planung/Tech) / Th MK: Theorie Beweglichkeit// Th
10:25-11:45 Stadion+Sala Regazzi Teil Kondi+Hoch		Praxis / praxe B203/204 Lauf : Laufspezifische Sprungschule MK: funktionelles Einlaufen, Gymnastiktest
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner
13:15-14:45 T Brere 12 Sala Regazzi		Praxis / praxe B203/204 Lauf : Energiebereitstellung MK: Sprungkraft
15:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe B203/204 Lauf : Verletzungsprophylaxis, Beinachse MK: Kraftgymnastik
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper
19:30-20:30 T Brere Aula 12+13		Monitoring und Analyse Surveillance et analyse Alle Nicht-Läufer : FUC/SCH, Aula 12 Für Läufer: HÜR, Aula 13 B205

Montag / lundi, 30.10.2023		
7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
8:30-10:30 T Brere Aula 12		Karriereplanung/Athletenweg Planification de la carrière FUC/SCH B207
10:50-12:00 T Brere Aula 12		Coaching FUC/SCH B206
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner Badge zurückgeben / rendre les badges
13:00-14:00 T Brere Aula 12		Prüfungsvorbereitung Préparation de l'examen B208
14:05-14:20 T Brere Aula 12		News J+S / Swiss Athletics B202
14:20-14:30 T Brere Aula 12		Kursschluss, Feedbacks Clôture du cours, feedbacks B209



Kursprogramm / programme du cours

Ausbildung in Disziplingruppe / formation par discipline

Samstag / samedi, 28.10.2023		
09:30-10:00 T Brere Aula 12		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
10:00 T Brere Aula 12		Kurseröffnung / ouverture du cours B201
10:15-12:00 T Brere Aula 12		Formsteuerung/Prinzipien Régulation/Principes B205 a
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner
13:15-14:30 T Brere Aula 12		Planung Krafttraining Planification entraînement de la force B204
14:45-16:15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Lauf : Laufökonomie/Kraft // O MK: Schnelligkeitstraining in der Halle B203/204
16:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe, Lauf : Spezifisches Tr. für ML (Überlast.-Stab) MK: Wurfkraft // Regazzi B203/204
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper
19:30-20:30 T Brere Aula 12+13		Jahresplanung in Disziplingruppe Planification en Grpe des disciplines MK: Aula 12 Lauf: Aula 13 B205 b

Sonntag / dimanche, 29.10.2023		
7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner
8:30-10:15 T Brere Aula 12+13		Praxis / praxe Lauf : Disziplinspez. Ausdauer (Planung/Tech) / Th MK: Theorie Beweglichkeit// Th B203/204
10:25-11:45 Stadion+Sala Regazzi Teil Kondi+Hoch		Praxis / praxe Lauf : Laufspezifische Sprungschule MK: funktionelles Einlaufen, Gymnastiktest B203/204
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner
13:15-14:45 T Brere 12 Sala Regazzi		Praxis / praxe Lauf : Energiebereitstellung MK: Sprungkraft B203/204
15:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Lauf : Verletzungsprophylaxs, Beinachse MK: Kraftgymnastik B203/204
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper
19:30-20:30 T Brere Aula 12+13		Monitoring und Analyse Surveillance et analyse Alle Nicht-Läufer : FUC/SCH, Aula 12 Für Läufer: HÜR, Aula 13 B205 c

Montag / lundi, 30.10.2023		
7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
8:30-10:30 T Brere Aula 12		Karriereplanung/Athletenweg Planification de la carrière FUC/SCH B207
10:50-12:00 T Brere Aula 12		Coaching FUC/SCH B206
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner Badge zurückgeben / rendre les badges
13:00-14:00 T Brere Aula 12		Prüfungsvorbereitung Préparation de l'examen B208
14:05-14:20 T Brere Aula 12		News J+S / Swiss Athletics B202
14:20-14:30 T Brere Aula 12		Kursschluss, Feedbacks Clôture du cours, feedbacks B209



Kursprogramm / programme du cours

Prüfungsvorbereitung / préparation de l'examen

Samstag / samedi, 28.10.2023		
09:30-10:00 T Brere Aula 12		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
10:00 T Brere Aula 12		Kurseröffnung / ouverture du cours B201
10:15-12:00 T Brere Aula 12		Formsteuerung/Prinzipien Régulation/Principes B205 a
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner
13:15-14:30 T Brere Aula 12		Planung Krafttraining Planification entraînement de la force B204
14:45-16:15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Lauf : Laufökonomie/Kraft //O MK: Schnelligkeitstraining in der Halle B203/204
16:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe, Lauf : Spezifisches Tr. für ML (Überlast.-Stabi) MK: Wurfkraft // Regazzi B203/204
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper
19:30-20:30 T Brere Aula 12+13		Jahresplanung in Disziplingruppe Planification en Grpe des disciplines MK: Aula 12 Lauf: Aula 13 B205 b

Sonntag / dimanche, 29.10.2023		
7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner
8.30-10.15 T Brere Aula 12+13		Praxis / praxe Lauf : Disziplinspez. Ausdauer (Planung/Tech) / Th MK: Theorie Beweglichkeit// Th B203/204
10:25-11:45 Stadion+Sala Regazzi Teil Kondi+Hoch		Praxis / praxe Lauf : Laufspezifische Sprungschule MK: funktionelles Einlaufen, Gymnastiktest B203/204
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner
13:15-14:45 T Brere 12 Sala Regazzi		Praxis / praxe Lauf : Energiebereitstellung MK: Sprungkraft B203/204
15:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Lauf : Verletzungsprophylaxs, Beinachse MK: Kraftgymnastik B203/204
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper
19:30-20:30 T Brere Aula 12+13		Monitoring und Analyse Surveillance et analyse Alle Nicht-Läufer : FUC/SCH, Aula 12 Für Läufer: HÜR, Aula 13 B205 c

Montag / lundi, 30.10.2023		
7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
8:30-10:30 T Brere Aula 12		Karriereplanung/Athletenweg Planification de la carrière FUC/SCH B207
10:50-12:00 T Brere Aula 12		Coaching FUC/SCH B206
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner Badge zurückgeben / rendre les badges
13:00-14:00 T Brere Aula 12		Prüfungsvorbereitung Préparation de l'examen B208
14:05-14:20 T Brere Aula 12		News J+S / Swiss Athletics B202
14:20-14:30 T Brere Aula 12		Kursschluss, Feedbacks Clôture du cours, feedbacks B209



Fragen? Questions?





Kursziel /

Prüfung Trainer B

Leichtathletik - Weiterbildung 2 Jugendsport

Ziel	Überprüfung der Fachkompetenz der Teilnehmenden für das Leichtathletiktraining im Schwergewicht für die Alterskategorien U18, U20 auf Stufe wettkampf- und leistungsorientiertem Sport.
Inhalt	Mündliche Prüfung (Fachkompetenz Theorie) über eine vorgängig erstellte detaillierte Trainingsplanung (Fachkompetenz Praxis); Theorieprüfung (Fachkompetenz Theorie); Praktische Prüfung (Fachkompetenz Praxis)
Lehrmittel	J+S-Handbuch Leichtathletik, Rahmtrainingspläne Swiss Athletics, IAAF Lehrmittel, spezifische Modulunterlagen, empfohlene Fachliteratur
Zielpublikum	J+S-Leiterinnen und -Leiter Leichtathletik Jugendsport mit Tätigkeit im Bereich der leistungsorientierten Leichtathletik
Allgemeine Zulassungsbedingungen	Gemäss Art. 21 der Verordnung des VBS über Sportförderprogramme und -projekte (VSpöFöP). Die Empfehlung erfolgt durch den zuständigen J+S-Coach.
Sportartspezifische Zulassungsbedingungen	J+S Leiteranerkennung Leichtathletik Jugendsport im Status «gültig» oder «weggefallen». Modul «Trainer B» innerhalb der letzten 24 Monate bestanden.
Dauer	1 Tag
Angebotsform	Prüfungsmodul
Qualifikation	Modul bestanden: Die Leiterperson hat das Modul vollständig besucht, die geforderten Leistungen erbracht. Für weiterführende Ausbildungsangebote wird eine Empfehlung abgegeben.
Kompetenznachweis	Fachkompetenz Theorie: Noten 1-4 Fachkompetenz Praxis: Noten 1-4
Weiterbildungspflicht	J+S-Leiterpersonen unterstehen der Weiterbildungspflicht gemäss Art. 28 des VSpöFöP.
Bemerkungen	Die «Prüfungsbestimmungen Trainer B» mit Detailinformationen zur Prüfung sind im Bereich Downloads auf der Homepage J+S Leichtathletik abgelegt. Der erfolgreiche Abschluss des Moduls vergibt den Zusatz Psyche.

Vorinfo:
Abgabeschluss Prüfungsarbeit Jahresplanung
Montag 15. Januar 2024, 08:00 Uhr



Kursziel

But du cours

Examen Entraîneur B

Athlétisme - Formation continue 2 Sport des jeunes

Objectif	Tester la compétence professionnelle des participants désireux de dispenser un entraînement d'athlétisme axé sur les M18 et M20 au niveau du sport de compétition et du sport de performance
Contenus	Examen oral (compétence professionnelle théorie) portant sur la planification détaillée d'un entraînement préparée au préalable (compétence professionnelle pratique); examen de théorie (compétence professionnelle théorie); examen pratique (compétence professionnelle pratique)
Moyens didactiques	Manuel J+S Athlétisme, plans d'entraînement cadres de Swiss Athletics, moyens didactiques de l'IAAF, documents spécifiques du module, ouvrages spécialisés recommandés.
Public cible	Moniteurs J+S Athlétisme Sport des jeunes exerçant une activité dans le domaine de l'athlétisme orienté vers la performance
Conditions d'admission générales	Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDP5 sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp) La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.
Conditions d'admission spécifiques	Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes avec statut «valable» ou «caduc». Module «Entraîneur B» réussi au cours des 24 mois précédents
Durée	1 jour
Forme de l'offre	Module d'examen
Qualification	Module réussi: Le moniteur a suivi le module dans son intégralité, a fourni les prestations requises et est jugé apte à exercer sa fonction de moniteur autonome. Recommandation: Une recommandation est délivrée pour toute offre de formation continue.
Attestation des compétences	Comp. prof. théorie: Note 1-4 Comp. prof. pratique: Note 1-4
Obligation de formation continue	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.
Remarques	Les «Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraîneur B» avec toutes les informations utiles sont disponibles sur le site J+S ->Athlétisme -> Documents à télécharger.

Avis:
Délai travail écrit (planification annuelle)
Montag 15 janvier 2024, 08:00h



Tagesplan Samstag

Samstag / samedi, 28.10.2023		
09:30-10:00 T Brere Aula 12		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
10:00 T Brere Aula 12		Kurseröffnung / ouverture du cours B201
10:15-12:00 T Brere Aula 12		Formsteuerung/Prinzipien Régulation/Principes B205 a
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner
13:15-14:30 T Brere Aula 12		Planung Krafttraining Planification entraînement de la force B204
14:45-16:15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe B203/204 Lauf : Laufökonomie/Kraft //O MK: Schnelligkeitstraining in der Halle
16:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe, B203/204 Lauf : Spezifisches Tr. für ML (Überlast.-Stabi) MK: Wurfkraft // Regazzi
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper
19:30-20:30 T Brere Aula 12+13		Jahresplanung in Disziplingruppe Planification en Grpe des disciplines MK: Aula 12 Lauf: Aula 13 B205 b

Plan du jour, samedi