



Minikonzeption

Fortbildung „Athletiktrainer/-innen im Nachwuchsleistungssport“

SPORT BEWEGT NRW!



Impressum

Herausgeber:

Landessportbund Nordrhein-Westfalen
Friedrich- Alfred- Str. 25
47055 Duisburg

Inhalt:

Paul Guhs (Landessportbund NRW)
Julia Hämel (Landessportbund NRW)
Frank Richter (Landessportbund NRW)
Klaus Oltmanns (Trainerakademie Köln)

Redaktion:

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Bei Fragen, Anmerkungen etc. wenden Sie sich bitte an:

Julia Hämel
Tel.: 0203 7381-942
E-Mail: Julia.Haemel@lsb.nrw

Gestaltung:

Komhus, Essen

1. Auflage Januar 2017

Inhaltsverzeichnis

Informationen für den Veranstalter	Seite 05
Ausschreibungstext	Seite 09
Programmvorschlag	Seite 11
Informationen für die Lehrgangslleitung	Seite 15



Informationen für den Veranstalter

Angebotsformen

- › Die Fortbildung umfasst 30 Lerneinheiten (LE) und ist für zwei Wochenenden (2 x 15 LE) konzipiert.
- › Die Teilnehmerzahl kann zwischen 10 und 18 Personen betragen.

Teilnahmevoraussetzungen

Die Fortbildung „Athletiktrainer/-in im Nachwuchsleistungssport“ richtet sich

- › an Übungsleiter/-innen mit einer gültigen C-Lizenz
- › an Trainer/-innen mit einer gültigen B-/C-Lizenz
- › an Lehrkräfte von Schulen (insbesondere NRW-Sportschulen und Partnerschulen des Leistungssports)
- › Bachelor / Master im sportwissenschaftlichen Bereich, Diplom-Sportwissenschaftler/-in

Raumbedarf

- › muss mit Referenten abgestimmt werden.
- › Eine Sporthalle ausgestattet mit Klettergeräten (Täue), Stangen, Sprossenwänden, Turngeräten und entsprechenden Kleinmaterialien (siehe Materialbedarf)
- › Ein geeigneter Seminarraum in der Nähe der Sporthalle, der idealerweise auch Möglichkeiten zur Gruppenarbeit bietet.

Materialbedarf

- › **Sporthalle**
 - ›› Kleine Matten
 - ›› Langbänke
 - ›› Kleine und große Kästen
 - ›› Kleine leichte Bälle (Volleybälle, Handbälle, kl. Medizinbälle etc.)
 - ›› Gymnastikreifen/Gymnastikstäbe
 - ›› Thera-Bänder/Mini-Bänder
 - ›› Pezzibälle/Physioball
 - ›› Koordinationsleiter (alternativ: Gymnastikreifen)
- › **Seminarraum**
 - ›› Notebook
 - ›› Beamer
 - ›› Flipchart und Stifte

Anforderungen an die Lehrgangsbegleitung

Freie Mitarbeiter/-innen wurden vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen zur Leitung dieser Fortbildung autorisiert. Sie sind in die Theorie und Praxis der Fortbildungskonzeption „Athletiktrainer/-in im Nachwuchsleistungssport“ eingewiesen und verfügen über methodisch-didaktische Kompetenzen in der Erwachsenenbildung. Die Anforderungen an die Durchführung und der Qualitätsstandard des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen an Qualifizierungsmaßnahmen sind ihnen bekannt. (siehe „Verbindliche Standards zur Qualitätssicherung in Qualifizierungsmaßnahmen“ des LSB NRW)

Lehrgangsbegleitende Lernerfolgskontrolle

- › Die gesamte Fortbildung ist kompetenzorientiert gestaltet. Somit ist es im Verlauf der Veranstaltung erforderlich, sich über die entwickelten Kompetenzen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu informieren. Dies dient zum einen der Überprüfung der Fortbildungsziele, ist jedoch gleichzeitig ein Element des Monitorings der vorliegenden Fortbildungskonzeption.
- › Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen eine Lehrprobe/Teilnehmer/-innen-Stunde mit Inhalten des allgemeinen athletischen Grundlagentrainings erarbeiten, durchführen und anschließend analysieren.
- › Eine weitere Möglichkeit ist die Erarbeitung von Jahres-, Monats-, Wochen- oder TE-Plänen als Beleg für erarbeitete Planungskompetenzen.
- › Des Weiteren können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Planung, Durchführung und Analyse von Elementen des Fortbildungslehrgangs beteiligen.

Zertifikat „Athletiktrainer/-in im Nachwuchsleistungssport“

Die Teilnehmer/-innen erhalten das Zertifikat des Landessportbundes NRW „Athletiktrainer/-in im Nachwuchsleistungssport“. Die Teilnahme an der Fortbildungsveranstaltung wird zur Lizenzverlängerung der Übungsleiter/-in-C- Breitensport-Lizenz anerkannt.

Die Fachverbände haben der Anerkennung zur Lizenzverlängerung der Trainer C-Lizenz zum großen Teil zugestimmt (eine Übersicht erhalten Sie nach Rücksprache mit den genannten Ansprechpartnern des Landessportbundes NRW).

Das Zertifikat des Landessportbundes NRW hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung „Athletiktrainer/-in im Nachwuchsleistungssport“ im Umfang von 15 LE um jeweils 4 Jahre verlängert.

Teilnehmer-Materialien

Das Buch „Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining“ ist die Grundlage der Ausbildung. Während der gesamten Maßnahme wird mit dem oben genannten Buch gearbeitet.

Die Kosten für das Buch sind in den Teilnahmegebühren enthalten.





Ausschreibungstext für die Fachverbände, Stadt- und Kreissportbünde

Fortbildungstitel: „Athletiktrainer/-in im Nachwuchsleistungssport“

Termin:

Talente zeigen beim Kadereintritt zunehmend **koordinative und/oder konditionelle Defizite**. Ursachen sind u.a. in oft zu geringen motorischen Entwicklungsreizen in Alltag oder Schule, in unzureichendem allgemeinem oder ausschließlich sportartspezifischem Training zu suchen. Dies ist auch ein wesentlicher Grund für (spätere) mangelnde Belastungsverträglichkeit und daraus resultierende gesundheitliche Probleme, oft verbunden mit einem vorzeitigen Karriereausstieg.

Gebühr: €

Leitung:

Ziele der Fortbildung

Lizenzverlängerung:

Die Teilnehmer/-innen beherrschen die Vermittlung der Grundlagen der motorischen Bereiche und steuern als ausgebildete „Athletiktrainerinnen und -trainer im Nachwuchsleistungssport“ die rechtzeitige und qualifizierte Entwicklung der körperlichen Grundlagen der jungen Athleten. Nur so können die wesentlichen Potenziale entwickelt werden, die dann die erforderliche Belastungsverträglichkeit für spätere Ausbildungsphasen schafft.

Sie kennen nach erfolgreicher Absolvierung der kompetenzorientierten Fortbildung Bewegungsleitbilder, sind im Bewegungssehen geschult, können Bewegungsanalysen erstellen und Bewegungslernen organisieren.

Inhalte

1. Didaktisch - methodische Grundlagen der Rahmenkonzeption für ein qualifiziertes konditionelles und koordinatives Grundlagentraining
2. Trainingsziele, Trainingsinhalte, Trainingsplanung
3. Inhaltsbereiche:
 - » Laufen (schnelles Laufen)
 - » Springen und Landen
 - » Werfen
 - » Erlernen von Krafttrainingsübungen
 - » Hangeln, Klettern, Schwingen, Stützen
 - » Körperschule
 - » Mobilisation, Stabilisationstraining
 - » Allgemeine Spielfähigkeiten
4. Monitoring
5. Lehrproben

In allen Teilthemen werden neben der theoretischen Arbeit Übungsstunden entworfen, durchgeführt und nachbesprochen.

Jeder Teilnehmer muss während der Veranstaltung eine, der auf Seite 1 genannten Lernzielkontrollen vorweisen.



Programm

„Athletiktrainer/-in im Nachwuchsleistungssport“

1. Modul (Summe 15 LE) – Tag 1

Datum / Zeit	Programmpunkte		h / Min.
bis 10:00 h	Anreise		
10:00 - 11:00 h	Einführung, Programmvorstellung: Zur Ausgangslage; Bezug zum langfristigen Leistungsaufbau; Erfahrungen aus der Trainingspraxis; Sportwissenschaftliche Erkenntnisse; Erwartungen der Sportfachverbände; Rahmenkonzeption für ein qualifiziertes konditionelles und koordinatives Grundlagentraining; Integration der Fortbildung in das Aus- und Fortbildungs-Lizenzsystem des Landessportbundes NRW und der Sportfachverbände	NN	1 h 30 Min
11:00 – 13:00 h	Fortbildungsmodul "Athletiktrainer im Nachwuchsleistungssport"; Philosophie der Gesamtmaßnahme - Bewegungsqualität entwickeln	NN	2,0 h
13:00 – 14:00 h	Mittagspause		
14:00 – 15:00 h	Didaktisch – methodische Grundlagen: bes.: motor. Lernen, Bewegungsleitbilder – Bewegungssehen – Bewegungsanalyse – Bewegungskorrekturen; Monitoring für Bewegungsschulung	NN	1,0 h
15:00 – 16:30 h	Anwendung: Beispiel: Mobilisation / Stabilisation - Praxis: didaktische Akzente; methodischer Aufbau leicht/mittel/schwer; Vorbereitung: Praxis Werfen; didaktischer Schwerpunkt: Bewegungsqualität	Gruppenarbeit	1 h 30 Min
16:30 – 17:00 h	Kaffeepause		
17:00 – 17:45 h	Praxis: Präsentation der Gruppenarbeit Mobilisation/Stabilisation; Arbeitsschwerpunkte: Beobachten, Analysieren, Korrigieren	Gruppenarbeit	45 Min
17:45 – 18:30 h	Praxis: Präsentation der Gruppenarbeit Werfen, didaktischer Akzent: Bewegungsqualität	Gruppenarbeit	45 Min
18:30 – 19:30 h	Abendessen		
19:30 – 20:30 h	Anwendung: Beispiel: Lernwege Langhanteltraining - didaktische Schwerpunkte – methodischer Aufbau; Vorbereitung Praxis Langhanteltraining; didaktische Akzente: Rumpfstabilität, Achsenparallelität	Gruppenarbeit	1,0 h

1. Modul (Summe 15 LE) – Tag 2

Datum / Zeit	Programmpunkte		h / Min.
08:00 – 09:00 h	Frühstück		
09:00 – 10:00 h	Praxis: Präsentation der Gruppenarbeit Lernwege Langhanteltraining; Beobachten, Analysieren, Korrigieren	Gruppen- arbeit	1,0 h
10:00 – 10:45 h	Auswertung der bisherigen Theorie- und Praxiseinheiten	Gruppen- arbeit	45 Min
10:45 – 12:00 h	Trainingsplanung: Jahresplanung / Stoffverteilungsplan, Gleichmäßige Verteilung des athletischen Grundlagentrainings, Training im Kurssystem, Wochenplanung, Planung TE; Monitoring als ständige Begleitung des Ausbildungsprozesses zur Qualitätssicherung des jeweiligen Lernvorgangs, Monitoring zur Überprüfung der Trainingsplanung, Monitoring zur Überprüfung des Trainings zur Weiterentwicklung der eigenen Trainingsplanung Monitoring und Überprüfung der Fortbildungsziele	NN	1 h 15 Min
12.00 – 12:15 h	Rückblick; Vorbereitung der 2. Fortbildungsphase; Planungen Lehrproben, Ende des ersten Fortbildungsabschnitts	NN	15 Min
ab 12.30 h	Mittagessen	NN	

15 LE

2. Modul (Summe 15 LE) - Tag 1

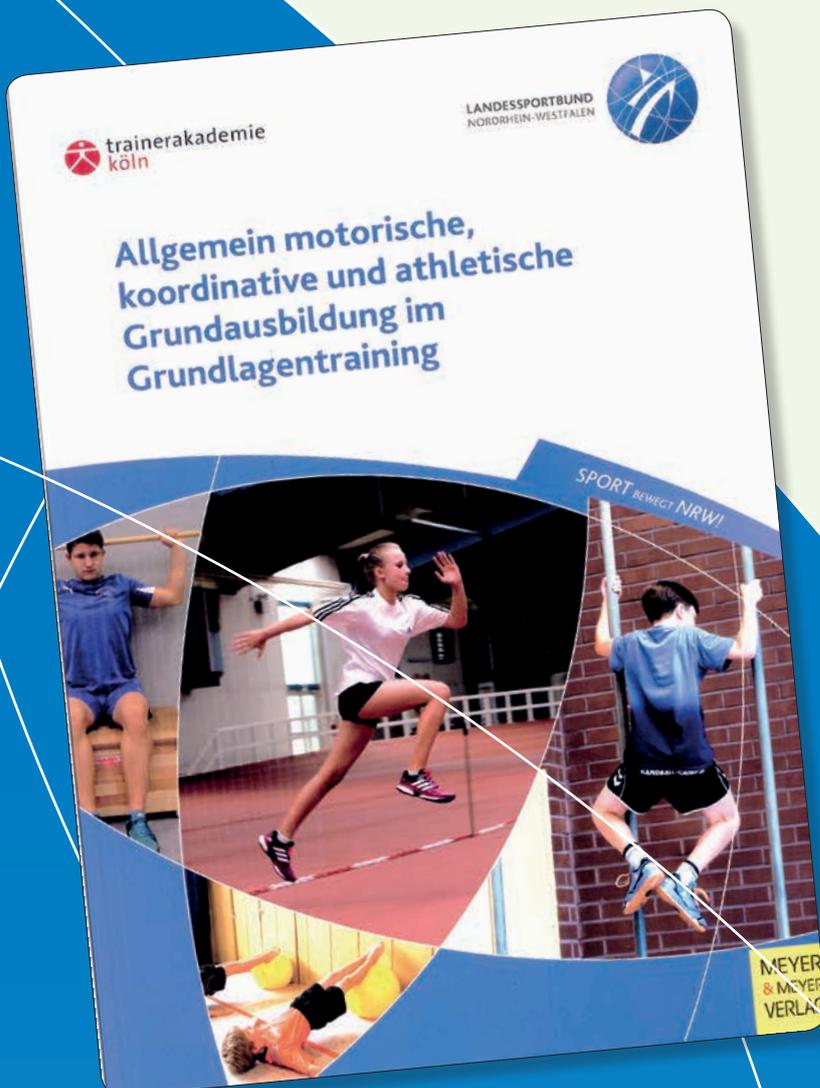
Datum / Zeit	Programmpunkte		h / Min.
bis 10:00 h	Anreise		
10:00 – 11:00 h	Begrüßung, Erfahrungsaustausch, Planung des 2. Abschnitts, Arbeitsergebnisse: Jahres-, Monats-, Wochenplanung; Erfahrungen aus der praktischen Arbeit,		1,0 h
11:00 – 12:00 h	Akzente: Auswahl des Übungsprogramms – Bezug zum sportartgerichtetem Training, Auswahl der Übungen nach Schwierigkeitsstufen: Bedeutung der Ausgewogenheit aller Trainingsinhalte, Bedeutung des individuellen Lernstandes, Bedeutung der Qualität der Bewegung für folgende Lernstufen, Bewegungsqualität vor Intensität und Umfang, übergreifende Trainingsziele, Bedeutung der elementaren und der Bewegungsgeschwindigkeit in allen Ausbildungsphasen, Entwicklung allgemeiner Grundlagenausdauer, Entwicklungsgemäß gestaltete Belastungen – auch und besonders im Kraftbereich		1,0 h
12:00 – 13:00 h	Mittagessen		
13:00 – 14:15 h	Planung Praxis Laufen/Springen/Allgem. Spielschulung/Turnen-Körperschule		1 h 15 Min
14:15 – 15:45 h	Praxis: Laufen, Springen, Allgem. Spielfähigkeiten		1 h 30 Min
15:45 – 16:15 h	Kaffeepause		
16:15 – 17:45 h	Praxis: Turnen - Körperschule		1 h 30 Min
17:45 – 18:45 h	Abendessen		
18:45 – 19:45 h	Monitoring und Überprüfung der Fortbildungsziele, Monitoring als ständige Begleitung des Ausbildungsprozesses zur Qualitätssicherung des jeweiligen Lernprozesses, FES; Shuttle-Run-Test		1,0 h
19:45 – 20:30 h	Lehrproben I: Auswertung		45 Min.

2. Modul (Summe 15 LE) - Tag 2

Datum / Zeit	Programmpunkte		h / Min.
08:00 – 09:00 h	Frühstück		
09:00 – 09:45 h	Lehrproben II: Auswertung		45 Min.
09:45 – 10:15 h	Auswertung der Theorie- und Praxiseinheiten Vortag		30 Min.
10:15 – 11:00 h	Lehrproben III; Auswertung		45 Min.
11:00 – 11:45 h	Lehrprobe IV; Auswertung		45 Min.
11:45 – 12:15 h	Rückblick; Analyse des Fortbildungslehrgangs		30 Min.
ab 12.30 h	Mittagessen; Lehrgangsende		
			15 LE

Informationen für die Lehrgangslleitungen

Die nachfolgenden Ausführungen basieren auf dem Buch „Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining“ (Meyer & Meyer Verlag).



Theoretische Grundlagen / Ausgangslage (S. 8-11) Beispiel zur Umsetzung des kompetenzorientierten Ansatzes

Lösungsansatz

- › Rahmenkonzeption für ein qualifiziertes konditionelles und koordinatives Grundlagentraining
- › Integration der Fortbildung in das Aus- und Fortbildungs-Lizenzsystem des Landessportbundes NRW und der Sportfachverbände

Grundsätze der inhaltlichen Gestaltung der Konzeption (S. 12-19) Beispiele zur Umsetzung des kompetenzorientierten Ansatzes

Zur Philosophie der Gesamtmaßnahme (S.12)

Was soll der Teilnehmer (TN) nach der Information tun?	Was muss er dafür können?	Was muss er dafür wissen?	Gedanken zu Ausbildungswegen	Materialien
<ul style="list-style-type: none"> › Die Zusammenhänge von körperlicher Entwicklung im Kinder- und Jugendbereich referieren und daraus Grundsätze zur Belastungsge- staltung ableiten und mit Beispielen aus der Praxis belegen können. 	<ul style="list-style-type: none"> › Theoretische Zusammenhänge mit Hilfe von praktischen Beispielen anschaulich machen und referieren können. 	<ul style="list-style-type: none"> › Stellenwert der Ausbildungsinhalte im langfristigen Leistungsaufbau. › Kenntnisse über die gegenwärtige alltägliche Trainingspraxis. › Kenntnisse der leistungsphysiologischen Grundlagen zur Entwicklung der körperlichen Grundlagen. › Entwicklungsgemäß gestaltetes Training im Grundlagenbereich. › Über Kenntnisse zum verbandlichen Aus- und Fortbildungssystem verfügen. 	<ul style="list-style-type: none"> › Informationen der theoretischen Grundlagen im Kontext mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen und der Trainingspraxis anschaulich präsentieren. 	<ul style="list-style-type: none"> › Ergebnisse von Momentum in anschaulicher Form › Phasen der körperlichen Entwicklung von Kindern/Jugendlichen › Belastungsprobleme und Dopingrelevanz

Was soll der TN nach der Information tun?	Was muss er dafür können?	Was muss er dafür wissen?	Gedanken zu Ausbildungswegen	Materialien
<ul style="list-style-type: none"> › Zusammenhänge von körperlicher Entwicklung von Jugendlichen und Belastungsge- staltung durch Bele- gung praktischer Bei- spiele darstellen kön- nen. Begründungs- zusammenhänge dazu aufzeigen und argu- mentieren. 	<ul style="list-style-type: none"> › Die theoretischen Kennt- nisse an prak- tischen Bei- spielen erken- nen können. Diese Kennt- nisse allge- meinverständ- lich für Kinder und Jugendli- che darstellen und die Trai- ningsaufgaben anschaulich erklären können. › Gegenüber Erwachsenen (ggf. Eltern) argumentativ vertreten können. 	<ul style="list-style-type: none"> › Philosophie des Konzeptes: Kenntnisse zum LTAD (langfristiger Leis- tungsaufbau) › Stellenwert des Voraussetzungs- training. Organisation von Belastungsent- wicklung. › Über Kenntnisse zum inneren Zusammenhang von Belastungs- problemen und Dopinganreizen verfügen. 	<ul style="list-style-type: none"> › Die theoretischen Zusam- menhänge durch geeig- netes Anschau- ungsmaterial bewusstmachen (z.B. Videos, Fotos) 	<ul style="list-style-type: none"> › Darstellung LTAD › Definition: Vorausset- zungstraining und dessen Stellenwert im LTDA › Phasen der körperlichen Entwicklung von Kindern/ Jugendlichen › Vermeidung von Doping- anreizen durch qualifiziertes körperliches Training.

Bewegungsqualität entwickeln

- › Bewegungsleitbilder
- › Bewegungssehen
- › Bewegungsanalyse
- › Bewegungskorrekturen
- › Monitoring für Bewegungsschulung

Was soll der TN nach der Information tun?	Was muss er dafür können?	Was muss er dafür wissen?	Gedanken zu Ausbildungswegen	Materialien
<ul style="list-style-type: none"> › Bewegungsleitbilder mit praktischen Bewegungsvollzügen abgleichen › Bewegungsanalysen anstellen, Bewegungslernen organisieren (Stichwort: gestufter Lernprozess) › Prozesssteuerung des Bewegungslernens durch Monitoring 	<ul style="list-style-type: none"> › Anhand vorgegebener Bewegungsleitbilder Bewegungslernen arrangieren und die Stufen des Lernprozesses ergebnisorientiert organisieren können. › Monitoring situationsadäquat einsetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> › Grundlagen der Bewegungslehre kennen › Bewegungsleitbilder und Bewegungsabläufe kennen › Theorien und Formen von Bewegungsanalysen kennen › Theorien des Bewegungslernens kennen › Eigene Bewegungserfahrungen fachlich einordnen › Über Kenntnisse von praktikablen Monitoringverfahren verfügen 	<ul style="list-style-type: none"> › Bewegungsanalysen bei Bewegungsvollzug anstellen, diskutieren und bewerten. › Akzent: Systematische – wenn erforderlich kleinschrittige Vermittlung zur Absicherung von Bewegungsqualität 	<ul style="list-style-type: none"> › Bewegungsleitbilder › Videos zur Schulung des Bewegungssehens, der Bewegungsanalyse, der Bewegungsdurchführung von Bewegungskorrekturen von Monitoring › Formen der Belastungsmessung

Didaktisch-methodische Grundlagen – motorisches Lernen (S.12)

- › Lernstufen leicht – mittel – schwer
- › Vielseitiges Lernen
Inhaltsbereiche: Mobilisation/Stabilisation; Laufen, Springen, Werfen; Turnen – Körperschule; allgemeine Spielfähigkeiten; Krafttraining
- › Zielgerichtetes motorisches Lernen
- › Belastungsentwicklung durch systematisch anspruchsvoller werdende Lern- und Trainingsübungen (Keyword: spiralförmiger Stufenaufbau)

Was soll der TN nach der Information tun?	Was muss er dafür können?	Was muss er dafür wissen?	Gedanken zu Ausbildungswegen	Materialien
<ul style="list-style-type: none"> › Motorische Lernprozesse gemäß der Lernprinzipien entwickeln und umsetzen. › Fachgerecht Belastung steuern. › Regelmäßiges Monitoring steuert den Ausbildungsprozess. 	<ul style="list-style-type: none"> › Gezielte Übungsauswahl vornehmen. › Übungen fachgerecht anordnen. › Übungen lernerfolgsorientiert passend dosieren. › Methodische Hilfen situationsadäquat anwenden. › Individualisiertes und differenziertes Training durchführen. › Situationsadäquat Monitoringverfahren anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> › Über Kenntnisse der Theorie des motorischen Lernens verfügen. › Struktur motorischer Lernprozesse im Grundlagen-training kennen: Vom Leichten zum Schweren; Vom Einfachen zum Komplexen. › Formen der fortschreitenden Belastungsgestaltung kennen. › Prinzip der Vielseitigkeit kennen. › Kenntnisse über monitoring zur Entwicklung qualifizierter Motorischer Bewegungen. 	<ul style="list-style-type: none"> › Vermittlung, wie Bewegungen gestuft gelernt werden können. › Belastungsgestaltung schrittweise, entwicklungs-gemäß gestaltet entwickeln. › Formen des vielseitigen Trainings vermitteln. 	<ul style="list-style-type: none"> › Lern- und Trainingsmethoden im Grundlagen-training. › Formen der Belastungsgestaltung im Grundlagenbereich

Trainingsziele und Trainingsinhalte (S.13-15)

Trainingsziele

- › Koordinativ-informationsverarbeitendes Bewegungsklernen
- › Konditionell-energetische Trainingsgestaltung
- › Berücksichtigung komplexer Anforderungsstrukturen
 - » Struktur der Trainingsziele
 - » Elementare und Bewegungsgeschwindigkeit
 - » Entwicklung der Grundlagenausdauer als ständige Entwicklungsaufgabe
 - » Entwicklungsgerechtes Krafttraining

Trainingsinhalte

- › Mobilisation und Stabilisation
- › Turnen und Körperschule
- › Laufen/Springen/Werfen
- › Lernübungen Krafttraining
- › Schulung der allgemeinen Spielfähigkeit

Darstellung des Trainingsprozesses

Die Abbildung 1 soll die Komplexität des Trainingsprozesses verdeutlichen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen in die Lage versetzt werden einen Ausbildungsprozess zu gestalten und zu steuern, dass die Ziele und die vorgegebenen Inhalte durch qualifiziertes methodisches Vorgehen, begleitet durch ständiges Monitoring, erreicht werden können.

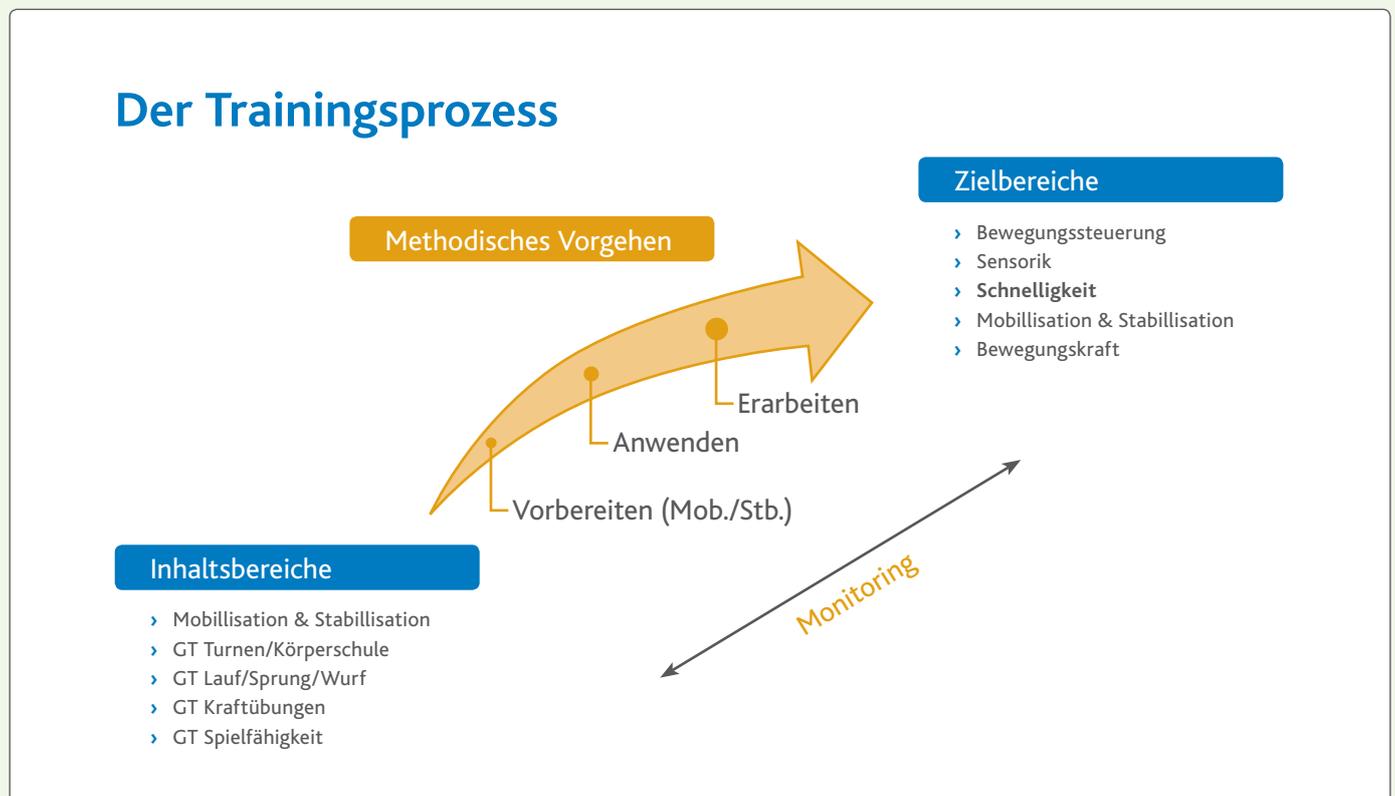


Abb.1 Verbindung des Trainingsprozesses mit begleitendem Monitoring zur Steuerung von Bewegungsqualität und Bewegungsentwicklung dargestellt

Planung und praktische Umsetzung (S.16-18)

- › Auswahl des Übungsprogramms – Bezug zum sportartspezifischem Training
- › Auswahl der Übungen nach Schwierigkeitsstufen
 - » Bedeutung der Ausgewogenheit aller Trainingsinhalte
 - » Bedeutung des individuelle Lernstandes
 - » Bedeutung der Qualität der Bewegung für folgende Lernstufen
 - » Bewegungsqualität vor Intensität und Umfang
- › Übergreifende Trainingsziele
 - » Bedeutung der elementaren und der Bewegungsgeschwindigkeit in allen Ausbildungsphasen
 - » Entwicklung allgemeiner Grundlagenausdauer
 - » Entwicklungsgemäß gestaltete Belastungen – auch und besonders im Kraftbereich
- › Trainingsplanung
 - » Jahresplanung / Stoffverteilungsplan
 - » Gleichmäßige Verteilung des athletischen Grundlagentrainings
 - » Training im Kurssystem
 - » Wochenplanung
 - » Planung TE

Was soll der TN nach der Info tun?	Was muss er dafür können?	Was muss er dafür wissen?	Gedanken zur Vorgehensweise	Materialien
<ul style="list-style-type: none"> › Über Planungs-kompetenzen für den speziellen Lern- und Trainingsprozess der athlet. Grundausbildung verfügen. › Dabei kann er den Ausbildungsprozess durch regelmäßiges Monitoring so steuern, dass qualifizierte motorische Bewegungen erlernt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> › Entwicklung von Jahres-, Monats- und TE-Planungen, abgestimmt unter Berücksichtigung des Umfeldes, der Trainingsgruppe und des Ausbildungsstandes. › Die Grundsätze des Trainingskonzepts (z.B. Vielseitigkeit, Lernvorrang, etc.) berücksichtigen. 	<ul style="list-style-type: none"> › Ziele und Merkmale der kurz-, mittel- und langfristigen Belastung und deren gegenseitige Abhängigkeiten kennen. › Kenntnisse von den Kriterien der Belastungsgestaltung und deren differenzierte Anwendungsmöglichkeiten. 	<ul style="list-style-type: none"> › Vorstellen des Grundkonzepts › Erproben, Erarbeiten, Reflektieren von Einsatzmöglichkeiten › Erstellen konkreter Pläne einzeln oder in Kleingruppen 	<ul style="list-style-type: none"> › Strukturen für Makro- und Mikroplanungen › Beispiele: Jahres-, Monats-, Wochen- und TE-Planung

Monitoring: Überprüfung der Ausbildungsziele (S.19)

- › Monitoring als ständige Begleitung des Ausbildungsprozesses zur Qualitätssicherung des jeweiligen Lernprozesses
- › Monitoring zur Überprüfung der Trainingsplanung
- › Monitoring zur Überprüfung des Trainings und zur Weiterentwicklung der eigenen Trainingsplanungen

Was soll der TN nach der Info tun?	Was muss er dafür können?	Was muss er dafür wissen?	Gedanken zur Vorgehensweise	Materialien
<ul style="list-style-type: none"> › Kontinuierliches Monitoring des Trainingsverlaufes durchführen, um notwendige Informationen für Ableitungen zur weiteren Trainingssteuerung zu erhalten. › Trainingsorganisation für passende individuelle Belastungen gestalten. › Vielseitiges, zielgerichtetes Training durchführen. 	<ul style="list-style-type: none"> › Bewegungsanalysen (s.o.) erstellen. › Individuelle Standortbestimmung im Übungsgefüge vornehmen. › FMS durchführen (vereinfacht) › ShuttleRun-Test organisieren, durchführen, auswerten und weitere Trainingsplanung darauf ausrichten. › Belastungsprogression (leicht – mittel – anspruchsvoll) dazu erarbeiten und Belastungsumfang gestalten. › Passende Organisationsformen auswählen und auf ausreichende Wirkung überprüfen, ggf. anpassen. › Ausreichend vielseitig trainieren, ohne beliebig zu werden. › Gewähltes Training mit Zielsetzungen abgleichen. 	<ul style="list-style-type: none"> › Übergreifende und spezifische (s.o.) Bewegungskriterien kennen. › Möglichkeiten der Trainingsprotokollierung u. -analyse (im Verlauf) › Überprüfungsverfahren kennen: FMS ShuttleRun-Test › Über Kenntnisse über Abhängigkeiten zwischen Organisation und Belastung, zwischen Zielstellung und realisierter Wirkung verfügen. › Bedeutung der Ausgewogenheit von Vielseitigkeit und Zielgerichtetheit kennen. › Sachgerechte Variationsmöglichkeiten kennen. 	<ul style="list-style-type: none"> › Ggf. Informationen zum Themenbereich vorstellen: Anwendung, Üben und Reflektieren. › FMS ggf. auch einsetzbar bei „Bewegungen verstehen“ › Austausch und Sammeln von gelungenem Training. 	<ul style="list-style-type: none"> › Vorlagen FMS › ShuttleRun-Tabellen › Ggf. erfolgreiche Beispiele zur Trainingsplanung

Beispiel zur Umsetzung des kompetenzorientierten Ansatzes am Beispiel des Fortbildungsbereiches Hangeln, Klettern, Schwingen, Stützen

Was soll der TN nach der Info tun?	Was muss er dafür können?	Was muss er dafür wissen?	Gedanken zur Vorgehensweise	Materialien
<ul style="list-style-type: none"> › Die Bewegungen der Kategorie leicht qualifiziert demonstrieren können. › Den jeweiligen stufenförmigen Aufbau vermitteln können. › Die jeweiligen TR-Einheiten planen, durchführen und analysieren können. › Kleinschrittige Trainingssteuerung durch regelmäßiges Monitoring umsetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> › Er kann selbst mindestens die Bewegungen der Kategorie leicht durchführen und in einer guten Bewegungsqualität demonstrieren. › Er kann den stufenförmigen Aufbau der Bewegungen im Kontext der Kategorien leicht – mittel – anspruchsvoll in die Trainingspraxis umsetzen. › Bei der Trainingsplanung berücksichtigt er die energetischen Elemente der Bewegungen. 	<ul style="list-style-type: none"> › Spezielle Kenntnisse zu jedem Fortbildungsbereich. › Insbesondere verfügt der Trainer/-in über die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Bewegungen der Kategorie leicht in allen Bewegungsbereichen und für ausgewählte Bereiche verfügt er auch über das Repertoire mittel und anspruchsvoll. › Er kennt die Knotenpunkte der Bewegung und die wesentlichen energetischen Impulse der Bewegungsgestaltung. 	<ul style="list-style-type: none"> › Alle Bewegungen der Kategorie leicht werden mit den Teilnehmer/-innen durchgeführt. › Ergänzungen – insbesondere in den Kategorien mittel – anspruchsvoll – erfolgen ggf. durch die TN. Sie werden in jedem Fall durchgeführt. › Video-Mitschnitt der Fortbildung; die Aufnahmen dienen der Schulung des Bewegungssehens und der Formulierung von Bewegungskorrekturen. 	<ul style="list-style-type: none"> › Geeignete Videos aus den Fortbildungsbereichen.

Literatur

Guhs, P., Oltmanns, K. & Richter, F. (2015). Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining. Aachen: Meyer & Meyer.

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0
Fax 0203 7381-616
E-Mail: Info@lsb.nrw
www.lsb.nrw