



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Trainerbildung Schweiz

Ausbildungskonzeption

10.05.2017

Swiss Olympic-Forum, Interlaken



- Ganzheitlicher Ausbildungsrahmen
- Individualisierbarer Ausbildungsweg
- Learning on the job
- Moderne Lernsettings
- Kompetenzorientierte Prüfungen

Konzept des Ausbildungsrahmens

Sportcoaching

Leadership

Sportpsychologie

Prüfung

Lehrgänge

**Assess-
ment**

Technik/Taktik

Sportmedizin

Trainingslehre – Kondition

Ergänzende Angebote

Lehrgang- und Kursangebote

Ergänzende Angebote

Sportcoaching

Spitzensport

- Tendenzen/Trends Sportcoaching (1-2 Tage)
- Coaching und Beratung 2 (3 Tage)

Leistungssport

- Coaching und Beratung 1 (2+2 Tage)

Leadership

Spitzensport

- Tendenzen/Trends Leadership (1-2 Tage)
- Konflikt- und Krisenmanagement (4 Tage)
- Führung 2 (2 Tage)
- Selbstmanagement 2 (2 Tage)

Leistungssport

- Projektmanagement (2-3 Tage)
- Umfeldmanagement (2 Tage)
- Führung 1 (2 Tage)
- Selbstmanagement 1 (2-3 Tage)

e-Learning Sportstruktur *e-Learning FTEM*

Sportpsychologie

Spitzensport

- Tendenzen/Trends Sportpsychologie (1-2 Tage)
- ACT (2 Tage)
- Explizites Mentaltraining 2 (2 Tage)
- Trainerpersönlichkeit 2 (2 Tage)
- Gruppen und Teampsychologie 2 (2 Tage)
- Implizites Mentaltraining 2 (2 Tage)

Leistungssport

- Menschliches Verhalten (1-2 Tage)
- Lernen (2 Tage)
- Gruppen und Teampsychologie 1 (2 Tage)
- Explizites Mentaltraining 1 (1 Tag)
- Trainerpersönlichkeit 1 (2 Tage)
- Implizites Mentaltraining 1 (1 Tag)

Master Coach Programme

Höhere Fachprüfung

Spitzensport

- Führung 2 (2 Tage)
- Coaching und Beratung 2 (3 Tage)
- Trainerpersönlichkeit 2 (2 Tage)
- Selbstmanagement 2 (2-3 Tage)

Leistungssport

Diplomtrainerlehrgang

Berufsprüfung

Leistungssport

- Führung 1 (2-3 Tage)
- Coaching und Beratung 1 (4 Tage)
- Trainerpersönlichkeit 1 (2-3 Tage)
- Selbstmanagement 1 (4 Tage)

Berufstrainerlehrgang

Assessment

Technik/Taktik

Spitzensport

- Techniktraining 2 (2-3 Tage)
- Tendenzen/Trends Technik/Taktik (1-2 Tage)

Leistungssport

- Techniktraining 1 (2+1 Tage)
- Prinzipien des Taktiktrainings (1 Tag)

Spitzensport

- Sporternährung 3 (1 Tag)
- Tendenzen/Trends Sportmedizin (1-2 Tage)

Leistungssport

- Sporternährung 2 (1 Tag)
- Sportmedizin/Sportphysiotherapie 2 (3 Tage)
- Sporternährung 1 (1 Tag)
- Sportmedizin/Sportphysiotherapie 1 (5 Tage)

Trainingslehre – Kondition

Spitzensport

- Langhanteltraining 3 (2-3 Tage)
- Explosivität 4 (1-2 Tage)
- Tendenzen/Trends Trainingslehre - Kondition (1-2 Tage)

Leistungssport

- Langhanteltraining 2 (2-3 Tage)
- Explosivität 3 (5 Tage)
- Ausdauer 2a Spielsportarten (2 Tage)
- Ausdauer 2b Individualsportarten (2 Tage)

Leistungssport

- Trainingsplanung- und Steuerung (3 Tage)
- Langhanteltraining 1 (2 Tage)
- Explosivität 2 (2 Tage)
- Ausdauer 1 (2 Tage)
- Beweglichkeit (2-3 Tage)
- Explosivität 1 (3 Tage)

e-Learning Kraft *e-Learning Schnelligkeit* *e-Learning Ausdauer*

- Magglinger Trainertagung** (2 Tage)
- Coach Developer (Qualifizierung)** (7 Schritte)
- Trainer Beratungsangebote** (Individuell)
- Medientraining** (1-2 Tage)
- Typologie Action Types** (2-3 Tage)
- Prüfungen Spezialisierungen** (1-2 Tage)

Beispiel A Ziel: Berufsprüfung

Sportcoaching

Spitzensport: Tendenzen/Trends Sportcoaching (1-2 Tage), Coaching und Beratung 2 (3 Tage)

Leistungssport: Coaching und Beratung 1 (2+2 Tage)

Leadership

Spitzensport: Tendenzen/Trends Leadership (1-2 Tage), Konflikt- und Krisenmanagement (4 Tage), Führung 2 (2 Tage), Selbstmanagement 2 (2 Tage)

Leistungssport: Projektmanagement (2-3 Tage), Umfeldmanagement (2 Tage), Führung 1 (2 Tage), Selbstmanagement 1 (2-3 Tage)

e-Learning Sportstruktur, *e-Learning FTEM*

Sportpsychologie

Spitzensport: Tendenzen/Trends Sportpsychologie (1-2 Tage), ACT (2 Tage), Explizites Mentaltraining 2 (2 Tage), Trainerpersönlichkeit 2 (2 Tage)

Leistungssport: Gruppen und Teampsychologie 2 (2 Tage), Implizites Mentaltraining 2 (2 Tage), Explizites Mentaltraining 1 (1 Tag), Implizites Mentaltraining 1 (1 Tag), Gruppen und Teampsychologie 1 (2 Tage), Trainerpersönlichkeit 1 (2 Tage)

Sportpsychologie

Spitzensport: Tendenzen/Trends Trainingslehre - Kondition (1-2 Tage)

Leistungssport: Trainingsplanung- und Steuerung (3 Tage), Langhanteltraining 1 (2 Tage), Explosivität 2 (2 Tage), Ausdauer 1 (2 Tage), Beweglichkeit (2-3 Tage)

Höhere Fachprüfung

Diplomtrainer Lehrgang

Spitzensport: Führung 2 (2 Tage), Coaching und Beratung 2 (3 Tage), Trainerpersönlichkeit 2 (2 Tage), Selbstmanagement 2 (2-3 Tage)

Berufsprüfung

Berufstrainer Lehrgang

Leistungssport: Führung 1 (2-3 Tage), Coaching und Beratung 1 (4 Tage), Trainerpersönlichkeit 1 (2-3 Tage), Selbstmanagement 1 (4 Tage)

Assessment

Technik/Taktik

Spitzensport: Techniktraining 2 (2-3 Tage), Tendenzen/Trends Technik/Taktik (1-2 Tage)

Leistungssport: Techniktraining 1 (2+1 Tage), Prinzipien des Taktiktrainings (1 Tag)

Sportmedizin

Spitzensport: Sporternährung 3 (1 Tag), Tendenzen/Trends Sportmedizin (1-2 Tage)

Leistungssport: Sporternährung 2 (1 Tag), Sportmedizin/Sportphysiotherapie 2 (3 Tage), Sporternährung 1 (1 Tag), Sportmedizin/Sportphysiotherapie 1 (5 Tage)

Trainingslehre - Kondition

Spitzensport: Langhanteltraining 3 (2-3 Tage), Explosivität 4 (1-2 Tage), Tendenzen/Trends Trainingslehre - Kondition (1-2 Tage)

Leistungssport: Langhanteltraining 2 (2-3 Tage), Explosivität 3 (5 Tage), Ausdauer 2a Spielsportarten (2 Tage), Ausdauer 2b Individualsportarten (2 Tage)

Trainingslehre - Kondition

Spitzensport: Langhanteltraining 1 (2 Tage), Explosivität 2 (2 Tage), Ausdauer 1 (2 Tage), Beweglichkeit (2-3 Tage)

Leistungssport: Explosivität 1 (3 Tage)

e-Learning Kraft, *e-Learning Schnelligkeit*, *e-Learning Ausdauer*

Ergänzende Angebote

Maglinger Trainertagung (2 Tage)

Coach Developer (Qualifizierung) (7 Schritte)

Trainer Beratungsangebote (Individuell)

Medientraining (1-2 Tage)

Typologie Action Types (2-3 Tage)

Prüfungen Spezialisierungen (1-2 Tage)

Beispiel B Ziel: Spezialisierung Kondition

Sportcoaching

Spitzensport: Tendenzen/Trends Sportcoaching (1-2 Tage), Coaching und Beratung 2 (3 Tage)

Leistungssport: Coaching und Beratung 1 (2+2 Tage)

Leadership

Spitzensport: Tendenzen/Trends Leadership (1-2 Tage), Konflikt- und Krisenmanagement (4 Tage), Führung 2 (2 Tage), Selbstmanagement 2 (2 Tage)

Leistungssport: Projektmanagement (2-3 Tage), Umfeldmanagement (2 Tage), Führung 1 (2 Tage), Selbstmanagement 1 (2-3 Tage)

e-Learning Sportstruktur, e-Learning FTEm

Sportpsychologie

Spitzensport: Tendenzen/Trends Sportpsychologie (1-2 Tage), ACT (2 Tage), Explizites Mentaltraining 2 (2 Tage), Trainerpersönlichkeit 2 (2 Tage), Gruppen und Teampsychologie 2 (2 Tage), Implizites Mentaltraining 2 (2 Tage)

Leistungssport: Menschliches Verhalten (1-2 Tage), Gruppen und Teampsychologie 1 (2 Tage), Explizites Mentaltraining 1 (1 Tag), Trainerpersönlichkeit 1 (2 Tage), Lernen (2 Tage), Implizites Mentaltraining 1 (1 Tag)

Höhere Fachprüfung

Diplomtrainer Lehrgang

Spitzensport: Führung 2 (2 Tage), Coaching und Beratung 2 (3 Tage), Trainerpersönlichkeit 2 (2 Tage), Selbstmanagement 2 (2-3 Tage)

Berufsprüfung

Berufstrainer Lehrgang

Leistungssport: Führung 1 (2-3 Tage), Coaching und Beratung 1 (4 Tage), Trainerpersönlichkeit 1 (2-3 Tage), Selbstmanagement 1 (4 Tage)

Assessment

Technik/Taktik

Spitzensport: Techniktraining 2 (2-3 Tage), Tendenzen/Trends Technik/Taktik (1-2 Tage)

Leistungssport: Techniktraining 1 (2+1 Tage), Prinzipien des Taktiktrainings (1 Tag)

Sportmedizin

Spitzensport: Sporternährung 3 (1 Tag), Tendenzen/Trends Sportmedizin (1-2 Tage), Sporternährung 2 (1 Tag), Sportmedizin/Sportphysiotherapie 2 (3 Tage)

Leistungssport: Sporternährung 1 (1 Tag), Sportmedizin/Sportphysiotherapie 1 (5 Tage)

Trainingslehre – Kondition

Spitzensport: Langhanteltraining 3 (2-3 Tage), Explosivität 4 (1-2 Tage), Tendenzen/Trends Trainingslehre - Kondition (1-2 Tage)

Leistungssport: Langhanteltraining 2 (2-3 Tage), Explosivität 3 (5 Tage), Ausdauer 2a Spielsportarten (2 Tage), Ausdauer 2b Individualsportarten (2 Tage)

Leistungssport: Trainingsplanung- und Steuerung (3 Tage), Langhanteltraining 1 (2 Tage), Explosivität 2 (2 Tage), Ausdauer 1 (2 Tage), Beweglichkeit (2-3 Tage), Explosivität 1 (3 Tage)

e-Learning Kraft, e-Learning Schnelligkeit, e-Learning Ausdauer

Ergänzende Angebote

Maglinger Trainertagung (2 Tage)

Coach Developer (Qualifizierung) (7 Schritte)

Trainer Beratungsangebote (Individuell)

Medientraining (1-2 Tage)

Typologie Action Types (2-3 Tage)

Prüfungen Spezialisierungen (1-2 Tage)

Lehrgang: Berufstrainerlehrgang (BTL)

Ausbildungsstufe
Leistungssport

Berufs- prüfung

Prüfungszulassung:

- Sportartspezifischer Bericht
- Praxisnachweis 800h
- Sportfachpraktikum 5 Tage
- 4 Standortbestimmungen CoDe
- Samariterausweis

Führung 1

2-3 Tage

- Führungsstile
- Werte des Führens
- Innovation
- Aufgaben des Führens (Ziele, Entscheiden, Wirksamkeit, Organisieren, Beurteilen, Kontrollieren)
- Werkzeuge des Führen (Arbeitsmethodik, Sitzungen leiten, Planen, Delegieren, Priorisieren)
- Konfliktmanagement
- Umgang mit Komplexität (Problemlösungsstrategien)

Coaching und Beratung 1

4 Tage

- Beratungs- und Coaching-Tools (Verhaltenskodex, Werte-Normen-Sanktionen, Fragetechnik, Umgang mit Emotionen...)
- Beratungs- + Coachingkonzept
- Wettkampfcoaching (Briefing, Pausenverhalten, Timeout, Debriefing, Umgang mit Erfolg und Niederlage)
- Qualitätsmanagement des Trainerhandelns (Trainingsbeobachtung, Kollegiale Beratung)
- Teamentwicklung- und Teamfähigkeit (von der Gruppe zum Team)
- Elterncoaching
- Überzeugend Auftreten und Sprechen

Trainerpersönlichkeit 1

2-3 Tage

- Anforderungen im Leistungssport
- Grundlagen zur Persönlichkeit (Paradigmen, Ansätze)
- Trainerpersönlichkeit (Selbst, Identität)
- Rollen des Berufstrainers
- Pädagogische Aspekte des Trainerhandelns
- Karriereplanung des Trainers

Selbstmanagement 1

4 Tage

- Kennenlernen
- Grundlagen des Selbstmanagements
- Lerntypologie/Lernmotivation
- Resilienz und Life Balance
- Reflexionsfähigkeit und Selbstkritik
- Wissensmanagement
- Ethik (Werte, Menschenbild, Code of Conduct...)
- Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)

Assessment

Modul: Trainingslehre – Kondition

Tendenzen/Trends	1-2 Tage
<ul style="list-style-type: none"> Aktuelle Tendenzen und Trends zu Explosivität 	

Tendenzen/Trends	1-2 Tage
<ul style="list-style-type: none"> Aktuelle Tendenzen und Trends zu Ausdauer für Spielsportarten 	

Tendenzen/Trends	1-2 Tage
<ul style="list-style-type: none"> Aktuelle Tendenzen und Trends zu Ausdauer für Individualsportarten 	

Langhanteltraining 3	2-3 Tage
Lernstufe 2	
<ul style="list-style-type: none"> Wiederholung Lernstufe 2 Lernphasenmodell Lernstufe 3 Biomechanik der Langhantelübungen Regelkreis der Fehlererkennung Leistungsdiagnostik im Langhanteltraining Spezialmethoden im Langhanteltraining Unterrichtssequenz mit Fortgeschrittenen Integration des Langhanteltrainings in verschiedenen Sportarten - Praxisbeispiele 	

Explosivität 4	1-2 Tage
Planung Hochleistungssport	
<ul style="list-style-type: none"> Planung des Krafttrainings im Hochleistungssport Planung des Schnelligkeitstrainings (Aktionsschnelligkeit) im Hochleistungssport Planung des Schnelligkeitstrainings (Handlungsschnelligkeit) im Hochleistungs-sport Transfer zwischen Kraft - Explosivität - Schnelligkeit 	

Langhanteltraining 2	2-3 Tage
Lernstufe 2	
<ul style="list-style-type: none"> Wiederholung Lernstufe 1 Lernphasenmodell Lernstufe 2 Regelkreis der Fehlererkennung Spezifische Erwärmung und Vorbereitung für das Langhanteltraining Unilateraler Übungskatalog der Langhantelübungen Unterrichtssequenz mit Anfängern Lernübung versus Trainingsübung 	

Explosivität 3	5 Tage
Met., LD Hochleistungssport	
<ul style="list-style-type: none"> Sportbiologische Grundlagen der Kraft Methoden in Individual- und Kraftsportarten und Team- und Spielsportarten Leistungsreserve Wurf- und Sprungkraft LD Kraft (Muskelleistungsdiagnostik) Sportbio. Grundlagen der Schnelligkeit Spezielle Methoden und Trainingsformen zur Entw. der Aktionsschnelligkeit (lineare SK) Grundsätze, Methoden und Trainingsformen für das Training der Handlungsschnelligkeit Methoden und Trainingsformen der multidirektionalen Schnelligkeit Leistungsdiagnostik Schnelligkeit Kraft als Zulieferung für Explosivkraft und SK 	

Ausdauer 2a	2 Tage
Spielsportarten	
<ul style="list-style-type: none"> Sportbiologische Grundlagen der Ausdauer - Hochleistungssport Methoden im Hochleistungssport - Team- und Spielsportarten Planung des Ausdauertrainings im Hochleistungssport für Team- und Spielsportarten Leistungsdiagnostik Ausdauer (Labortests) 	

Ausdauer 2 b	2 Tage
Individualsportarten	
<ul style="list-style-type: none"> Sportbiologische Grundlagen der Ausdauer - Hochleistungssport Methoden im Hochleistungssport - Individualsportarten Planung des Ausdauertrainings im Hochleistungssport für Individualsportarten Leistungsdiagnostik Ausdauer (Labortests) 	

Ausbildungsstufe
Spitzensport

Ausbildungsstufe
Leistungssport

Trainingsplanung- und Steuerung	3 Tage
<ul style="list-style-type: none"> Regelkreis der Trainingssteuerung Sportarten- und Athletenanalyse Wettkampfanalyse, Trainingsanalyse/Monitoring IST-SOLL-Vergleich Von der Mehrjahresplanung zur Jahres-, Monats- und Wochenplanung Die Wettkampfplanung Meth. Vorgehen Erstellung Weltstandsanalyse Optimale Kombination der kondition. Aspekte Mädchen und Frauen im Leistungssport Vorbereitung von Grossanlässen - spezielle Herausforderungen 	

Langhanteltraining 1	2 Tage
Kinder lernen Krafttraining	
<ul style="list-style-type: none"> Grundlagen und Bedeutung des Langhanteltrainings Material und Ausstattung im Langhanteltraining Lernphasenmodell Lernstufe 1 Spezifische Erwärmung für das Langhanteltraining Regelkreis der Fehlererkennung Kinder lernen Krafttraining Keypoints - vorbereitende Übungen 	

Explosivität 2	2 Tage
Planung	
<ul style="list-style-type: none"> Planung des Krafttrainings im Grundlagen- und Aufbautraining Langfristiger Leistungsaufbau im Krafttraining Planung des Schnelligkeitstrainings im Grundlagen- und Aufbautraining Entwicklung der Aktionsschnelligkeit Transfer zwischen Kraft - Explosivität - Schnelligkeit 	

Explosivität 1	3 Tage
Methoden, LD	
<ul style="list-style-type: none"> Kraft: Methoden des Grundlagen- und Aufbautrainings Kraftentwicklung im Kindesalter Explosiv-, Wurf- und Sprungkrafttraining Core Stability Leistungsdiagnostik Kraft (Feldtests, Quattro-jump, Dropjump) Methoden: Aktionsschnelligkeit Methoden: Handlungsschnelligkeit Laufkoordination Leistungsdiagnostik Schnelligkeit (Feldtests) Kraft als Zulieferung für Explosivkraft und SK 	

Ausdauer 1	2 Tage
Methoden, Planung, LD	
<ul style="list-style-type: none"> Ausdauer: Methoden des Grundlagen- und Aufbautrainings Ausdauertraining im Kindesalter Ausdauertraining in Team- und Spielsportarten Leistungsdiagnostik Ausdauer (Feldtests) Planung des Ausdauertrainings im Grundlagen- und Aufbautraining Langfristiger Leistungsaufbau im Ausdauertraining 	

Beweglichkeit	2-3 Tage
Methoden, Training	
<ul style="list-style-type: none"> Definitionen und Abgrenzungen - Mobilisation und Beweglichkeit Bedeutung der Mobilisation und Beweglichkeit Training der Mobilisation (unt. Extremitäten) Training der Mobilisation (obere Extremitäten) Funktionelles Aufwärmen Training der Beweglichkeit Mobilisation für spezifische Trainingsformen Mobilisation und Beweglichkeit - Tendenzen Bewegungsqualität - ROM 	

E-Learning Kraft
<ul style="list-style-type: none"> Begriffe, Definitionen, Bedeutung Grundlagen und Grundsätze

E-Learning Schnelligkeit
<ul style="list-style-type: none"> Begriffe, Definitionen, Bedeutung Grundlagen und Grundsätze

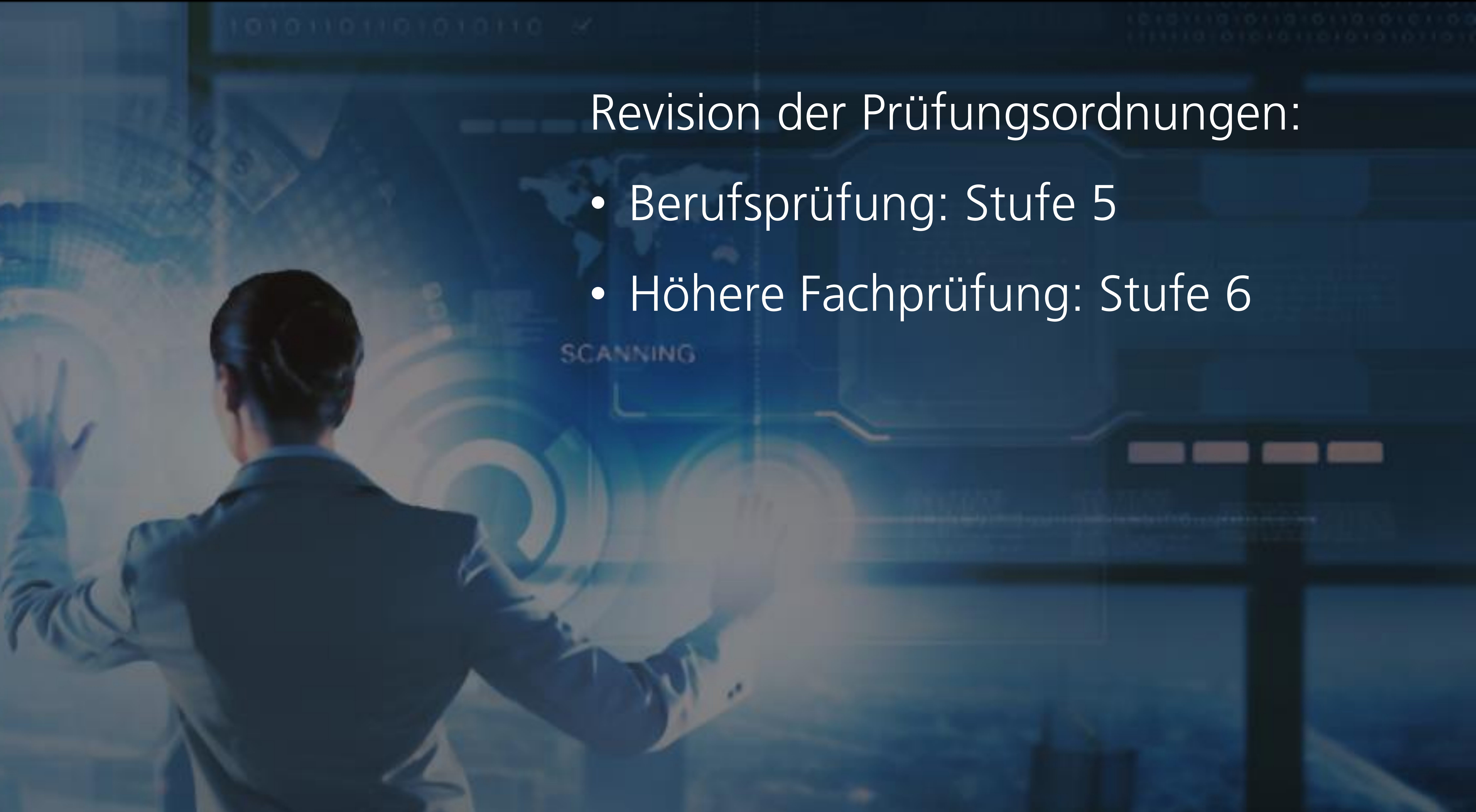
E-Learning Ausdauer
<ul style="list-style-type: none"> Begriffe, Definitionen, Bedeutung Grundlagen und Grundsätze

((Marktplatz))

Prüfungen – Einstufung im Nationalen Qualifikationsrahmen (NQR)

Revision der Prüfungsordnungen:

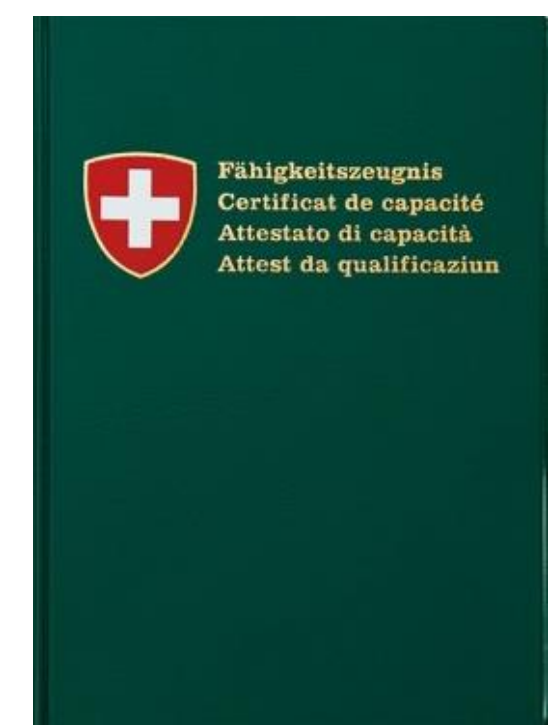
- Berufsprüfung: Stufe 5
- Höhere Fachprüfung: Stufe 6



Berufsprüfung (neu ab Herbst 2018)

Zulassungsbedingungen

Einzureichende Dokumente:



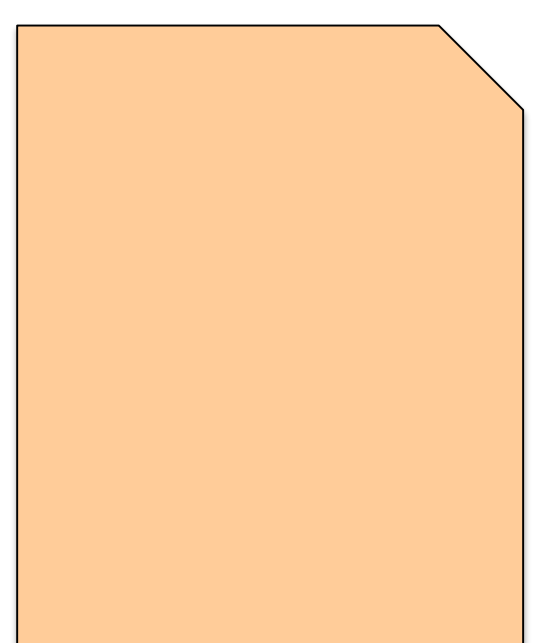
Eidg. Fähigkeitszeugnis, Maturazeugnis oder Fachmittelschulabschluss



J+S Zusatz Leistungssport (ehem. NWT lokal)

A. Gunkelmann

Bescheinigung Verband/ Coach Developer



Praxiserfahrung: Min. 800 Stunden im Leistungssport



Erste Hilfe-/ Sanitätsausbildung

Vorarbeiten:



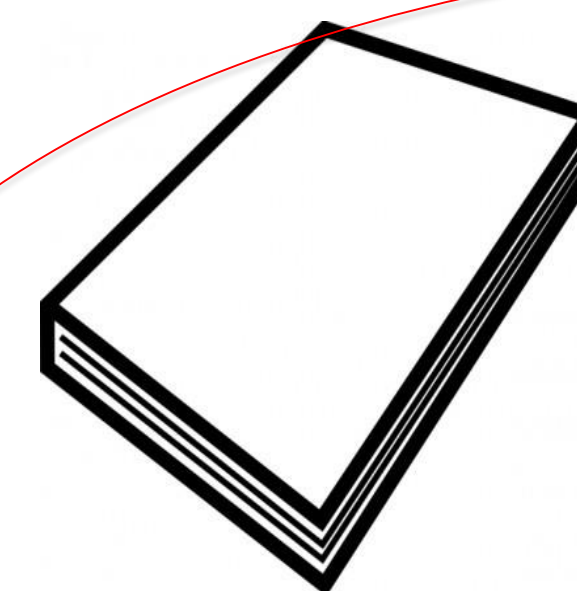
Praktikum
30-40 Stunden



Bestätigung Praxisbefähigung durch Verbandsexperte



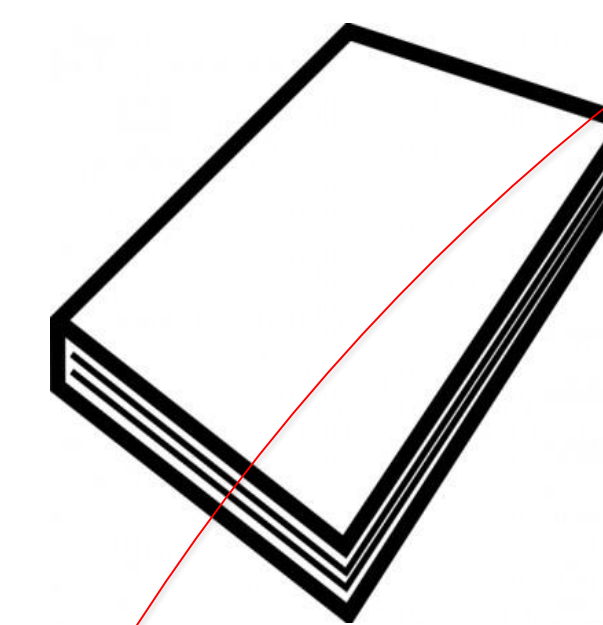
3 Standortgespräche mit Coach Developer



Projektarbeit:
• Selbstreflexion + Trainerprofil
• Analyse + Planung
• Frei wählbares Thema
• Bericht zum Praktikum

Prüfungsteile

1. Teil:



Bewertung der schriftlichen Projektarbeit

2. Teil:



Präsentation und mündliche Befragung Projektarbeit.
30-45 Min.

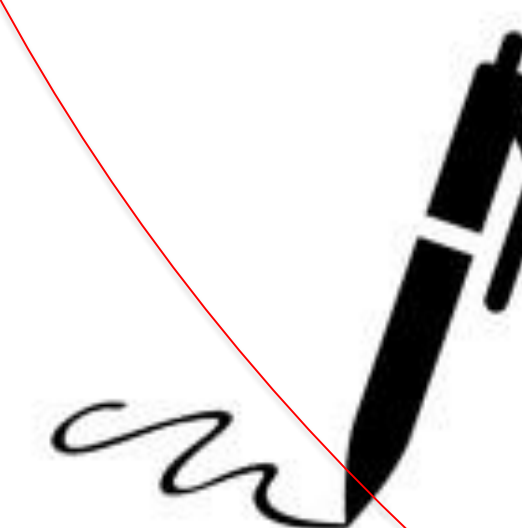
3. Teil:



Überprüfung Fachwissen: 3 Mündliche Fragen aus Fragekatalog.
20-30 min.

4. Teil:

a)



Fallbeispiele: 4 Aufgaben müssen schriftlich beantwortet werden.
90-100 min.

b)



Fallbeispiele: 1 Aufgabe muss mündlich (Rollenspiel) beantwortet werden.
10-20 min.

Fragenkatalog



((Workshop/Diskussion))

Bis 31. Mai 2017

Stellungnahme Konzept

Ende Juli 2017

Webbasierte Arbeitsversion der Konzeption für Ausbildungsverantwortliche

Ende August 2017

Fragenkatalog für die Berufsprüfung

Oktober 2017

Präsentation Kursplan

Frühling 2018

Start Berufstrainerausbildung

Winter 2018/2019

Start Diplomtrainerausbildung



Vielen Dank für die Zusammenarbeit

