



Richtlinien zur Projektarbeit

für die Berufsprüfung Trainerin / Trainer Leistungssport

Version 4.0 / 09.21

Inhaltsverzeichnis

1.	Ziele der Projektarbeit	2
2.	Abgabe der Projektarbeit	2
3.	Betreuung im Rahmen der Projektarbeit	2
4.	Thema / Inhalt der Projektarbeit	3
5.	Struktur und Umfang der Projektarbeit.....	3
6.	Anforderungen und Hinweise zu den einzelnen Teilberichten	3
7.	Beurteilung der Projektarbeit.....	6
8.	Formvorschriften	7
9.	Vertraulichkeit.....	9

1. Ziele der Projektarbeit

Die Projektarbeit ist ein wesentlicher Teil der Berufsprüfung Trainerin/Trainer Leistungssport und hat insbesondere folgende Ziele:

- Dokumentation der praktischen Umsetzung und Anwendung des vorhandenen Wissens im eigenen Tätigkeitsfeld mit Athleten;
- Reflexion der persönlichen Trainertätigkeit als Beitrag zur individuellen Entwicklung;
- Anleitung zum selbständigen Arbeiten mit Unterstützung formaler und inhaltlicher Vorgaben;
- Überprüfung interdisziplinärer Vorgehensweisen zu Analyse- und Entscheidungsprozessen sowie des eigenen Handelns (pädagogische Kompetenz, Planung, Problemlösungs- und Entscheidungsfähigkeit);
- Dokumentation der Zusammenarbeit und/oder Trainingsbetreuung von Athleten in Bezug auf die vorgegebenen Themen.

Diese Ziele werden mittels den folgenden vier Teilberichten der Projektarbeit erfasst: Selbstreflexion und Philosophie als Trainer/in Leistungssport, Analyse und Planung, frei gewähltes Thema, Bericht zum Praktikum. Weitere Informationen dazu folgen unter Ziffer 4.

2. Abgabe der Projektarbeit

Der Abgabetermin der Projektarbeit ist (gemäss *Wegleitung zur Prüfungsordnung über die Berufsprüfung für Trainerin / Trainer Leistungssport*) 6 Wochen vor der Berufsprüfung.

Ein ausgedrucktes, gebundenes Exemplar der Projektarbeit geht per Post an das Prüfungssekretariat. Zudem muss die Projektarbeit für die Bewertung durch den Coach Developer sowie die weiteren Prüfungsexperten auf ILIAS hochgeladen werden.

Der erste Teilbericht der Projektarbeit (Selbstreflexion und Philosophie als Trainer/in Leistungssport) wird an der Berufsprüfung präsentiert; die Prüfungsexperten führen zudem mit dem Kandidaten ein Fachgespräch zu den Teilberichten 2 und 3 (Analyse und Planung sowie dem frei gewählten Thema).

3. Betreuung im Rahmen der Projektarbeit

Bei der inhaltlichen Umsetzung der Projektarbeit wird eine intensive Zusammenarbeit mit dem Verband vorausgesetzt. Der nationale Sportverband stellt für seinen Kandidaten einen Coach Developer (Verbandsexperten) mit folgenden Aufgaben:

- Unterstützung bei der Auswahl relevanter Zielsetzungen und Aufgabenstellungen, insbesondere bei der Wahl des freien Themas (Teilbericht 3) und des Praktikums (Teilbericht 4);
- Fachlich kompetente Betreuung der Kandidaten in der praktischen Arbeit und regelmässige Feedbacks über den Stand und die Qualität der Projektarbeit;
- Erstellung eines Fragenkatalogs zu den Teilberichten 2 und 3 der Projektarbeit;
- Benotung der Projektarbeit mittels des *Bewertungsrasters zur Beurteilung der Projektarbeit*;
- Experteneinsatz anlässlich der mündlichen Prüfung.

4. Thema / Inhalt der Projektarbeit

Die Projektarbeit setzt sich aus vier Teilen zusammen und wird als **ein Dokument** abgegeben. Die Form bzw. der Inhalt des dritten Teils (frei gewähltes Thema) sowie des vierten Teils (Praktikum) der Projektarbeit muss mit dem Coach Developer abgesprochen und anschliessend mittels Formular *Themenwahl zum Teilbericht 3 (frei gewähltes Thema) und Teilbericht 4 (Praktikum)* dem Prüfungssekretariat mitgeteilt werden.

5. Struktur und Umfang der Projektarbeit

Die Projektarbeit muss aus folgenden vier Teilberichten bestehen:

- Teil 1: **Selbstreflexion und Philosophie als Trainer/in Leistungssport**
- Teil 2: **Analyse und Planung**
- Teil 3: **Frei gewähltes Thema** (in Absprache mit dem Coach Developer)
- Teil 4: **Bericht zum Praktikum** (in Absprache mit dem Coach Developer)

5.1. Verbindlicher Aufbau der gesamten Projektarbeit

Titelblatt

- A) Inhaltsverzeichnis
- B) Zusammenfassung (maximal 1 Seite)
 - 1. Teilbericht 1: Selbstreflexion und Philosophie als Trainer/in Leistungssport
 - 2. Teilbericht 2: Analyse und Planung
 - 3. Teilbericht 3: Frei gewähltes Thema
 - 4. Teilbericht 4: Bericht zum Praktikum
- C) Selbstständigkeitserklärung inkl. Unterschrift
- D) Literaturverzeichnis
- E) Anhang (mit den detaillierten Trainingsplänen, Tests, Einschätzungen etc.)

Die Nummerierung entspricht dem verbindlichen Aufbau.

Eine Formvorlage ist elektronisch auf der Webseite zur Prüfungsausschreibung verfügbar.

6. Anforderungen und Hinweise zu den einzelnen Teilberichten

Teilbericht 1: Selbstreflexion und Philosophie als Trainerin/Trainer Leistungssport

Umfang: 11 bis max. 14 Seiten (ohne Anhang)

1.1 Selbstreflexion (3-4 Seiten)

1.1.1 Persönliche Entwicklung als Trainerin/Trainer im Leistungssport

→ Bisherige persönliche Entwicklung in den Bereichen Selbstmanagement, Trainerpersönlichkeit, Coaching und Führung (Meilensteine, wichtige Ereignisse / Erlebnisse, Herausforderungen)

1.1.2 Ziele und Massnahmen für die persönliche Weiterentwicklung als Trainerin/Trainer im Leistungssport

→ Angestrebte Entwicklung in den Bereichen Selbstmanagement, Trainerpersönlichkeit, Coaching und Führung

→ Kurz-, mittel- und langfristige Ziele

→ Massnahmen / Vorgehen um die Ziele zu erreichen und überprüfen

1.2 Philosophie als Trainer/in Leistungssport (8-10 Seiten, pro Unterkapitel circa 1 Seite)

1.2.1 Philosophie als Trainer/in Leistungssport

→ Vollständige eigene graphische Darstellung (Graphik/Bild/Modell, welches mindestens die Punkte 1.2.2-1.2.8 beinhaltet, auf einer ganzen Seite abbilden) der persönlichen Philosophie als Trainer/in Leistungssport

1.2.2 Werte und Haltungen

→ Welche Werte und Haltungen (Menschenbild) sind mir wichtig?

1.2.3 Motive

→ Welche Motive leiten mich?

1.2.4 Ziele mit meinen Athleten/innen

→ Welche Ziele verfolge ich als Berufstrainer/in mit meinen Athleten/innen (Verhaltens- und Ergebnisziele)?

1.2.5 Modelle / Konzepte

→ An welchen Modellen und Konzepten orientiere ich mich als Trainerin/Trainer Leistungssport?

1.2.6 Rollenverständnis

→ Welche Kompetenzen brauche ich in meinem Setting, um die Rollen Coach, Trainer/in und Leader/in wirksam wahrzunehmen?

1.2.7 Training und Wettkampf Tools

→ Welche Tools setze ich im Training und Wettkampf ein?

1.2.8 Qualitätssicherung

→ Wie sichere ich die Qualität meiner beruflichen Tätigkeit?

Teilbericht 2: Analyse und Planung

Umfang: 14 bis max. 18 Seiten (ohne Anhang)

Dieser Teilbericht beinhaltet den Vergleich des IST- und SOLL-Zustandes einer Athletin, eines Athleten oder eines Teams.

Anhand des IST-SOLL-Vergleiches wird eine Trainingsplanung (Grundsätze Makro-, Meso-, Mikrozyklus) für die gewählte Athletin, den Athleten oder das Team erstellt, welche in der Praxis umgesetzt wird.

Nach der konkreten Umsetzung der Planung erfolgt eine Reflexion (Höhepunkte, Herausforderungen, Schwierigkeiten, Anpassungen) zu den gemachten Erfahrungen.

Die IST-SOLL-Analyse, die Planung sowie die Umsetzung sollten während der Ausbildung zum Trainer/in Leistungssport erfolgen.

2.1 IST-SOLL-Analyse (5-6 Seiten)

2.1.1 Sportartanalyse (SOLL)

→ Wettkampfstruktur, Belastungszyklen und sportartspezifische Aspekte (Key Performance Indikatoren): konditionell, physisch, psychisch, technisch-taktisch, weitere Aspekte (externe Einflüsse, Material, etc.)

→ nationale und internationale Entwicklungstendenzen

2.1.2 Athletenanalyse (IST)

Stärken / Schwächen Analyse des Athleten/in oder Teams in Bezug auf:

→ die Physis (bspw. Veranlagung, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Stabilität, medizinische Aspekte, Leistungsentwicklung, etc...)

→ der Technik-Taktik (bspw. Lernfähigkeit, Koordination, Spielintelligenz, etc.)

→ der Psyche (bspw. Leistungsmotivation, Erholungsfähigkeit, Resilienz, Bewältigungsstrategien (coping-skills), etc.)

→ des Umfelds (bspw. aktuelle Belastungsstruktur, Ernährung, soziale Unterstützung, Ausbildung, etc...)

2.1.3 IST-SOLL-Vergleich

- Vergleich zwischen Sportart (SOLL) und Athletenanalyse (IST) > Schlussfolgerungen für den Athleten und die Trainingsinhalte
- Zielformulierung kurz-, mittel- und langfristig

2.2 Planung (7-8 Seiten)

2.2.1 Grundsätze

- Vorgehen um Zielsetzung zu erreichen
- Für die Trainingsplanung angewandte Grundsätze (falls vorhanden Bezug zum Förderkonzept bzw. Rahmentrainingsplan (RTP) vom Verband)

2.2.2 Makrozyklus

- Übersicht aller relevanten Bereiche inklusive der Begründung deren Anwendung: konditionelle Aspekte, physische Aspekte, psychische Aspekte, technisch-taktische Aspekte, Monitoring

2.2.3 Mesozyklus

- Gewähltes Modell/Konzept, Trainingsinhalt, Trainingsbelastung (Umfang und Intensität), theoretische Begründung, Monitoring

2.2.4 Mikrozyklus

- Wochenstruktur oder Struktur Trainingseinheit, Trainingsinhalt, Trainingsbelastung (Umfang und Intensität), theoretische Begründung, Monitoring

2.3 Umsetzung von Makro-, Meso- und Mikrozyklus (1-2 Seiten)

- Verlaufsprotokoll: Höhepunkte in der Umsetzung / positive Auswirkungen auf den Athleten
- Verlaufsprotokoll: Herausforderungen und Schwierigkeiten in der Umsetzung, inklusive möglichen Begründungen
- Getroffene Anpassungen (kurz- und / oder langfristig)

2.4 Reflexion zum Teilbericht 2 (1-2 Seiten)

- Welche Erkenntnisse habe ich für mich als Trainer/in aus der Ist-Soll Analyse, der Planung und der Umsetzung, gewonnen?
- Was werde ich in Zukunft bei der Analyse, Planung und Umsetzung ändern?

Teilbericht 3: Frei gewähltes Thema

Umfang: 10 bis max.13 Seiten (ohne Anhang)

3.1 Ausgangslage (1 Seite)

- Warum habe ich dieses Thema gewählt? (Motivation)
- Auf welcher theoretischen Grundlage baue ich dieses Thema auf?

3.2 Ziel (0.5 Seite)

- Welches Ziel(e) möchte ich erreichen? Formulierung nach SMART (angestrebter Zustand)

3.3 Vorgehen zur Zielerreichung (2-3 Seiten)

- Wie gehe ich vor, um mein Ziel(e) zu erreichen(Planung)?
- Welche Massnahmen / methodischen Hilfsmittel setze ich wie ein?

3.4 Umsetzung / Produkt / Ergebnis (5.5-6.5 Seiten)

- Umsetzung in die Praxis / Präsentation Endprodukt / Präsentation Resultate
- Erfolgserlebnisse und / oder Schwierigkeiten auf dem Weg der Zielerreichung (inklusive Begründung mit allfälligem Bezug zur Theorie / Lösungsansatz / Anpassungen)

3.5 Schlussfolgerungen und Erkenntnisse (1-2 Seiten)

- Welchen Einfluss hat das Gelernte aus der Umsetzung / das Endprodukt / die Resultate, auf die Zukunft meiner Athleten/innen oder meiner Arbeit als Berufstrainer/in?

→ Was sind meine persönlichen Erkenntnisse?

Teilbericht 4: Bericht zum Praktikum

Umfang: 6 bis max. 8 Seiten für Kapitel 4.1 bis 4.4 (ohne Anhang)

4.1 Ausgangslage (0.5 Seite)

→ Warum habe ich dieses Praktikum gewählt (Motivation)?

4.2 Ziel (0.5 Seite)

→ Welche(s) Ziel(e) möchte ich erreichen? / Was möchte ich lernen (angestrebter Zustand)?

4.3 Vorgehen Zielerreichung (2-3 Seiten)

→ Wie beobachte ich systematisch, was halte ich wie fest? / Wie bereite ich mich auf meine Aufgabe vor? Welche Massnahmen / methodischen Hilfsmittel setze ich wie ein?

4.4 Schlussfolgerungen und Erkenntnisse (3-4 Seiten)

→ Schlussfolgerungen aus den Beobachtungen / Schlussfolgerungen aus der Aufgabe

→ Was sind meine persönlichen Erkenntnisse?

4.5 Optionaler sportartspezifischer Zusatz (gemäss Informationen des Coach Developers oder des Verbandes)

7. Beurteilung der Projektarbeit

7.1. Kriterien

Die vier Teilberichte tragen zu gleichen Anteilen (je 23%) zur Gesamtnote der Projektarbeit bei. Den in der Wegleitung erläuterten Bewertungskriterien werden hier weiter geschärfte Unterkriterien für die Beurteilung pro Unterkapitel zugeordnet:

- Struktur und Inhalt → Roter Faden, Nachvollziehbarkeit, Vollständigkeit
- Verbindung Theorie und Praxis → Nachvollziehbarkeit, Korrektheit, Verknüpfung (Bezug)
- Umsetzung von Massnahmen → Nachvollziehbarkeit, Korrektheit, Verknüpfung (Bezug)
- Diskussion und Reflexion → Nachvollziehbarkeit / Verknüpfung (Bezug)
- Konklusion und Folgerungen → Nachvollziehbarkeit / Verknüpfung (Bezug)

Über die gesamte Arbeit hinweg werden diese weiteren Kriterien zur Beurteilung herangezogen (8% der Gesamtnote):

- Graphische Darstellung → einheitliches Layout
- Sprache → Verständlichkeit und Grammatik

Die unter Ziffer 6 erwähnten Teilberichte und ihre Unterkapitel sowie die in unter Ziffer 8 erwähnten Formvorschriften müssen eingehalten werden, ansonsten kann ein Abzug bei der Benotung erfolgen.

7.2. Notenskala

Die Benotung erfolgt nach folgender Notenskala, wobei auch halbe Noten erteilt werden können:

Note 6	sehr gut
Note 5	gut
Note 4	genügend
Note 3	schwach, unvollständig
Note 2	sehr schwach
Note 1	unbrauchbar oder nicht ausgeführt

8. Formvorschriften

8.1. Titelseite

Die Titelseite der Projektarbeit enthält folgende Angaben:

- Projektarbeit für die Berufsprüfung Trainerin / Trainer Leistungssport
- Sportart
- Name des/der Kandidaten/Kandidatin
- Name Coach Developer
- Ort und Datum

8.2. Layout

Diese Projektarbeit ist mit einem Textverarbeitungssystem zu erstellen. Dabei sind die folgenden Layoutbestimmungen zu berücksichtigen:

Papierformat: A4, weiss

Seitenränder: Oben 2,5 cm / Unten 2,0 cm
Links 2,5 cm / Rechts 2,5 cm

Schriftgrösse: Schriftgrösse 12 oder 11 für Normaltext
Schriftgrösse 10 oder 9 für Fussnoten und Anmerkungen

Schriftart: Arial, Calibri oder Times New Roman

Textausrichtung: Im Flattersatz (unter Berücksichtigung der Trennungsregeln)

Zeilenabstand: 1,5 Zeilenabstand; 1,0 Zeilenabstand für Fussnoten

Seitenzahlen: Mit Ausnahme des Deckblatts müssen alle Seiten nummeriert sein.

Hervorhebungen: Folgende Möglichkeiten - auch Kombinationen davon – stehen zur Verfügung, sind aber innerhalb einer Arbeit einheitlich anzuwenden (vgl. Inhaltsverzeichnis):

- Grosse Buchstaben (Majuskeln)
- Kursivschrift
- Fettdruck
- Ev. Unterstreichungen

8.3. Hinweise zum Aufbau der Projektarbeit

Bestandteil	Erklärung
Titelseite	Siehe dazu <i>8.1 Titelseite</i> .
Inhaltsverzeichnis	Bezeichnung der Teilberichte, Kapitel, Titel und Untertitel sowie der entsprechenden Seitenzahlen.
Zusammenfassung	Bietet dem Leser einen möglichst guten Einblick in den Inhalt und motiviert ihn, die Arbeit vollständig zu lesen (max. 1 Seite).
Einleitung / Ausgangslage / Zielformulierung	Einleitung in die vorliegenden Themeninklusive Beschreibung der Ausgangslage für die Arbeit und deren Zielformulierungen (1-2 Seiten).
Teilberichte	Die vier Teilberichte sollen als eigenständige Kapitel verfasst werden und die Nummerierung erfolgt zwingend gemäss <i>6. Anforderungen und Hinweise zu den einzelnen Teilberichten</i> . Die Arbeit ist schliesslich als Gesamtwerk einzureichen.

Zitation	<p>Bei Zitationen im Text der Projektarbeit, wird jeweils der Autor sowie das Erscheinungsjahr und die Seitenzahl genannt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - z.B. im Text integriert: Gemäss Zintl (1994, S. 50) - z.B. nach einem Text (vor dem Punkt): (Zintl, 1994, S. 50). - Wörtlich übernommene Zitate sind zudem mit Anführungs- und Schlusszeichen zu kennzeichnen.
Abbildungen	<p>Die Abbildungen sind kapitelweise fortlaufend zu nummerieren (z.B. Abb. 4.11). Der beschreibende Kurztext ist ober- oder unterhalb der Abbildung anzubringen. Zu beachten gilt, dass auch bei Abbildungen die Quelle anzugeben ist, sofern sie nicht selbst entworfen wurden.</p>
Tabellen	<p>Die Tabellen sind ebenfalls kapitelweise fortlaufend zu nummerieren (z.B. Tab. 8.3). Der beschreibende Kurztext ist ober- oder unterhalb der Tabelle anzubringen. Auch die Tabellen müssen eine Quellenangabe enthalten, wenn sie entsprechend übernommen wurden.</p>
Abkürzungen	<p>Abkürzungen müssen bei der ersten Erwähnung ausgeschrieben werden (z.B. Trainerbildung Schweiz (TBS)).</p>
Literaturverzeichnis	<p>Das Literaturverzeichnis beinhaltet eine Zusammenstellung aller im Text zitierten Quellen in alphabetischer Reihenfolge nach Autor. Die Quellenangaben sind wie folgt aufzulisten:</p> <p>Bei Büchern: Name 1, Vorname 1; Name 2, Vorname 2 des(der) Verfasser(s), evtl. Herausgeber (Hrsg.)* (Jahr): Titel und Untertitel, Auflage, Erscheinungsort: Verlag, Jahr. z.B. Zintl, Fritz (1994): Ausdauertraining, 3. Auflage, BLV Sportwissen, München.</p> <p>Bei Zeitschriften / Zeitungen: Name 1, Vorname 1; Name 2, Vorname 2 (Jahr): Titel und Untertitel des Textes, "in"*: Titel der Zeitschrift, Nummer des Heftes, Jahrgang, Erscheinungsort, erste bis letzte Seite des Textes. z.B. Wehrlin, Jon; Held, Toni (2001): Fitness durch Ausdauertraining – Bedeutung der individuellen Planung, in: Therapeutische Umschau, Heft 4, 2001, S. 206-212.</p> <p>Bei Internetseiten (unbedingt Zugriffsdatum angeben): Name 1, Vorname 1; Name 2, Vorname 2 (Jahr): Titel und Untertitel des Artikels, in: Titel der Webseite (sofern vorhanden), Angabe der Internetadresse, [Zugriff: Datum]. z.B. Gmünder, Felix (2010): Analyse von Grant Hacketts und Ian Thorpes Schwimmtechnik, in: SV Limmat, http://www.svl.ch/ (letzter Zugriff 15.01.2011).</p>

Selbständigkeitserklärung	<p>Die Projektarbeit ist selbständig zu erstellen. Die Kandidaten haben dazu die folgende Erklärung beizufügen:</p> <p><i>"Ich versichere, dass ich die vorliegende Projektarbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Die wörtlich oder inhaltlich den im Literaturverzeichnis verzeichneten Quellen und Hilfsmitteln entnommenen Stellen sind in der Projektarbeit als Zitate kenntlich gemacht. Diese Projektarbeit ist noch nicht veröffentlicht worden. Sie ist somit weder anderen Interessenten zugänglich gemacht noch einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden. Die Teilbereiche 3 (freies Thema) und 4 (Praktikum) sind in Absprache mit dem Coach Developer resp. dem Verband gewählt worden."</i></p> <p>Diese Erklärung ist mit Ort und Datum handschriftlich zu unterzeichnen.</p>
Anhang	Mit den detaillierten Trainingsplänen, Tests, Protokollen, Einschätzungen und ergänzenden Unterlagen.

9. Vertraulichkeit

Die Projektarbeit wird durch die Prüfungsleitung vertraulich behandelt und wird nur mit der ausdrücklichen Zustimmung des Verfassers und Verbandes / Vereines kopiert oder weitergegeben.