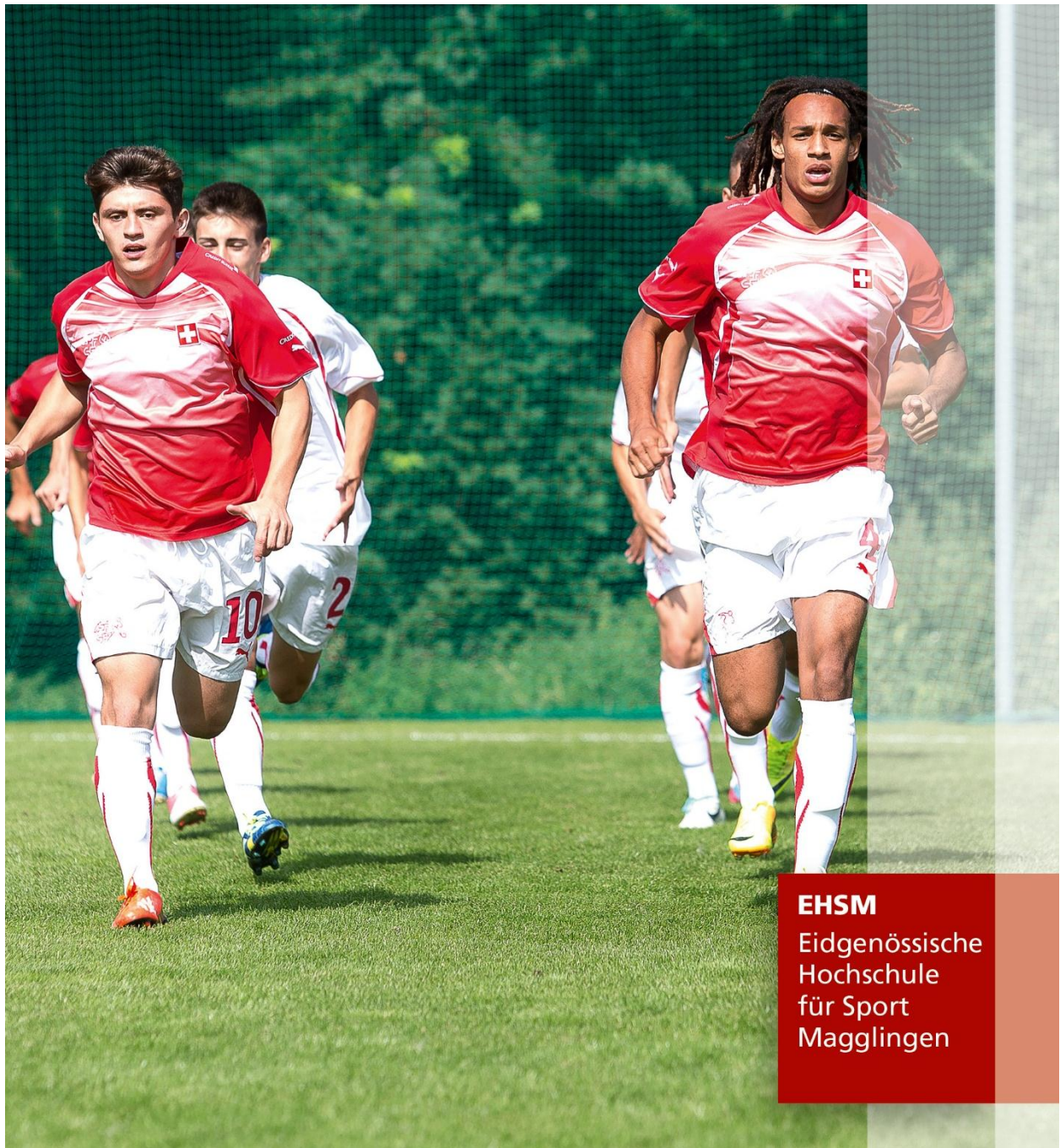


# Spezialisierung Kondition (SK)

Modulhandbuch SK 2015/2016



**EHSM**  
Eidgenössische  
Hochschule  
für Sport  
Magglingen

## Trainerbildung Schweiz

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Trainerbildung Schweiz</b>	<b>3</b>
Ziele .....	3
Angebote.....	3
<b>2. Informationen zur SK</b>	<b>4</b>
Zielgruppe und Profile .....	4
Zulassungsbedingungen .....	4
Lernziele .....	4
Dauer/Termine .....	5
Anmeldeverfahren/Anmeldefrist .....	5
Abschluss.....	5
Kosten .....	5
<b>3. Ausbildungsmodule</b>	<b>6</b>
3.1 Moduldaten und Konzeption	6
SK 2015/16 .....	6
3.2 Modulinhalte	7
Modul 1: Leistungsentwicklung / Leistungsdiagnostik.....	7
Modul 2: Kraft / Schnelligkeit.....	8
Modul 3: Ausdauer / Beweglichkeit.....	9
Modul 4: Prüfung Praxis .....	10
Modul 5: Prüfung Fallbeispiel .....	11
Profil 1: Einführungskurs Nachwuchstrainer Physis.....	12
<b>4. Betreuer</b>	<b>13</b>
Betreuung des Berichtes .....	13
Kontakt während der Ausbildung.....	13
<b>5. Bericht</b>	<b>14</b>
Ziel des Berichtes.....	14
Inhalt und Aufbau des Berichtes.....	14
Abgabe des Berichtes .....	14
<b>6. Ilias</b>	<b>15</b>
Einmalige Registration .....	15
Support bei Problemen.....	15
<b>7. Allgemeine Infos (FAQ)</b>	<b>16</b>
<b>8. Kontakte</b>	<b>17</b>
Office Trainerbildung.....	17
Lehrgangsverantwortung.....	17

# 1. Trainerbildung Schweiz

Die Trainerbildung Schweiz ist ein Kooperationsprojekt zwischen Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport BASPO. Sie ist ein Teilbereich im Ressort Leistungssport der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen.

Trainerinnen und Trainer erfahren in unseren Aus- und Weiterbildungsangeboten praxisnah, was es heisst, mit Athletinnen und Athleten im anspruchsvollen Spannungsfeld des Leistungssports zu stehen. Der Unterricht ist interdisziplinär und fördert den sportartübergreifenden Erfahrungsaustausch.

## Ziele

Wir stellen in unserem umfassenden Angebot die Handlungskompetenzen und die Erfolgswirksamkeit der Trainer im (Nachwuchs-)Leistungs- und Spitzensport in der Schweiz sicher.

## Angebote

### Ausbildung

Unsere beiden [Ausbildungen](#) Berufstrainerausbildung (BTA) und Diplomtrainerausbildung (DTA) sind Berufsausbildungen und werden mit der entsprechenden Berufsprüfung respektive höheren Fachprüfung abgeschlossen. Unsere beiden Spezialisierungen sind Vertiefungen im Bereich der Kondition: Spezialisierung Kondition (SK) und Spezialisierung Langhanteltraining (SLHT).

### Weiterbildung

Unsere [Weiterbildungen](#) haben die Optimierung der Trainer-Wirksamkeit zum Ziel. Wir bieten pro Jahr rund 20 mehrtägige Weiterbildungsveranstaltungen an. Darunter sind Fachgruppenseminare, verbandsspezifische Seminare und themenorientierte Weiterbildungen. Einmal Jährlich findet die zweitägige [Magglinger Trainertagung](#) zu aktuellen internationalen Entwicklungstendenzen im Spitzensport statt.

### Trainerberatung

Wir unterstützen Spitzentrainer bei der Optimierung ihrer Handlungskompetenz durch ein breites [Beratungsangebot](#). Die Trainerberatung orientiert sich dabei an den individuellen Bedürfnissen der Trainer während der Ausbildung und berufsbegleitend in der Praxis. Dabei arbeiten wir mit Partnern aus der Wissenschaft und der Beratungspraxis zusammen. Unsere Beratungsleistungen beinhalten unter anderem: Fachberatung, Supervision, Fallberatung, Coach-the-Coach, Krisenintervention/Mediation, ...

### Anerkennungen

Wir bieten [Anerkennungen](#) für im Ausland absolvierte Ausbildungen und für erfahrene Trainer an. Ausserdem gibt es die Möglichkeit einer Passerelle zwischen der akademischen Ausbildung in der Schweiz und der Berufsausbildung und umgekehrt.

## 2. Informationen zur SK

In der [Spezialisierung Kondition](#) (SK) werden Trainerinnen und Trainer für ihre Tätigkeit als Konditionstrainerinnen und Konditionstrainer im Leistungs- und Spitzensport ausgebildet.

### Zielgruppe und Profile

Qualifizierte Trainerinnen und Trainer von Swiss Olympic angeschlossenen Sportverbänden im Bereich Konditionstraining werden Prioritär behandelt. Für weitere interessierte Teilnehmer welche die Zulassungsbedingungen nicht erfüllen, steht das Profil 2 zu Verfügung.

**Profil 1:** Qualifizierte Trainerinnen und Trainer von Swiss Olympic angeschlossenen Sportverbänden.

**Profil 2:** Interessierte Trainerinnen und Trainer von nicht Swiss Olympic anerkannten Sportverbänden, fehlender Verbandsunterstützung oder fehlender Voraussetzungsqualifikation.

### Zulassungsbedingungen

**Profil 1:**

- Anerkennung als "J+S-Leiter" mit der abgeschlossenen "J+S-Weiterbildung 2" und (abhängig von der Sportart) dem Zusatz "Physis". In einigen Sportarten führt der nationale Sportverband zusätzlich Vertiefungsmodule durch.
- Bestätigung des nationalen Sportverbandes, dass die Zulassungsbedingungen erfüllt sind und die Unterstützung durch einen fachlich kompetenten Experten gewährleistet ist.

**Profil 2:**

Keine Anerkennung als "J+S-Leiter" mit der abgeschlossenen "J+S-Weiterbildung 2" und/oder keine Bestätigung des nationalen Sportverbandes.

Es sind folgende Dokumente mit dem Anmeldeformular einzureichen:

- Motivationsschreiben (mit Bezug zum Leistungssport);
- Lebenslauf (mit Schwerpunkt auf die Tätigkeiten im Leistungssport);
- Vorstellung der Athleten (SO-Talentcard-Holder) für den Bericht.

### Lernziele

Konditionstrainerinnen und Konditionstrainer Swiss Olympic sind in der Lage,

- Athletinnen und Athleten bzw. Teams als Spezialisten im Bereich des konditionellen Trainings zu unterstützen;
- Athletinnen und Athleten bzw. Teams gezielt im konditionellen Bereich auf Spitzenleistungen vorzubereiten, indem sie die Vorbereitung bis ins Detail planen, organisieren, leiten und auswerten. Sie setzen dabei Methoden der Trainingslehre ein und passen die jeweiligen Ausbildungsinhalte an das Alter und das Fähigkeitsniveau der Athletinnen oder Athleten an. Der Regelkreis der Trainingssteuerung bietet ihnen die entsprechende Grundlage dazu;
- Sie verfügen über methodisch-didaktische Kompetenzen zur Durchführung der konditionellen Ausbildung der Athletinnen und Athleten;
- Kurz-, mittel- und langfristige Trainingspläne (Fokus konditionelle Trainingsbausteine) auf verschiedenen Leistungstufen zu erarbeiten und zu realisieren;
- Athletinnen und Athleten bzw. Teams vor, während und nach dem Training oder dem Wettkampf konditionell zu betreuen;
- Athletinnen und Athleten zur sportlichen Mündigkeit hinzuführen.

## **Dauer/Termine**

Lehrgang 2015/16: 7. September 2015 bis 19. März 2016

- 5 Module (13 Tage Präsenzunterricht) und das Verfassen eines Berichtes.
- Für die Teilnehmenden des Profil 1: zusätzlich ein halber Tag J+S-Einführungskurs NWT Physis.

## **Anmeldeverfahren/Anmeldefrist**

Per Bewerbungsformular und Empfehlung vom Verband (inkl. Unterschrift von einem Verbandsvertreter).

- Anmeldeschluss für Lehrgang 2015/16: 1. Juli 2015

## **Abschluss**

### **Profil 1:**

- Das Bestehen der zwei Prüfungsmodule und mindestens 80%igen Anwesenheit in der SK führt zum Zertifikat „Konditionstrainer/-in Swiss Olympic“.
- Durch den Besuch des J+S-Einführungskurs Nachwuchstrainer Physis wird die Anerkennung "J+S-Nachwuchstrainer Physis" erlangt. Damit kann sportartübergreifend auf der Förderstufe Lokal der J+S-Nachwuchsförderung abgerechnet werden.

### **Profil 2:**

- Das Bestehen der zwei Prüfungsmodule und mindestens 80%igen Anwesenheit in der SK führt zum Zertifikat „Konditionstrainer/-in Swiss Olympic“.

## **Kosten**

### **Profil 1:**

- CHF 1'500.- für Teilnehmer mit J+S-Anerkennung und Verbandsunterstützung (beinhaltet Unterricht, Kost und Logis)
- Die Kursgebühren werden ausschliesslich dem Verband in Rechnung gestellt. Es obliegt dem Verband, die Kursgebühren dem Teilnehmer zu verrechnen.

### **Profil 2:**

- CHF 2'600.- (pro Kurstag CHF 200.-) für Teilnehmer ohne J+S-Anerkennung und/oder ohne Verbandsunterstützung (beinhaltet Unterricht, Kost und Logis).

# 3. Ausbildungsmodule

## 3.1 Moduldaten und Konzeption

SK 2015/16

Datum	Modul	Modul	Dauer	Ort
07.09.2015 - 09.09.2015	Modul 1	Leistungsentwicklung	3 Tage	Magglingen
30.09.2015 - 02.10.2015	Modul 2	Kraft / Schnelligkeit	3 Tage	Magglingen
20.10.2015 - 22.10.2015	Modul 3	Ausdauer / Beweglichkeit	3 Tage	Magglingen
07.03.2016 - 08.03.2016	Modul 4	Prüfung Praxis	2 Tage	Magglingen
17.03.2016 - 18.03.2016	Modul 5	Prüfung Fallbeispiel	2 Tage	Magglingen
19.03.2016	Profil 1	J+S-Einführungskurs Nachwuchstrainer Physis	1/2 Tag	Magglingen

### Konzeption der Module

Die Spezialisierung Kondition umfasst 5 Module (insgesamt 13 Präsenztage), plus ½ Tag J+S-Einführungskurs Nachwuchstrainer Physis für die Teilnehmenden des Profil 1. Die Module weisen unterschiedliche konzeptionelle Ausrichtungen auf:

Modul	Leistungs- entwick- lung/ - diagnostik	Kraft und Schnellig- keit, Ernährung	Ausdauer / Beweglich- keit, Reha- bilitation	Prüfung Praxis	Prüfung Fallbeispiel	EK NWT (Profil 1)
Konzeption	Praxis- und Wissens- modul	Praxis- und Wissens- modul	Praxis- und Wissens- modul	Prüfungs- modul	Prüfungs- modul	Informations- modul
Dauer	3 Tage	3 Tage	3 Tage	2 Tage	2 Tage	½ Tag

Die Erarbeitung eines Berichtes (→ Kapitel 5, S. 14) dokumentiert den Transfer der Lehrinhalte in die praktische Tätigkeit der Teilnehmenden.

## 3.2 Modulinhalte

### Modul 1: Leistungsentwicklung / Leistungsdiagnostik

<b>Verantwortlich</b>	Adrian Rothenbühler	<b>Referenten</b>	Pascal Bourban Leo Held Gareth Morgan Vertreter Ressort LS (Leistungsdiagnostik)
<b>Modulart</b>	Praxis – und Wissensmodul	<b>Dauer</b> <b>Ort</b>	3 Tage Magglingen

<b>Lernziele</b>	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none"><li>- kennen den Ablauf des Lehrganges und der Prüfungen;</li><li>- sind über das Verfassen des Berichts informiert;</li><li>- wissen, wie sportliche Leistung entwickelt und geplant werden kann;</li><li>- lernen das Model „Regelkreis der Trainingssteuerung“ kennen und anwenden;</li><li>- lernen Werkzeuge kennen, um den physischen und psychischen Zustand ihrer Athletinnen und Athleten beurteilen zu können;</li><li>- können Daten aus der Leistungsdiagnostik auswerten und in den Trainingsalltag einbauen;</li><li>- sind in der Lage sportartübergreifende Fallbeispiele zu lösen.</li></ul>
------------------	---

<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Informationen (Lehrgang / Prüfungen)</li><li>- Trainingsplanung / Regelkreis der Trainingssteuerung</li><li>- Athletenanalyse (physisch und psychisch)</li><li>- Fallbeispiele zum Themenkreis der Trainingsplanung</li></ul>
----------------	---

<b>Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jahresplanung (Makrozyklus)</li><li>- Trainingsplanung (Meso- und Mikrozyklus) der Athleten</li><li>- Sportbekleidung</li></ul>
---------------------	---

<b>Literatur</b>	- Hegner, J. (2012). <i>Training fundiert erklärt</i> . Ingold Verlag
------------------	---

## Modul 2: Kraft / Schnelligkeit

<b>Verantwortlich</b>	Adrian Rothenbühler	<b>Referenten</b>	Ernährungsberater Jost Hegner Fabian Lüthy Pascal Prévost Vertreter Antidoping Schweiz
-----------------------	---------------------	-------------------	--

<b>Modulart</b>	Praxis- und Wissensmodul	<b>Dauer Ort</b>	3 Tage Magglingen
-----------------	--------------------------	----------------------	----------------------

<b>Lernziele</b>	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none"><li>- kennen die physiologischen Grundlagen des Kraft – und Schnelligkeitstrainings;</li><li>- lernen unterschiedliche Aspekte des Kraft- und Schnelligkeitstrainings kennen;</li><li>- erleben verschiedene Zugänge zum Kraft- und Schnelligkeitstraining;</li><li>- bekommen einen Überblick zu aktuellen Tendenzen in der Forschung im Bereich Kraft und Schnelligkeit;</li><li>- kennen Ernährungsgrundsätze in der Trainings- und Wettkampfsituation;</li><li>- kennen Überblick zu aktuellen Tendenzen in der Forschung im Bereich Ernährung;</li><li>- sind sich der ethischen Aspekte im Leistungssport bewusst, insbesondere im Hinblick auf Doping;</li><li>- sind in der Lage sportartübergreifende Fallbeispiele zu lösen.</li></ul>
------------------	--

<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Physiologische Grundlagen des Kraft- und Schnelligkeitstrainings (Theorie)</li><li>- Methoden des Kraft – und Schnelligkeitstraining</li><li>- Kraft- und Schnelligkeitstraining in der Praxis</li><li>- Tendenzen im Kraft- und Schnelligkeitstraining</li><li>- Ernährung</li><li>- Tendenzen in der Ernährung</li><li>- Dopingbekämpfung</li></ul>
----------------	---

<b>Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trainingsplanung im Bereich Kraft- und Schnelligkeit</li><li>- Aufarbeitung von Wissenslücken im Bereich Kraft und Schnelligkeit</li><li>- persönliche Fallbeispiele aus dem Bereich Kraft und Schnelligkeit</li><li>- Sportbekleidung</li></ul>
---------------------	--

<b>Literatur</b>	- Hegner, J. (2012). <i>Training fundiert erklärt</i> . Ingold Verlag
------------------	---



## Modul 3: Ausdauer / Beweglichkeit

<b>Verantwortlich</b>	Adrian Rothenbühler	<b>Referenten</b>	Jost Hegner Stephan Meyer Gareth Morgan Beat Müller Pascal Prévost Markus Tschopp
-----------------------	---------------------	-------------------	--

<b>Modulart</b>	Praxis- und Wissensmodul	<b>Dauer</b> <b>Ort</b>	3 Tage Magglingen
-----------------	--------------------------	----------------------------	----------------------

<b>Lernziele</b>	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none"><li>- kennen die physiologischen Grundlagen der Leistungsfähigkeit im Bereich Ausdauer und Beweglichkeit;</li><li>- lernen unterschiedliche Aspekte des Ausdauer- und Beweglichkeitstraining kennen;</li><li>- bekommen einen Überblick zu aktuellen Tendenzen in der Forschung im Bereich Ausdauer- und Beweglichkeitstraining;</li><li>- kennen Entspannungs- und Aktivierungsmethoden;</li><li>- sind sich der Wichtigkeit und Verantwortung zum Thema Verletzungsprophylaxe bewusst durch Prävention und Rehabilitation.</li></ul>
------------------	--

<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Grundlagen des Ausdauertrainings (Theorie)</li><li>- Methoden des Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings</li><li>- Ausdauer- und Beweglichkeitstraining in der Praxis</li><li>- Tendenzen im Ausdauerbereich bei Individual- und Spielsportarten</li><li>- Prävention und Rehabilitation</li><li>- Entspannungs- und Aktivierungsmethoden</li><li>- sind in der Lage sportartübergreifende Fallbeispiele zu lösen</li></ul>
----------------	--

<b>Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trainingsplanung im Bereich Ausdauer- und Beweglichkeitstraining</li><li>- Aufarbeitung von Wissenslücken im Bereich Ausdauer und Beweglichkeit</li><li>- persönliche Fallbeispiele aus dem Bereich Ausdauer und Beweglichkeit</li><li>- Sportbekleidung</li></ul>
---------------------	--

<b>Literatur</b>	- Hegner, J. (2012). <i>Training fundiert erklärt</i> . Ingold Verlag
------------------	---

## Modul 4: Prüfung Praxis

<b>Verantwortlich</b>	Adrian Rothenbühler	<b>Referenten</b>	Betreuer Vertreter der Trainerbildung
-----------------------	---------------------	-------------------	--

<b>Modulart</b>	Prüfungsmodul	<b>Dauer</b> <b>Ort</b>	2 Tage Magglingen
-----------------	---------------	----------------------------	----------------------

<b>Lernziele</b>	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none"><li>- präsentieren einen Teilbereich ihres Berichtes in der Praxis mit den anderen Teilnehmenden oder mit Athleten (als Lehrprobe);</li><li>- führen ein Expertengespräch zum präsentierten Teilbereich;</li><li>- erfahren die Trainingsdurchführung ihrer Kollegen in der Praxis;</li><li>- diskutieren die Trainingsdurchführung ihrer Kollegen nach der Lehrprobe.</li></ul>
------------------	--

<b>Inhalte</b>	- Lehrproben aller Teilnehmenden und kritische Auseinandersetzung damit;
----------------	--

<b>Vorbereitung</b>	- Vorbereitung der Lehrprobe inklusive Materialien - Sportbekleidung
---------------------	---

<b>Literatur</b>	- Hegner, J. (2012). <i>Training fundiert erklärt</i> . Ingold Verlag
------------------	---

## Modul 5: Prüfung Fallbeispiel

<b>Verantwortlich</b>	Adrian Rothenbühler	<b>Referenten</b>	Jost Hegner Vertreter der Trainerbildung
<b>Modulart</b>	Prüfungsmodul	<b>Dauer</b> <b>Ort</b>	2 Tage Magglingen
<b>Lernziele</b>	Die Teilnehmenden - sind in der Lage, ein Fallbeispiel aus einer anderen Sportart zu lösen und zu präsentieren.		
<b>Inhalte</b>	- Ziehen eines Fallbeispiels, Vorbereitung mit open book, Prüfung		
<b>Vorbereitung</b>	- Studieren der Lehrgangsunterlagen		
<b>Literatur</b>	- Hegner, J. (2012). <i>Training fundiert erklärt</i> . Ingold Verlag		

## Profil 1: Einführungskurs Nachwuchstrainer Physis

**Verantwortlich** Adrian Rothenbühler      **Referenten** n.n.

**Modulart** Informationsmodul      **Dauer** 1/2 Tag  
**Ort** Magglingen

**Lernziele** Die Teilnehmenden

- erhalten Kenntnis über die J+S-Nachwuchsförderung;
- bekommen einen Überblick über den privatrechtlichen und den öffentlich-rechtlichen Teil des Schweizer Sportes;
- frischen ihre Kenntnisse über die Talentselektion PISTE auf;
- werden in die Angebote der Trainerbildung Schweiz eingeführt.

**Inhalte**

- J+S-Nachwuchsförderung
- PISTE
- Swiss Olympic und BASPO
- Trainerbildung Schweiz

**Vorbereitung** - PISTE der eigenen Sportart

**Literatur**

## 4. Betreuer

Jeder Kandidat benötigt einen Betreuer, welcher ihn während der gesamten Ausbildung (inkl. Modul 4 Prüfung Praxis) betreut. Der Betreuer stellt den fachlichen Transfer der Inhalte und das Umsetzen der Modulthemen in die eigene Sportart sicher.

### **Betreuung des Berichtes**

Bei der inhaltlichen Umsetzung des Berichtes wird eine intensive Zusammenarbeit mit den Verbänden vorausgesetzt. Der Sportverband oder -verein stellt für seinen Kandidaten einen fachkompetenten Verbandsexperten (Betreuer) mit folgenden Aufgaben:

- Fachlich kompetente Betreuung des Kandidaten in der praktischen Arbeit und Feedback über den Stand und die Qualität des Berichtes.
- Er benotet den Bericht mittels Bewertungsraster zur Beurteilung des Berichtes.
- Der Betreuer muss für die Prüfung Praxis als Experte zur Verfügung stehen (ca. 2 Stunden), ansonsten ist ein adäquater Vertreter durch den Sportverband zu bestimmen.

### **Kontakt während der Ausbildung**

Es liegt in der Verantwortung des Kandidaten, regelmässig mit seinem Betreuer in Kontakt zu treten.

# 5. Bericht

## Ziel des Berichtes

Der Bericht ist Teil der Spezialisierung und hat folgende Ziele:

- Praxisorientierte Umsetzung des vorhandenen Wissens mit einer definierten Gruppe von Athleten.
- Planung von geeigneten Trainingsmittel und -methoden im Bereich der konditionellen Leistungsfaktoren aufgrund einer Soll-Ist-Analyse einer definierten Gruppe von Athleten.
- Reflexion der persönlichen Trainertätigkeit.
- Anleitung zum selbständigen Arbeiten mit Unterstützung formaler und inhaltlicher Vorgaben.
- Der Bericht dokumentiert die Zusammenarbeit mit und/oder die Trainingsbetreuung von Athletinnen/Athleten und bezieht sich auf die ausgewählten Themen.

## Inhalt und Aufbau des Berichtes

Der Bericht setzt sich aus fünf Teilen zusammen und wird als **ein** Dokument abgegeben. Detaillierte Angaben zum Inhalt und Aufbau sind in den *Richtlinien zum Bericht* aufgeführt. Es stehen auch elektronische Vorlagen für den Aufbau des Berichtes zur Verfügung.

## Abgabe des Berichtes

Der Abgabetermin ist spätestens 3 Wochen vor dem Modul 4 Prüfung Praxis.

Ein Exemplar inklusive einer CD/DVD geht an das Office der Trainerbildung, ein Exemplar geht an den Betreuer sowie ein Exemplar nach Absprache und auf Wunsch an den Sportverband.

Ein Teilbereich des Berichts wird an der Prüfung präsentiert und mit dem Betreuer diskutiert und reflektiert.

# 6. Ilias

Die Lernplattform ILIAS dient der Bereitstellung von Lehr- und Lernmaterialien, der Kommunikation und Kooperation unter Lehrenden und Lernenden sowie der Informationen zum Lehrgangsbetrieb.

## Einmalige Registration

1. ILIAS-Lernplattform EHSM öffnen: <https://www.elearn.ehsm.ch/>
2. *Neues Benutzerkonto registrieren* wählen.
3. Persönliches Benutzerkonto anlegen (Pflichtfelder \* ausfüllen, Nutzungsbestimmungen akzeptieren, Benutzerkonto anlegen abschliessen).
4. Mit dem Benutzernamen und persönlichen Passwort einloggen.
5. Ordner *Trainerbildung* öffnen → *Deutschsprachige Kurse* → *Spezialisierung Kondition*
6. Spezialisierung SK SCP 2015-2016 anklicken.
7. Achtung: Kurspasswort **SK2015/2016** (nicht zu verwechseln mit dem persönlichen PW).

## Support bei Problemen

Für Probleme beim Anlegen eines Profiles, Passwort vergessen, usw. bitte immer [baspo@ilias-support.ch](mailto:baspo@ilias-support.ch) kontaktieren (User-Support, Benutzerprofile).

Die Trainerbildung kann nur helfen, in den entsprechenden Kurs einzuloggen (Kursadministration).

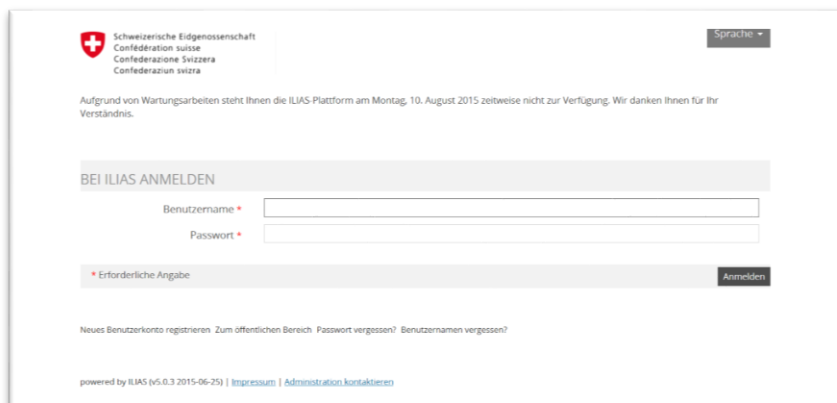


Abbildung 1: Eingangsportale ILIAS

# 7. Allgemeine Infos (FAQ)

## **Übernachtung**

Für die Übernachtung stehen generell Doppelzimmer zur Verfügung.

## **Anreise und Übernachtung am Vorabend vor Kursbeginn**

Ist gratis möglich, wenn es innerhalb einer Frist von 7 Tage vor Kursbeginn per Mail im Sekretariat gemeldet wird. Bei Nichtantreten werden die Übernachtungskosten dem Teilnehmer in Rechnung gestellt.

## **Abwesenheiten**

Bitte frühzeitig vor dem Modul per Mail melden.

Reservationswirksame Absenzen oder Abmeldungen vom gesamten Modul bis 7 Tage vor Kursbeginn per Mail im Sekretariat melden.

## **Betreuer**

Es liegt im Interesse des Teilnehmenden, regelmässig mit dem Betreuer in Kontakt zu sein, hauptsächlich im Zusammenhang mit dem Bericht und den Prüfungen.

## **Swiss Olympic-Zertifikat**

Bei erfolgreich bestandenen Prüfungen und einer mindestens 80%igen Anwesenheit während der Ausbildung, erhält der Kandidat ein Zertifikat von Swiss Olympic.

## **Anerkennung J+S-Nachwuchstrainer Physis**

Erhalten ausschliesslich die Teilnehmenden des Profil 1 bei erfolgreich bestandenen Prüfungen und dem Besuch des Einführungskurses Nachwuchstrainer Physis. Mit dem Nachwuchstrainer Physis kann sportartübergreifend auf der Förderstufe Lokal der J+S-Nachwuchsförderung abgerechnet werde.

## **EO und J+S-Verlängerung**

Die Module 1, 2 und 3 verlängern die J+S-Leiteranerkennungen und geben Anspruch auf Erwerbsausfallentschädigung EO. Das gilt nur für J+S-Leiter, nicht für Trainer, die nicht im J+S-System integriert sind.

Für die Profil-1-Teilnehmer gibt es das Angebot des "J+S-Einführungskurses Nachwuchstrainer Physis". Dieser halbtägige Kurs verlängert die J+S-Nachwuchstraineranerkennung und gibt Anspruch auf Erwerbsausfallentschädigung.

## **Newsletter Trainerbildung Schweiz**

Wird allen Kandidaten 4x pro Jahr automatisch per Mail zugestellt und informiert über alles Wissenswerte rund um den Schweizer Spitzensport und zu bevorstehenden Anmeldefristen. Der Newsletter kann jederzeit abbestellt werden.

## **Fotos**

Ab und zu werden in den Modulen Fotos gemacht, z.B. für den Newsletter. Wer damit nicht einverstanden ist, meldet sich bitte beim Kursverantwortlichen.

## **(Freizeit-)Angebote**

Auf Voranmeldung können während den Ausbildungsmodulen zusätzliche Reservationen von Trainingseinrichtungen (Bsp. Krafraum) vorgenommen werden.

## **Swiss coach**

[Swiss coach](#) ist der Berufsverband der Trainer im Leistungs- und Spitzensport und vertritt die beruflichen, wirtschaftlichen und sozialen Anliegen seiner Mitglieder, insbesondere gegenüber Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport, den nationalen Sportverbänden sowie den Clubs und Vereinen.



# 8. Kontakte

## Office Trainerbildung

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM  
Trainerbildung Schweiz  
2532 Magglingen  
Tel: 058 467 63 50  
E-Mail: [coach\\_info@baspo.admin.ch](mailto:coach_info@baspo.admin.ch)

## Lehrgangsverantwortung

Adrian Rothenbühler  
Tel: 058 467 66 52  
Natel: 079 746 21 47  
E-mail: [adrian.rothenbuehler@baspo.admin.ch](mailto:adrian.rothenbuehler@baspo.admin.ch)

**Planungsvorbehalt**

*Das vorliegende Handbuch SK widerspiegelt den Planungsstand per 01.09.2015. Anpassungen sind jederzeit möglich.*

*Auf der [Internetseite](#) der Trainerbildung Schweiz sind die verbindlichen Daten publiziert.*

# Magglinger Trainertagung: 18./19.11.2015

**Entscheiden!** – Herausforderungen und Einflussfaktoren bei Entscheidungen

Mutig oder zurückhaltend?

Emotional oder rational?

Bewusst oder unbewusst?

Schnell oder langsam?

**Infos ab September 2015:**  
[www.baspo.ch/trainerbildung](http://www.baspo.ch/trainerbildung)