

Prüfungsvorbereitung *Préparation pour l'examen*

Isidor Fuchser / Tenero, 30.10.2023





Prüfung: Formelle Zulassungsbedingungen

examen: conditions d'admission

- Modul Trainer B vollständig besucht (3 Tage)
suivi complet du module entraîneur B (3 jours)
- Trainer B Modul innerhalb der letzten 2 Jahre absolviert
Module entraîneur B suivi au cours des 2 dernières années
- Schriftliche Arbeit 15. Januar 2024 abgegeben
travail écrit envoyé jusqu'au 15 janvier 2024
- Member Swiss Athletics **2024** (bezahlt bis 1 Woche vor dem Kurs)
carte de membre Swiss Athletics 2024 (payée jusqu'à 1 semaine avant le cours)



Prüfung: Inhalt

examen: contenu

Datum: Donnerstag 21. März 2024 / jeudi 21 mars 2024

Ort: Magglingen, macolin

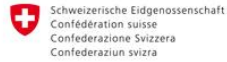
Dauer: ganzer Tag (6h) / toute la journée

Programm: - Prüfung mündlich examen oral (20min)
 - Theorietest examen théorie (60min)

- Vertiefung ausgewählte Themen / approfondissement th.sp. / 2.5h
- Austausch Erkenntnisse in Disziplingruppen / échange / 1.5h



Weisungen / directives



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Startseite | Kontakt | Sitemap | Suche | Français | Italiano

Aktuell | Sportarten | Infos für ... | Schwerpunkte | Über J+S

Startseite > Leichtathletik > Ausbildungsstruktur > Weiterbildung 2

Seite drucken | Teilen

Erweiterte Suche

Suchen

Leichtathletik
Ausbildungsstruktur
Grundausbildung
Weiterbildung 1
Weiterbildung 2
Spezialisierung Trainer
Spezialisierung Experte
Ausbildungswege
Sportartenübergreifende Module
Kindersport
Download
Kontakte
Login Experten



Weiterbildung 2

- Trainer B mehr
- Prüfung Trainer B mehr

- J+S-Kurse
- J+S-Module
- Prüfungsmodule
- Sportartenübergreifende Module

Leichtathletik

- alte Ausbildungsmodule und Kursinhalte (gültig bis 30.9.2012)
- Kursdaten und Anmeldung
- Vierjahresplanung

INTERDISZIPLINÄRE MODULE UND PRÄVENTIVMODULE

Kursdaten und Anmeldung

LEIHMATERIAL

Informationen und Bestellformulare für Leihmaterial

VIDEOCLIPS

Weisung	DRUCKEN	SCHLIESSEN
<h2>Prüfung Trainer B</h2> <p>Leichtathletik - Weiterbildung 2 Jugendsport</p>		
Ziel	Überprüfung der Fachkompetenz der Teilnehmenden für das Leichtathletiktraining im Schwergewicht für die Alterskategorien U20, U18 auf Stufe Wettkampf- und leistungsorientiertem Sport.	
Inhalt	Mündliche Prüfung (Fachkompetenz Theorie) über eine vorgängige 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 (VSpoFöP). Die Empfehlung erfolgt durch den zuständigen J+S-Coach.	
Sportartspezifische Zulassungsbedingungen	J+S Leiteranerkennung Leichtathletik Jugendsport im Status «gültig» oder «weggefallen». Beständenes Modul «Trainer B» innerhalb der letzten 24 Monate	
Dauer	1 Tag	
Angebotsform	Prüfungsmodul	



Prüfungsbestimmungen / *Prescriptions d'examen*

Bestimmungen für die Organisatoren der J+S-Kaderbildung für die Durchführung des Angebotes



Dokument Prüfungsbestimmungen:
Anhang der Kursdownloads

Document Prescriptions d'examen
voir Downloads du cours

Prüfung Trainer B - Prüfungsbestimmungen

Leichtathletik - Weiterbildung 2 Jugendsport

Prüfungsbestimmung zur Erlangung des Diploms Trainer B

A Prüfungsumfang	Fachkompetenz Praxis - Trainingsplanung (50%) <ul style="list-style-type: none">- Die schriftliche Arbeit erfolgt in Form einer Trainings- und Wettkampfplanung für eine/n Athlet/in aus dem eigenen Verein. In Ausnahmefällen (keine Athleten/innen) kann auch eine "fiktive" Planung erstellt werden.- Die Planung ist mindestens 4 Wochen vor der Prüfung in 3 Exemplaren einzureichen. Der genaue Abgabetermin wird im Modul Trainer B bekanntgegeben und im Internet (www.swissathletics.ch) publiziert.- Die schriftliche Arbeit dient als Grundlage für weiterführende Fragen anlässlich der mündlichen Prüfung.- Mehr Informationen sind in den „Detailbestimmungen“ zu finden.
	Fachkompetenz Theorie - schriftlich <ul style="list-style-type: none">- Fragen aus den Gebieten Technik, Taktik, Dopingprävention.

	Fachkompetenz Theorie - mündlich <ul style="list-style-type: none">- Fragen zur Trainingsplanung.- Evtl. Besprechen von Video- und Bildmaterial.- Fragen zu einer weiteren, nicht in der Planung enthaltenen, Situation.
--	---

B Notengebung	<ul style="list-style-type: none">- Jeder Teilbereich zählt in obengenannter Reihenfolge.- Notenskala: 1 (ungenügend) - 4 (sehr gut).- Teilnoten auf Zehntel genau, Endnote auf Ganzzahl.- Mindestens 2 Expertinnen und Experten bewerten.- In den restlichen Bereichen kann die Note 0 (nicht bewertet) vergeben werden.
---------------	---

C Anforderungen	<ul style="list-style-type: none">- Trainer B Swiss Athletics: keine ungenügende Note.- IAAF Coach Level III: keine ungenügende Note.- bei ungenügenden Teilbereichen kann die Nachprüfung wiederholt werden.- Bei Nichtbestehen der Nachprüfung muss die Ausbildung neu begonnen werden.
-----------------	--

Prüfung Trainer B - Detailbestimmungen

Leichtathletik - Weiterbildung 2 Jugendsport

Detailbestimmungen Fachkompetenz Praxis - Trainingsplanung

a Allgemeines	<ul style="list-style-type: none">- Die schriftliche Arbeit erfolgt in Form einer Trainings- und Wettkampfplanung für eine Athletin oder einen Athleten aus dem eigenen Verein. In Ausnahmefällen kann auch eine "fiktive" Planung erstellt werden.- Die Planung kann nach Wahl für Mehrkämpfer/innen oder für Einzelathleten/innen erstellt werden.- Die Planung ist spätestens 4 Wochen vor der Prüfung (genauer Zeitpunkt wird im Modul Trainer B bekannt gegeben und im Internet publiziert) in elektronischer Form (Format .pdf oder .doc) einzureichen und muss mind. 16 bis max. 30 Seiten A4 umfassen.- Die schriftliche Arbeit dient als Grundlage für die mündliche Prüfung und wird von den prüfenden Experten für weiterführende Fragen verwendet.
b Form der Planung	<ul style="list-style-type: none">- Titelblatt: muss vorhanden sein.- Inhaltsverzeichnis: muss vorhanden sein.- Literatur und Zitate: Quellenangaben müssen zwingend vorhanden und Zitate gekennzeichnet sein.- Die Planung muss gut leserlich leicht verständlich abgefasst sein. Die Darstellungsform ist freigestellt. Graphische Darstellungen erleichtern die Verständlichkeit und die Übersichtlichkeit.- Es ist darauf zu achten, dass die Arbeit alle unter Pt. C (Inhalt) erwähnten Angaben enthält und auf unwesentliche Details verzichtet wird.- Die Planung soll leicht verständlich und rasch erfassbar sein, auch für Personen, die die näheren Umstände (Vereinsstruktur, Infrastruktur, Trainer, Athlet) nicht kennen.- In der Arbeit sind die gängigen Fachbegriffe zu verwenden (siehe auch Weineck, "Optimales Training" oder Trainerbulletins SLV Nr. 8-11).- Eine Beispielvorlage steht im Downloadbereich von swissathletics.ch zur Verfügung.



Prüfungsteile / *parties de l'examen*

Schriftliche Planungsarbeit ***examen planification***

- Musterbeispiele siehe Kursdownloads
travaux exemplaires voir downloads
- Vorlage-Template siehe Kursdownloads
modèle valable voir downloads du cours

Mündliche Prüfung ***examen orale***

- Grundlage schriftliche Arbeit
à la base de la travaille écrit
- Weitere Themen der Trainingslehre (Fachspezifisch)
thèmes supplémentaires spécifiques de discipline

Schriftliche Theorie-Prüfung ***examen écrit de théorie***

- Theoriefragen unspezifisch beider Module
questions de théorie pas spécifiques des 2 modules



Theorie-Fragebogen / *questionnaire de la théorie*

- offene Fragen (kein multiple choice)
des questions ouvert (pas de multiple choice)
- Erste vier Fragen: 4 Langhantel-Videos: Identifikation Hauptfehler und Vorschlag einer geeigneten Korrekturübung
Quatres questions en debut: 4 vidéos haltérophilie: identification du faute principal et propos d'un exercice de correction
- 1 Stunde Zeit
1 heure de temps



Allgemeiner Ablauf

Déroulement général

1.	Einreichung der Arbeit Dépôt du travail écrit
2.	Interne Zuteilung eines Prüfungs-Experten (wird nicht kommuniziert) Répartition interne d'un expert pour l'examen (n'est pas communiqué)
3.	Beurteilung der Arbeit durch den Experten plus Kursleitung Evaluation du travail par l'expert plus la direction du cours
4.	Prüfung: Abnahme der Prüfung Examen: Réception de l'examen
5.	Benotung der Arbeit durch den Experten innert ca. 1 Woche Notation du travail par l'expert dans le courant d'une semaine
6.	Abgleich der Noten mit Kursleitungs-Beurteilung (evt. Bereinigung) Comparaison de la note avec l'évaluation de la direction du cours (décision définitive)
7.	Kommunikation des Ergebnisses schriftlich (ca. 3 Wochen) Communication du résultat par écrit (ca. 3 semaines)



Prüfung / examen

Prüfungsteil/ <i>partie d'examen</i>	Umfang/Dauer / <i>cont./durée</i>	Qualifikation
Schriftliche Arbeit Trainingsplanung <i>travail écrit planification</i>	ca. 20-24 Seiten (max. 30) <i>env. 20-24 pages (max. 30)</i>	Note 1-4 50%
Theorie-Gespräch <i>discussion orale</i>	Diskussion/ ca. 30 Min. <i>discussion/ env. 30 min.</i>	Note 1-4 25%
Theorie-Fragebogen inkl. LHT-Video <i>questionnaire de théorie et vidéo</i>	60 Min.	Note 1-4 25%
Plenar-Diskussion - Best / worst practice, Beispiele - Vertiefung einzelner Gebiete - Info TrA- und Expertenausbildung	3.5 h	Präsenz 100%
Anerkennung <i>reconnaissance</i>	Trainer B Swiss Athletics <i>entraîneur B Swiss Athletics</i>	Keine ungenügende Teilnote Pas de note insuffisante



Prüfung Trainer B - Prüfungsbestimmungen

Leichtathletik - Weiterbildung 2 Jugendsport

Prüfungsbestimmung zur Erlangung des Diploms Trainer B												
A Allgemeines	<ul style="list-style-type: none">- Die Kandidatinnen und Kandidaten erhalten ca. 4 Wochen vor der Prüfung den genauen Prüfungsplan.- Das Verbandsdiplom Trainer B kann nur abgegeben werden, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:<ul style="list-style-type: none">• Verbandszugehörigkeit zu Swiss Athletics, STV, SATUS, Sportunion als Mitglied eines leichtathletik-treibenden Vereins.• Member Swiss Athletics.• nachgewiesene Leiter-/Trainertätigkeit in einem Verein obengenannter Verbände.											
B Prüfungsumfang	<p>Fachkompetenz Praxis - Trainingsplanung (50%)</p> <ul style="list-style-type: none">- Die schriftliche Arbeit erfolgt in Form einer Trainings- und Wettkampfplanung für eine/n Athlet/in aus dem eigenen Verein. In Ausnahmefällen (keine Athleten/innen) kann auch eine "fiktive" Planung erstellt werden.- Die Arbeit sollte zwischen 12 und 24 Seiten enthalten (ohne Titelblatt aber inklusive Anhänge).- Ziel der Arbeit ist die Erstellung einer kompletten Jahresplanung für einen Athleten/ eine Athletin im Leistungssportbereich.- Die Planung ist vor der Prüfung in elektronischer Form der Prüfungsleitung einzureichen. Der genaue Abgabetermin wird im Modul Trainer B bekanntgegeben und im Internet (www.swiss-athletics.ch) publiziert.- Die schriftliche Arbeit dient als Grundlage für die mündliche Prüfung und wird von den prüfenden Experten für weiterführende Fragen anlässlich der mündlichen Prüfung verwendet.- Mehr Informationen sind den „Detailbestimmungen Fachkompetenz Praxis“ zu entnehmen. <p>Fachkompetenz Theorie - schriftlich (25%)</p> <ul style="list-style-type: none">- Fragen aus den Gebieten Technik, Trainingslehre, Trainingsmethodik, Ernährung, Biomechanik und Dopingprävention.- Fehlererkennung anhand eingespielter Videosequenzen (z.B. Langhanteltraining) <p>Fachkompetenz Theorie - mündlich (25%)</p> <ul style="list-style-type: none">- Fragen zur Trainingsplanung.- Evtl. Besprechen von Video- und Bildmaterial.											
C Notengebung	<ul style="list-style-type: none">- Die Prüfungsleitung setzt J+S Leichtathletik-Expertinnen und Experten zur Beurteilung der Teilbereiche ein, entsprechend ihrer disziplinspezifischen Kompetenz und ihrer Sprachkompetenz ein.- Die prozentualen Anteile der Teilbereiche zur Endnote sind nach dem Titel unter Punkt B festgehalten.- Notenskala: 4 (sehr gut), 3 (gut), 2 (genügend), 1 (ungenügend).- Teilnoten auf Zehntel genau, Endnoten auf halbe Noten gerundet.- Bewertungsformulare sind unter dem Downloadbereich von Swiss Athletics bei der entsprechenden Ausbildungsstufe einsehbar.											
D Anforderungen	<ul style="list-style-type: none">- Trainer B Swiss Athletics: keine ungenügende Teilnote.- Bei ungenügenden Teilbereichen können diese zu den ordentlichen Prüfungsterminen im Sinne einer Nachprüfung wiederholt werden.- Bei Nichtbestehen der Nachprüfung entscheidet die Prüfungsleitung über das weitere Vorgehen oder allfällige Nachprüfungen.											
E Empfehlung	<ul style="list-style-type: none">- Die Prüfungsnoten gelten als Grundlage für die Empfehlung zur nächsthöheren Ausbildungsstufe. Dabei kommt folgender Raster zur Anwendung<table><tr><th>ungerundete Note</th><th>Empfehlung</th></tr><tr><td>4.00 bis 3.50</td><td>a sehr empfohlen</td></tr><tr><td>3.49 bis 3.00</td><td>b empfohlen</td></tr><tr><td>2.99 bis 2.50</td><td>c bedingt empfohlen</td></tr><tr><td>unter 2.50</td><td>d nicht empfohlen</td></tr></table><ul style="list-style-type: none">- Es obliegt der Prüfungsleitung die Empfehlung aus Gründen der Sozial- oder Selbstkompetenz der Kandidaten abweichend von der Notengrundlage auszusprechen.- Bei Empfehlungen c und d werden die ausgesprochenen Auflagen bzw. die Begründung den Kandidaten schriftlich mittels Notenblatt mitgeteilt.- Die Fachleitung J+S entscheidet, wann ausgesprochene Auflagen erfüllt sind.- Bei Empfehlung d muss die gesamte Prüfung wiederholt werden.		ungerundete Note	Empfehlung	4.00 bis 3.50	a sehr empfohlen	3.49 bis 3.00	b empfohlen	2.99 bis 2.50	c bedingt empfohlen	unter 2.50	d nicht empfohlen
ungerundete Note	Empfehlung											
4.00 bis 3.50	a sehr empfohlen											
3.49 bis 3.00	b empfohlen											
2.99 bis 2.50	c bedingt empfohlen											
unter 2.50	d nicht empfohlen											

Examen Entraîneur B – Prescriptions d'examen

Athlétisme – Formation continue 2 Sport des jeunes

Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraîneur B												
A Généralités	<ul style="list-style-type: none">- Les candidats reçoivent le plan définitif d'examen environ 4 semaines avant l'examen.- Le diplôme Entraîneur B ne peut être obtenu que si les conditions suivantes sont remplies:<ul style="list-style-type: none">• Etre affilié à une fédération/organisation, telle que Swiss Athletics, FSG, SATUS, FCSGS comme membre d'un club proposant les disciplines de l'athlétisme.• Etre membre de Swiss Athletics.• Pouvoir justifier d'une activité de moniteur/d'entraîneur dans un club membre de l'une des fédérations susmentionnées.											
B Etendue de l'examen	<p>Compétence professionnelle (pratique) – Planification de l'entraînement (50%)</p> <ul style="list-style-type: none">- Le travail écrit a lieu sous la forme d'une planification de l'entraînement et de la compétition pour un ou une athlète de son propre club. Exceptionnellement (pas d'athlètes), une planification fictive peut également être élaborée.- La planification est à remettre avant l'examen, sous forme électronique, à la direction de l'examen. La date exacte de remise sera communiquée lors du module Entraîneur B et publiée sur le site: www.swissathletics.ch.- Le travail écrit sert de base à l'examen oral et sera utilisé par les experts pour d'autres questions lors de l'examen oral.- De plus amples informations sont disponibles dans les «Prescriptions détaillées compétence professionnelle (pratique)». <p>Compétence professionnelle (théorie) – Ecrit (25%)</p> <ul style="list-style-type: none">- Questions sur la technique, les principes d'entraînement et la méthodologie d'entraînement, l'alimentation, la biomécanique et la prévention du dopage.- Détection des erreurs à l'aide de séquences vidéo (p. ex. entraînement aux haltères longs). <p>Compétence professionnelle (théorie) – Oral (25%)</p> <ul style="list-style-type: none">- Questions en rapport avec la planification de l'entraînement.- Discussion éventuelle portant sur du matériel vidéo et des images.- Questions sur une discipline ne faisant pas l'objet d'un thème dans le travail écrit.											
B Attribution des notes	<ul style="list-style-type: none">- La direction de l'examen engage des experts J+S Athlétisme compétents (discipline et langue) pour évaluer les différents domaines partiels.- Chaque partie compte pour 25% de la note finale.- Echelle des notes: 4 (très bien), 3 (bien), 2 (suffisant), 1 (insuffisant).- Notes partielles au dixième près, notes finales arrondies au demi-point.- Les formulaires d'évaluation peuvent être consultés sur le site www.swissathletics.ch / Formation / Entraîneur B.											
D Exigences	<ul style="list-style-type: none">- Entraîneur B Swiss Athletics: pas de note partielle insuffisante.- Les domaines partiels insuffisants peuvent être répétés dans le cadre d'un examen de rattrapage durant des sessions d'examen ordinaires.- En cas d'échec à l'examen de rattrapage, la direction de l'examen décide de la marche à suivre ou d'éventuels examens supplémentaires.											
E Recommandation	<ul style="list-style-type: none">- Les notes d'examen servent de base pour la recommandation au niveau de formation supérieur. Voici le principe à appliquer:<table><tr><th>Note non arrondie</th><th>Recommandation</th></tr><tr><td>4.00 – 3.50</td><td>a très recommandé</td></tr><tr><td>3.49 – 3.00</td><td>b recommandé</td></tr><tr><td>2.99 – 2.50</td><td>c recommandé sous réserve</td></tr><tr><td>en dessous de 2.50</td><td>d pas recommandé</td></tr></table>- Il incombe à la direction de l'examen de donner la recommandation non seulement en fonction des notes, mais encore en tenant compte des compétences personnelle et sociale des candidats.- Avec les recommandations c et d, les conditions auxquelles satisfaire ou les explications à fournir doivent être communiquées aux candidats par écrit sur la feuille des notes.- La direction du sport J+S décide quand les candidats ont rempli leurs obligations.- Avec une recommandation d, l'examen doit être répété dans son intégralité.		Note non arrondie	Recommandation	4.00 – 3.50	a très recommandé	3.49 – 3.00	b recommandé	2.99 – 2.50	c recommandé sous réserve	en dessous de 2.50	d pas recommandé
Note non arrondie	Recommandation											
4.00 – 3.50	a très recommandé											
3.49 – 3.00	b recommandé											
2.99 – 2.50	c recommandé sous réserve											
en dessous de 2.50	d pas recommandé											



Prüfung Trainer B - Detailbestimmungen

Leichtathletik - Weiterbildung 2 Jugendsport

Detailbestimmungen Fachkompetenz Praxis - Trainingsplanung

a Form der Planung (15%)

- Titelblatt: muss vorhanden sein.
- Inhaltsverzeichnis: muss vorhanden sein.
- Literatur und Zitate: Quellenangaben müssen zwingend vorhanden und Zitate gekennzeichnet sein.
- Die Planung muss gut leserlich und leicht verständlich abgefasst sein. Die Darstellungsform ist freigestellt. Graphische Darstellungen erleichtern die Verständlichkeit und die Übersichtlichkeit.
- Es ist darauf zu achten, dass die Arbeit alle unter Pt. b (Inhalt) erwähnten Angaben enthält und auf unwesentliche Details verzichtet wird.
- Die Planung soll leicht verständlich und rasch erfassbar sein, auch für Personen, die die näheren Umstände (Vereinsstruktur, Infrastruktur, Trainer, Athlet) nicht kennen.
- In der Arbeit sind die gängigen in den Ausbildungsmodulen gebräuchlichen Fachbegriffe zu verwenden.
- Beispielarbeiten stehen im Downloadbereich von Swiss Athletics (www.swiss-athletics.ch) zur Verfügung.

b Inhalt der Planung (85%)

- Angaben zur Athletenperson (Alter, Trainingsalter, Leistungsniveau, Umfeld, usw.), Infrastruktur (Anlage, Halle, Geräte, Trainingszeit, Gruppe) und Trainer (Ausbildung, Beruf. Erfahrung; usw.) auf maximal 2 Seiten.
- Angaben zu den langfristigen (3-5 Jahre), mittelfristigen (1-2 Jahre) und kurzfristigen (-1 Jahr) Zielen.
- Analyse der individuellen leistungsbestimmenden Faktoren (IST-SOLL-Vergleich in Bezug auf die Zielsetzung).
- Übersicht der Jahresplanung/Saisonplanung (Periodisierung, Trainingsarten und -methoden, Umfänge und Intensitäten, Belastungsdynamik, Phasen, Test, Wettkämpfe usw.).
- Übersicht der eingesetzten Trainingsarten (inkl. Zielsetzung, Belastungsgrößen, usw.).
- Angaben und Kurzbeschreibung von durchgeführte Trainingskontrolle (Leistungstest, Protokoll; usw.).
- Beispiel einer Wochenplanung aus der Vorbereitungsperiode (inkl. Trainingsmittel und Belastung).
- Beispiel einer Wochenplanung aus der Vorwettkampfperiode (inkl. Trainingsmittel und Belastung).
- Beispiel einer Wochenplanung aus der Wettkampfperiode (inkl. Trainingsmittel und Belastung).
- Grundsatzüberlegungen zur Jahresplanung.

c Bewertung

- Ein verspätetes Einreichen der Arbeit hat einen Notenabzug zur Folge.
- Die endgültige Bewertung der Arbeit erfolgt in jedem Falle erst nach dem Prüfungsgespräch mit der Kandidatin bzw. dem Kandidaten, damit Verständlichkeitsfragen geklärt werden können.
- Die Bewertungskriterien und die Anteile der einzelnen Note an der Teilnote "Fachkompetenz Praxis – Trainingsplanung" sind dem "Beurteilungsformular Trainingsplanung" zu entnehmen. Dieses ist im Downloadbereich von www.swissathletics.ch unter der Rubrik Ausbildung - Trainer B einsehbar.



Examen Entraîneur B – Prescriptions détaillées

Athlétisme – Formation continue 2 Sport des jeunes

Prescriptions détaillées Compétence professionnelle (pratique) – Planification de l'entraînement

a Forme de la planification (15%)	<ul style="list-style-type: none">- Page de titre: impérative.- Table des matières: impérative.- Bibliographie et citations: les sources doivent impérativement être citées et les citations indiquées.- La planification doit être facile à lire et à comprendre. La présentation est libre. Des représentations graphiques facilitent la compréhension et garantissent une meilleure vue d'ensemble.- Il convient de veiller à ce que le travail contienne tous les éléments figurant sous le point b (contenu) et se passe des détails superflus.- La planification doit être évidente également pour les personnes ne connaissant pas la situation en détail (structure du club, infrastructure, entraîneur, athlète).- La terminologie usuelle utilisée dans les modules de formation fera foi.- Des travaux types sont à disposition sur le site www.swissathletics.ch / Formation / Entraîneur B.
b Contenu de la planification (85%)	<ul style="list-style-type: none">- Données personnelles de l'athlète (âge, années d'entraînement, niveau de performance, environnement, etc.), infrastructure (installation, salle, engins, horaire d'entraînement, groupe) et entraîneur (formation, profession, expérience, etc.) présentées sur au maximum 2 pages.- Analyse des facteurs individuels déterminant la performance (comparaison Etat actuel – Etat visé par rapport à l'objectif fixé).- Données concernant les objectifs à long terme (3-5 ans), à moyen terme (1-2 ans) et à court terme (moins d'une année).- Aperçu de la planification annuelle/saisonnière (périodisation, formes d'entraînement utilisées, volumes et intensités, dynamique des charges, phases, tests, compétitions, etc.).- Aperçu des moyens et des formes d'entraînement utilisés (y compris objectifs, intensité des charges, etc.).- Données et brève description des contrôles d'entraînement effectués (test de performance, protocole, etc.).- Exemple d'une planification hebdomadaire tirée de la période de préparation (y compris moyens d'entraînement et charges).- Exemple d'une planification hebdomadaire tirée de la période de pré-compétition (y compris moyens d'entraînement et charges).- Exemple d'une planification hebdomadaire tirée de la période de compétition (y compris moyens d'entraînement et charges).- Réflexions de base concernant la planification annuelle.- Le travail doit faire entre 12 et 24 pages (sans la page de titre mais avec les annexes).
c Évaluation	<ul style="list-style-type: none">- Tout retard dans la remise du travail sera pénalisé au niveau de la note (déduction).- Dans tous les cas, l'évaluation définitive du travail n'aura lieu qu'après l'entretien d'examen avec la candidate ou le candidat afin de pouvoir tirer au clair toute question de compréhension.- Les critères d'évaluation et la composition de la note partielle «Compétence professionnelle (pratique) – Planification de l'entraînement» sont tirés du «formulaire d'évaluation de la planification de l'entraînement». Ce dernier peut être consulté sur le site: www.swissathletics.ch / Formation / Entraîneur B.



Bewertung: Form der Planung

Évaluation: forme de la planification

Auswertung-Tool schriftliche Arbeit Trainer B				
<div><div>Name: <input type="text"/></div><div>Vorname: <input type="text"/></div><div>Datum: <input type="text"/></div><div>Disziplin: <input type="text"/></div><div>Ausgefüllt von: <input type="text"/></div></div>				
Bewertung: Notenraster: 4 sehr gut / 3 gut / 2 genügend / 1 ungenügend (halbe Noten möglich).				
In den Ausführungsbestimmungen 'schriftliche Arbeit' sind die formalen und Inhaltlichen Vorgaben exakt definiert. Die Beurteilung der Trainingsplanung lehnt sich an die dort aufgelisteten Punkte.				
Form der Planung 15%			%	Note
Titelblatt	muss vorhanden sein.			
Inhaltsverzeichnis	muss vorhanden sein.			
Literatur und Zitate	Quellenangaben müssen zwingend vorhanden und Zitate gekennzeichnet sein.			
Lesbarkeit, Darstellung	Die Planung muss gut leserlich leicht verständlich abgefasst sein. Die Darstellungsform ist freigestellt. Graphische Darstellungen erleichtern die Verständlichkeit und die Übersichtlichkeit!	30%		
Verständlichkeit	Die Planung soll leicht verständlich und rasch erfassbar sein, auch für Personen, die die näheren Umstände (Vereinsstruktur, Infrastruktur, Trainer, Athlet) nicht kennen.	40%		
Korrekte Terminologie	In der Arbeit sind die gängigen Fachbegriffe zu verwenden.	30%		
Teilnote Form der Planung				0



Bewertung: Form der Planung



Évaluation: forme de la planification

Inhalt der Planung 85%			
Angaben 40%		%	Note
Angaben zur Athletenperson, Ausgangslage und Infrastruktur	Angaben zur Athletenperson (Alter, Trainingsalter, Leistungsniveau, Umfeld, usw), Infrastruktur (Anlage, Halle, Geräte, Trainingszeit, Gruppe) und Trainer (Ausbildung; Beruf, Erfahrung, usw). Max 2 Seiten.	15%	
Analyse der individuelle leistungsbestimmenden Faktoren.	Analyse der individuellen leistungsbestimmenden Faktoren (IST-SOLL-Vergleich in Bezug auf der Zielsetzung).	15%	
Angaben zur Zielsetzung	Angaben zu den langfristigen (3-5 Jahre), mittelfristigen (1-2 Jahre) und kurzfristigen (1 Jahr) Zielen.	15%	
Trainingsmittel und Trainingsformen	Übersicht der eingesetzten Trainingsmittel und -formen (inkl. Zielsetzung, Belastungsgrößen, usw).	20%	
Trainingskontrolle	Angaben und Kurzbeschreibung von durchgeführte Trainingskontrolle (Leistungstest, Protokoll; usw.)	35%	
Teilnote Angaben			0
Planungen 60%		%	Note
Jahresplanung	Übersicht Periodisierung, der eingesetzten Trainingsformen, Umfänge und Intensitäten, Belastungsdynamik, Phasen, Test, Wettkämpfe usw.).	30%	
Beispiele Wochenplanung VP/ VWP / WP	Detailliert Wochenplanungen VP/ VWP / WP.	25%	
Angaben zum Jahresplanung	Grundsatzüberlegungen zum Jahresplanung.	45%	
Teilnote Planungen			0
Teilnote Inhalt der Planung			0
Abzüge für Verspätung (0.2 Punkte pro Tag)			0
Abzüge für fehlende obligatorische Teile (je 1 Punkt).			0
Endnote			0



Bewertung: Form der Planung

Évaluation: forme de la planification

Évaluation du travail écrit Entraîneur B			
<div><div>Nom: <input type="text"/></div><div>Date: 09.03.2017</div><div>Discipline: <input type="text"/></div><div>Évaluation par: <input type="text"/></div><div></div></div>			
Evaluation: Échelle de notes: 4 très bien / 3 bien / 2 suffisant / 1 insuffisant (demi-notes possibles).			
Dans les dispositions d'exécution 'Travail écrit' les directives formelles et relatives au contenu sont définies avec précision. L'évaluation de la planification d'entraînement s'appuie sur les points qui y sont énumérés.			
Forme de la planification		15%	
		%	Note
Page titre	doit exister.	o/n	
Table des matières	doit exister.	o/n	
Littérature et citations	Les sources doivent impérativement être indiquées et les citations signalées.	o/n	
Lisibilité, présentation	La planification doit être bien lisible et facilement compréhensible. La forme de présentation est libre. Les représentations graphiques facilitent la compréhension et la vue d'ensemble!	30%	
Compréhensibilité	La planification doit être facilement compréhensible et comprise rapidement, même pour les personnes, qui ne connaissent pas les circonstances exactes (structure de société,	40%	
Terminologie correcte	Il faut utiliser les termes techniques courants dans le travail .	30%	
Note partielle Forme de la planification			0.00



Bewertung: Form der Planung

Évaluation: forme de la planification

Contenu de la planification 85%			
Informations 40%		%	Note
Informations sur l'athlète, la situation initiale et l'infrastructure	Informations sur l'athlète (âge, années d'entraînement, niveau de performance, environnement, etc.), infrastructure (installation, salle, engins, heures d'entraînement, groupe) et entraîneur (formation, profession, expérience, etc.). Max 2 pages.	15%	
Analyse des facteurs individuels déterminants la performance.	Analyse des facteurs individuels déterminant la performance (comparaison EST-DOIT par rapport à l'objectif).	15%	
Informations sur l'objectif	Informations sur les objectifs à long terme (3-5 ans), à moyen terme (1-2 ans) et à court terme (1 année).	15%	
Moyens d'entraînement et formes d'entraînement	Aperçu des moyens et des formes d'entraînement utilisés (y.c. objectif, volumes des charges, etc.).	20%	
Contrôle d'entraînement	Informations et brève description des contrôles d'entraînement effectués (tests de performance, protocoles, etc.)	35%	
Note partielle Informations			0.00
Planification 60%		%	Note
Planification annuelle	Aperçu de la périodisation, des formes d'entraînement utilisées, volumes et intensités, dynamique des charges, phases, tests, compétitions, etc.).	30%	
Exemples Planification hebdomadaire PP/ PAC / PC	Planifications hebdomadaires détaillées PP/ PAC / PC.	25%	
Informations sur la planification annuelle	Réflexions de base sur la planification annuelle.	45%	
Note partielle Planification			0.00
Note partielle Contenu de la planification			0.00
Note finale (pas arrondie)			0.00
Déductions pour remise en retard (1 dixième de note par jour)		0	0
Déductions pour parties obligatoires manquantes (2 dixièmes de note par partie).		0	0
Note finale (arrondie au dixième)			0.0



Template

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Trainerperson	2
3	Athletenperson	3
3.1	Allgemeines	3
3.2	Leistungsentwicklung	3
3.3	Umfeld	3
4	Infrastruktur	4
5	Analyse der leistungsbestimmenden Faktoren	5
5.1	Leistungsbestimmende Faktoren der Disziplin	5
5.2	Stärken-/Schwächenprofil	5
5.3	Zubringerleistungen (IST-SOLL)	5
5.4	Schwerpunktsetzung mittel-/langfristige Ziele	5
6	Karriereplanung	6
6.1	Karriereplanung	7
6.2	Meilensteine der nächsten 3-5 Jahre	7
7	Jahresplanung	7
7.1	Zielsetzungen im Jahresverlauf	7
7.2	Übersicht Jahresplanung	7
7.3	Erläuterung zur Jahresplanung	7
7.4	Massnahmen	7
8	Wochenplanungen	8
8.1	Beispiel Vorbereitungsperiode	8
8.2	Beispiel Vorwettkampfperiode	8
8.3	Beispiel Wettkampfperiode	8
9	Angewandte Trainingsformen	9
10	Schlussfolgerungen	10
11	Literatur- und Quellenangaben	11
	Anhänge	12

Table des matières

1	Introduction	2
2	Aspects de l'entraîneur	3
3	Aspects de l'athlète	4
3.1	Généralités	4
3.2	Développement de la performance	4
3.3	Environnement	4
4	Infrastructure	5
5	Analyse des facteurs déterminant la performance	6
5.1	Facteurs déterminant la performance dans cette discipline	6
5.2	Profil des forces et des faiblesses de l'athlète	6
5.3	Performances préparatoires (pré-requis) (ÉTAT ACTUEL – ÉTAT VISÉ)	6
5.4	Établissement des points forts pour les objectifs à moyen – long terme	6
6	Planification de carrière	7
6.1	Planification de carrière	7
6.2	Étapes importantes des 3 à 5 prochaines années	7
7	Planification annuelle	8
7.1	Objectifs durant l'année	8
7.2	Vue d'ensemble de la planification annuelle	8
7.3	Explications de la planification annuelle	8
7.4	Mésures	8
8	Planifications hebdomadaires	9
8.1	Période de préparation – semaine de calendrier (SC) 52	9
8.2	Période de précompétition – SC 19	9
8.3	Période de compétition – SC 26	9
9	Formes d'entraînement utilisées	10
10	Conclusions	11
11	Répertoire : littérature et sources	12
	Appendice	13



Template : Kommentierte Version

7 Jahresplanung

7.1 Zielsetzungen im Jahresverlauf

Einer der wichtigsten Punkte der ganzen Arbeit! Der Zusammenhang mit den in der Analyse erkannten Bereiche (nach individuellem Setting ausgearbeitetem Stärkenausbau/Schwächenbehebung) muss erkennbar beschrieben werden. Was soll beim Athleten im nächsten Jahr passieren?

Mindestens ½ Seite

7.2 Übersicht Jahresplanung

Beispielsweise mit der Excel-Vorlage des Verbands mit Periodisierung, Phasen, etc. Der Plan, wie die Zielsetzungen 7.1 im Prozess entwickelt werden.

Am besten auf einer ganzen Seite quer; evt. Datei separat

7.3 Erläuterungen zur Jahresplanung

Sehr wichtig (wurde oft vergessen): Textkommentar zur Jahresübersicht. Was sind die Überlegungen der vorgelegten Phasensetzung? Wieso gerade diese Periodisierung? Was sind die Höhepunkte? Wie wird die Form entwickelt? Warum die gewählten Zeitpunkte deiner Tests?

Mindestens 3/4 Seite

7.4 Trainingsmittel

7.4.1 Trainingslager

Trainingslager: Welche Ziele und welchen Plan zur Erreichung beinhaltet das Mittel Trainingslager? Warum diese Dauer und dieser Zeitpunkt?

7.4.2 Tests

Tests: Ziele der Erhebung (was soll genau überprüft werden und warum?) und Überlegungen führten zum gewählten Zeitpunkt? Leistung / Medizin (SPU) / Zubringer, etc

7.4.3 Trainingskontrollen

Welche Kontrollen und Mechanismen des Monitorings sind vorgesehen? Wie gelangen laufende Feedbacks zur Belastungskontrolle zwischen Athlet und Trainer hin-und-her?



Template : Version avec commentaire

5 Analyse des facteurs déterminants la performance

5.1 Facteurs déterminants la performance de la discipline

Nommer les facteurs propre à la discipline (en utilisant la théorie/littérature et, à cet effet, analyser l'athlète.

5.2 Profil des forces et faiblesses de l'athlète

Lister les forces et faiblesses ET LES ANALYSER. Non seulement du point de vue des performances, mais également les autres domaines de compétences ! éventuellement à l'aide d'un questionnaire. Commentaire ! Quelles sont tes remarques ?

5.3 Conditions requises pour la performance (état actuel – état visé)

Quelles sont les conditions générales requises, recommandées/reconnues, et les mettre en parallèle avec les objectifs de performance d'étape de l'athlète, ainsi que les conclusions qui en découlent.

5.4 Priorité des objectifs à moyen et long terme

Quelles sont les bases de la construction que l'on doit prendre en compte dans cette discipline, à cet âge selon le niveau de performance de l'athlète (très général), pour développer les facteurs déterminant la performance dans les prochaines 2 à 5 années ?



Guter Rat / *notre conseil*

„Vollkommenheit entsteht offensichtlich nicht dann, wenn man nichts mehr hinzuzufügen hat, sondern wenn man nichts mehr wegnehmen kann.“

"Il semble que la perfection soit atteinte non quand il n'y a plus rien à ajouter, mais quand il n'y a plus rien à retrancher."

Antoine de Saint-Exupéry, *Terre des Hommes*, III: L'Avion, p. 60 (1939)

[illegible]

21



Prüfung: to do's

examen: to do's

- Schriftliche Arbeit bis **15. Januar 2024** elektronisch abgegeben
travail écrit à envoyer jusqu'au 15 janvier 2024 format informatique
 - PDF-Format, max. 8MB, >30 Seiten / *format PDF, max. 8MB, >30 pages*
 - E-Mail an kurse@swiss-athletics.ch sowie fuchser@bluewin.ch (Empfangsbestätigung verlangen)
par e-mail à Isidor Fuchser (demandez une confirmation)
- **Anmeldung** für die Prüfung über das Web-Tool bis **15. Januar 2024**
inscription pour l'examen par le tool internet jusqu'au 15 janvier 2024
- **Kurskosten der Prüfung** bis **1 Woche vor der Prüfung** einbezahlt
frais de cours payés jusqu'à 1 semaine avant l'examen
- **Member Swiss Athletics 2024** bis **1 Woche vor der Prüfung** bezahlt
carte de membre Swiss Athletics 2024 payée jusqu'à 1 semaine avant l'examen
- Konsultative Umfrage: Nehmen alle (voraussichtlich) an der Prüfung teil?
Sondage consultatif: Est-ce-que tous vont participer à l'examen?



Beantwortung von Fragen réponses aux questions