



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

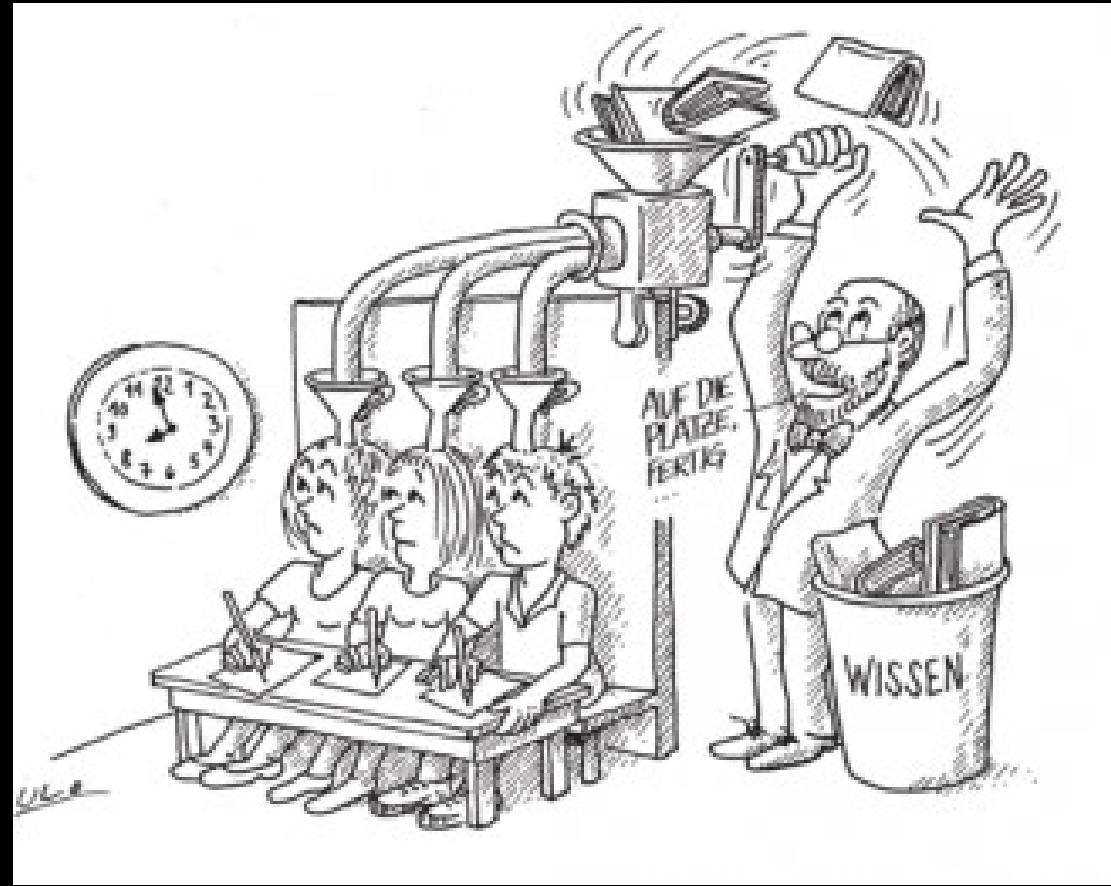
Trainerbildung Schweiz

Formation des entraîneurs Suisse











Die Zukunft beginnt jetzt...

Le futur commence maintenant...



Mäder Urs BASPO

Betreff: Jahresbericht, Massnahmen 2019

Gesendet: Mittwoch, 24. Oktober 2018

Outlook

© fotolia



Mi. 24.10.2018 14.05

Mäder Urs BASPO

Jahresbericht, Massnahmen 2019

An Wolf Mark BASPO

Lieber Mark

Kannst Du für den Jahresbericht zur Einführung der neuen Ausbildungskonzeption eine erste Bilanz ziehen?

Habt Ihr angesichts der Kennzahlen Eure Ziele erreicht?

Welche Massnahmen stehen für das Jahr 2019 an? Welche neuen Ausbildungsgefässe werdet Ihr implementieren?

Bitte schick mir die Angaben bis zum 1.12.2018.

Danke und lieber Gruss

Urs

Urs Mäder, Dr.

Rektor EHSM

Eidgenössisches Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport VBS

Bundesamt für Sport BASPO

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen (EHSM)



■■■ Swisscom 4G 14:10 60%

< 5 **Steinegger Andreas**
Leiter J+S-Ausbildung

Wildhüter, kannst du mich kurz
updateen betreffend regelung J+S-
anerkennungs-verlängerung?
wie läuft die tagung?
lass dich nicht ablenken und gebt
vollgas... lg ast



Die Zukunft beginnt jetzt
Le futur commence maintenant



Birrer Daniel BASPO - Verpasste Unterhaltung mit Wol.. — X

• Birrer Daniel BASPO

LIC. PHIL., Nicht stören

2 Teilnehmer

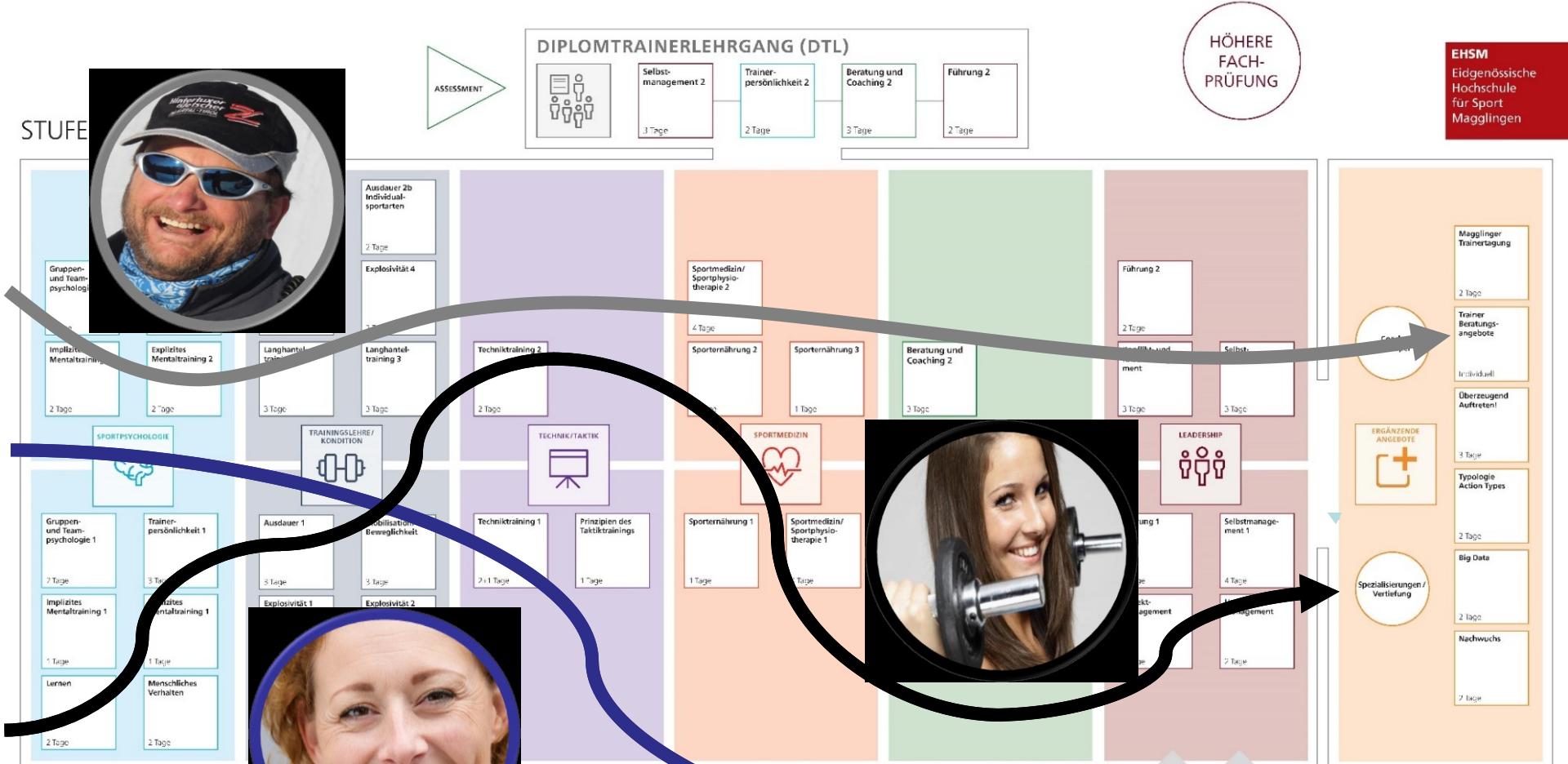
Mittwoch, 24. Oktober 2018

 Hallo Mark, Hallo Pippu. Gratulation zum ersten Berufstrainerlehrgang! Habt ihr ihn schon ausgewertet? Wie hat sich die Individualisierung des Ausbildungsweges und vor allem der Schwerpunkt auf die eigene Trainerpersönlichkeit ausgewirkt? Müssen wir da Anpassungen vornehmen? Freue mich auf die nächsten Kurse der TBS. LG Dani

Trainerbildung Schweiz

KURSANGEBOT





The screenshot shows a website for 'Trainerbildung Schweiz'. The top navigation bar includes links for 'ÜBERSICHT' (Overview), 'AUSBILDUNGSPLANER' (Training Planner), a language selector 'DE', and a 'MERKLISTE' (Favorites) button. The main section is titled 'ANGEBOTSÜBERSICHT' (Offer Overview). Below the title, there is a brief text about training offers and a photograph of a stopwatch resting on a book.

EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

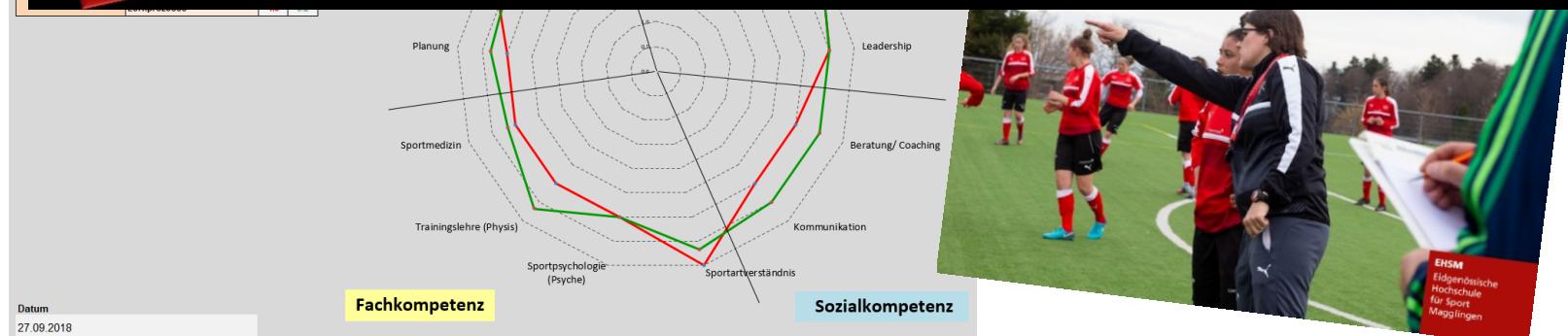
www.ausbildungsplaner.ch
www.planificateurdeformation.ch





Kursplanung 2019
Planification des cours 2019

Individualisierter Ausbildungsweg Chemin de formation individualisé



FORMATION D'ENTRAÎNEUR SUISSE

INFORMATIONS APERÇU PLANIFICATEUR DE FORMATION

PR LISTE DES VÉBES

PLANIFICATEUR DE FORMATION / PSYCHOLOGIE DU SPORT

C RETOUR À LA VUE D'ENSEMBLE

PSYCHOLOGIE DU SPORT

APPRENDRE

SPORT DE PERFORMANCE

Date du cours	Début d'inscription	Lieu	Nom du cours	Langue
22.08.2019 - 23.08.2019	22.07.2019	Magglingen	L-PSI-01	Allemand
22.08.2019 - 23.08.2019	22.07.2019	Macolin	L-PSI-01	Français

Contenus d'apprentissage

- Théories de l'apprentissage (typique de conditionnement et renforcement, apprentissage par modélisation)
- Apprentissage implicite et apprentissage explicite

INSCRIPTION

SAUVEGARDER

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Coûts
Frais de cours CHF 280 (incl. hébergement/repas)

Durée
2 jours

Responsable du cours
Béatrice Schärer

Nombre de participants
24

Questions de référence

Structure du module

[< ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT](#)



Trainerpersönlichkeit
Personnalité de l'entraîneur



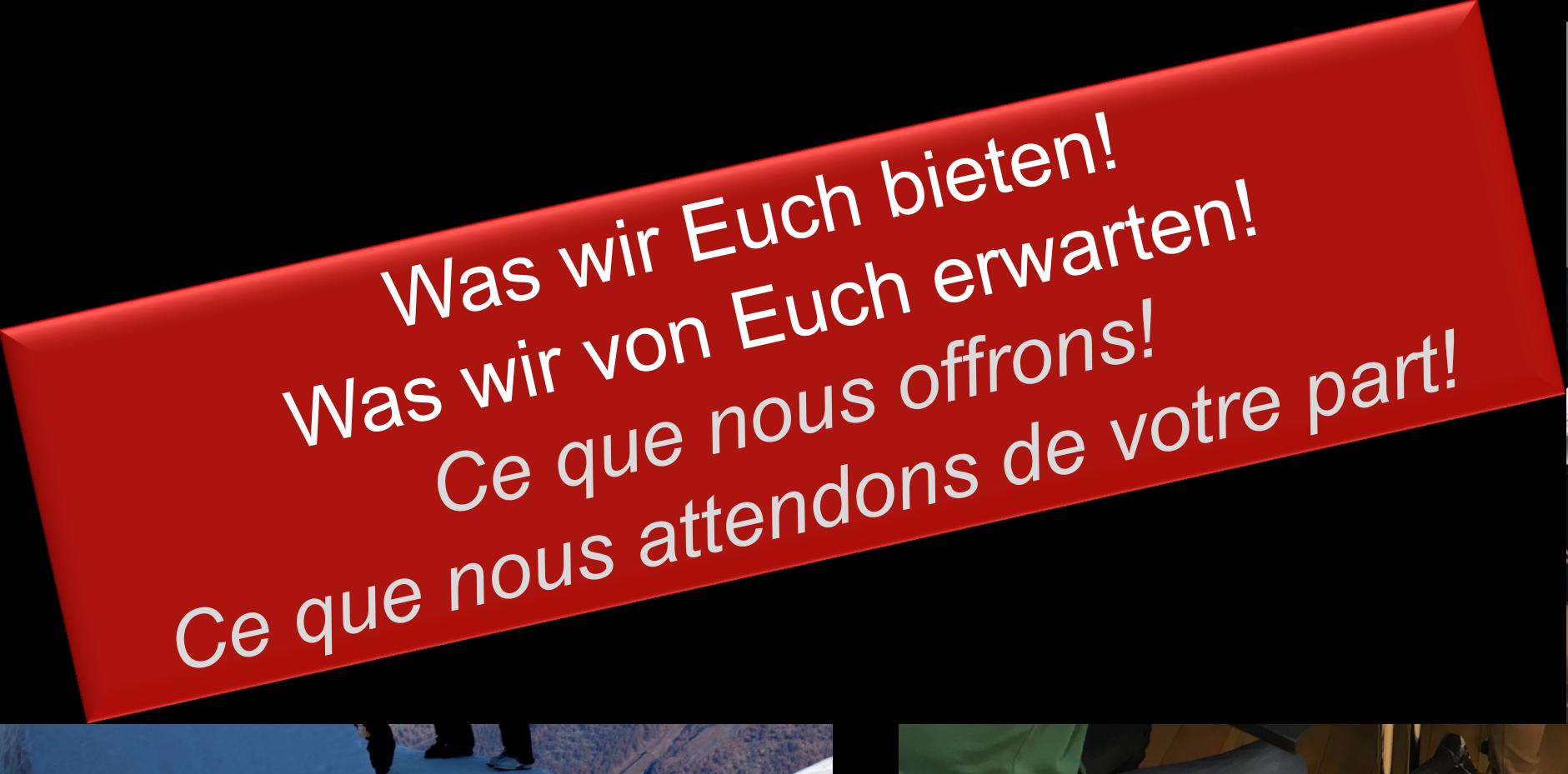
Selbstverantwortung
Responsabilité personnelle

**«...die Erziehungswissenschaft zeigt,
dass in erster Linie die Umsetzung der
Konzepte zentral ist.»**

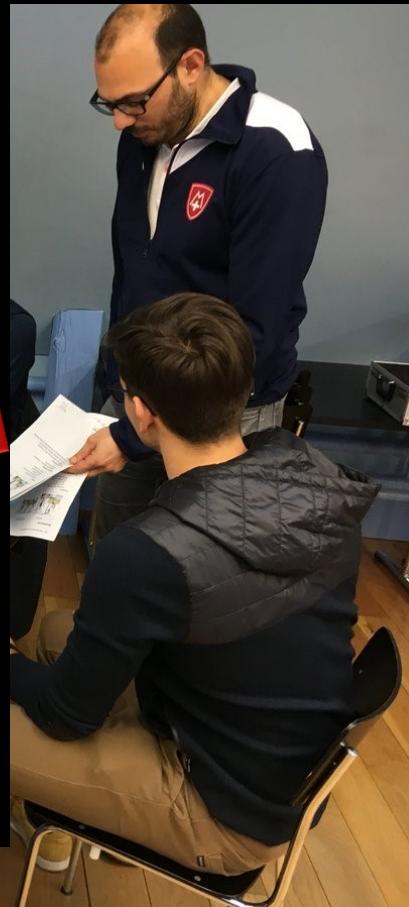
*«...la science de l'éducation montre
que la mise en œuvre des concepts est
centrale.»*

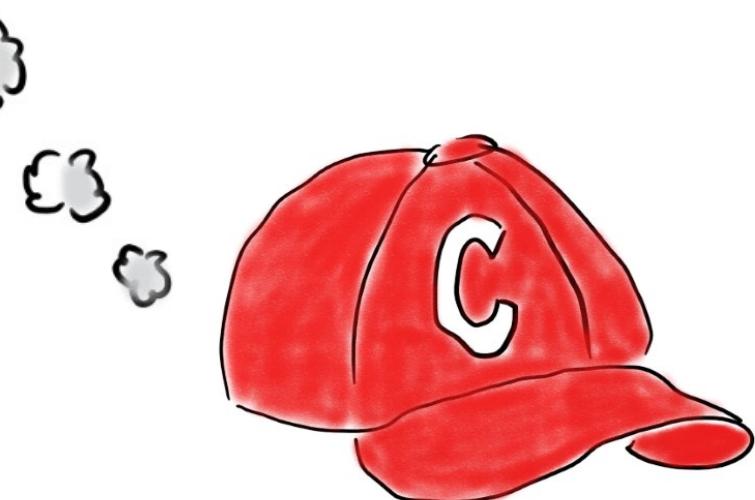
Jörg Fuchslocher,
Querschnittsverantwortlicher Lehre des RLS





Was wir Euch bieten!
Was wir von Euch erwarten!
Ce que nous offrons!
Ce que nous attendons de votre part!







TRAININGSLEHRE – KONDITION

EXPLOSIVITÄT 1

AUSBILDUNGSSTUFE LEISTUNGSSPORT

DATUM	30.04. – 02.05.2018
KURSORT	Magglingen
KURSERÖFFNUNG	08:30 Uhr, Halle End der Welt (Gebäude Nr. 31 auf Situationsplan)
KURSVERANTWORTLICHE/-ER	Adrian Rothenbühler adrian.rothenbuehler@baspo.admin.ch , 079 746

KURSVORBEREITUNG	 <ul style="list-style-type: none"> - Sportartanalyse in der eigenen Sportart (<i>Hilfsdokumente stehen auf ilias zur Ver</i> - Der Kurs Explosivität 1 baut auf den Stabilität und Kraft auf. Je nach Niveau ist es kurse zu absolvieren.
MITBRINGEN	<ul style="list-style-type: none"> - Sportartanalyse der eigenen Sportart in
ILIAS	<ul style="list-style-type: none"> - Sportartanalyse - Selbstlernkurs Schnelligkeit - Selbstlernkurs Kraft

LERNINHALTE	<ul style="list-style-type: none"> - Kraft: Methoden des Grundlagen- und Kraftentwicklung im Kindesalter - Training der Explosiv-, Wurf- und Sprungkraft - Core Stability - Anatomische Grundlagen - Leistungsdiagnostik Kraft (Feldtests, Q-Score) - Methoden: Training der Aktionsschnelz - Laufkoordination - Leistungsdiagnostik Schnelligkeit (Feldtests) - Kraft als Zulieferer für die Explosivkraft - Kraft als Zulieferer für die Schnelligkeit
	<p>m Kurs auf ausbildungsplaner.ch: se/trainingsplanung-und-steuerung-pho</p>



KURSPROGRAMM

TRAINERBILDUNG SCHWEIZ

MONTAG, 30.04.2018

EXPLOSIVITÄT 1

ZEIT	THEMA	ORT
08:30-09:30	Praxis Core Stability – aus der Mitte entspringt die Kraft <i>Luzia Kalberer / Adrian Rothenbühler</i>	Halle End der Welt
10:00-11:30	Explosivität – was ist das? Theoretische Grundlagen und Modelle <i>(Kraft–Geschwindigkeits-Kurve)</i> <i>Jost Hegner</i>	TBS-Campus
11:30-12:00	Persönlicher Arbeitsbereich Transfer in die eigene Sportart	TBS-Campus
12:15-13:30	Mittagessen	Bellavista
14:00-15:00	Praxis Feldtest: Explosivität und Schnelligkeit <i>Adrian Rothenbühler</i>	Halle End der Welt
15:30-17:00	Theorie/Praxis Labortests: Quattrojump und Dropjump Theoretische Grundlagen / praktische Auswertungen <i>Christoph Schäfer</i>	Hörsaal HLP
17:30-18:15	Persönlicher Arbeitsbereich Transfer in die eigene Sportart	TBS-Campus
18:30-19:30	Abendessen	Bellavista

EHSM
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen



There are no shortcuts - everything is reps, reps, reps. Arnold Schwarzenegger

Ob Arnold Schwarzenegger mit seiner Aussage Recht hat und nur eine grosse Anzahl Wiederholungen im Training zum Erfolg führen, wollen wir in diesem Kurs überprüfen.

Im Zentrum steht die Zielform des Kraft- und Schnelligkeitstrainings in deiner eigenen Sportart. Die Planung des Trainings soll so arrangiert sein, dass man in der gewünschten oder geforderten Zeit die Zielform entwickeln kann.

Zwei Modelle Auftrag / Fragestellung

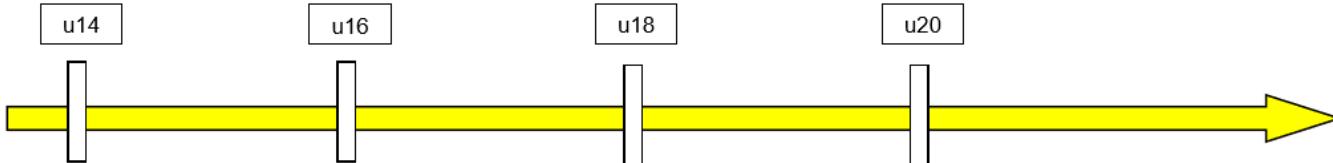
IK-Training → Innervation Während des Kurses soll, eine auf deine Sportart ausgerichtete, Planung für das Kraft- und Schnelligkeitstraining entstehen. Die zwei Vorbereitungsaufgaben dienen als Basis für die Entwicklung der Trainingsprogramme.

Vorbereitungsaufgabe 1: Kraft

Hypertrop -Training Folgende Auftrag:
Vorbereit ① Formuliere das Trainingsziel und die Zielform (Methode, Übungen, Serien, Wiederholungen), welche im Krafttraining in deiner Sportart angestrebt werden.
Vorbereit ② Definiere die Einteilung der Zeitachse.
In welcher Zeit muss die Zielform erreicht werden? Handelt es sich um eine Karriere, einen Makrozyklus oder einen Mesozzyklus.
③ Stelle die Punkte ① und ② wie im untenstehenden Beispiel dar. Handzeichnung ist ausreichend.

Kraftausd -Training Für das B

Beispiel:



Trainingsziel:
Verbesserung der Explosivkraft (hohe relative Leistung)

Methode:
Intramuskuläre Koordination Maximalkraft

Übungen:
Kniebeugen, olympische Hebetechniken

Serien/Wiederholungen:
3 Serien mit 1 – 5 Wiederholungen



Einstieg

Trainingsplanung

Rhythmische Gymnastik

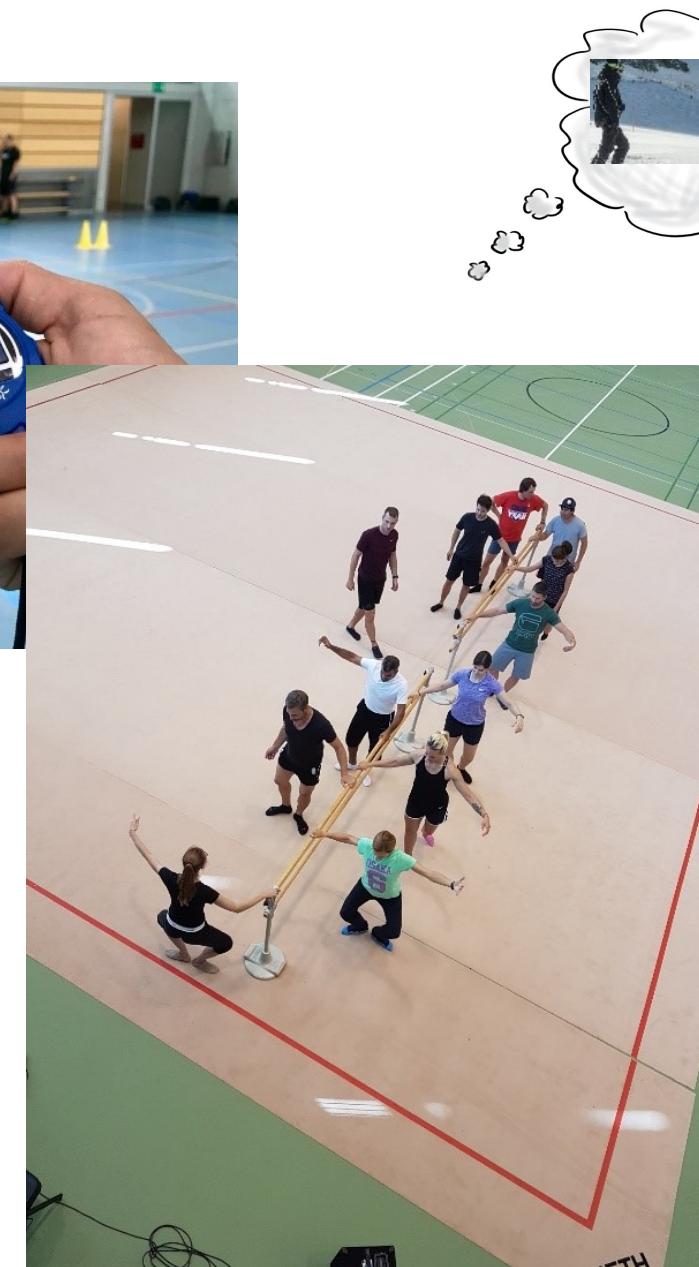


Fotos: Peter Friedli

Auftrag:

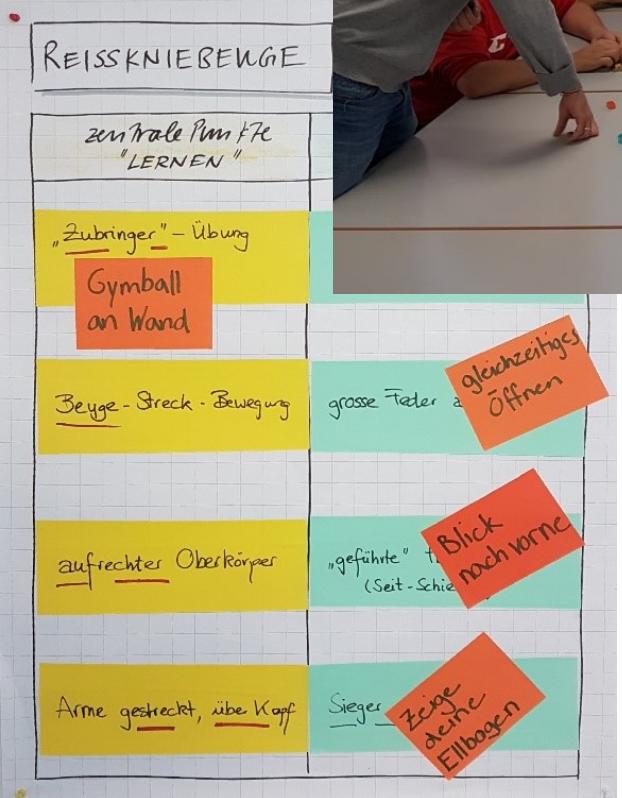
Du wirst vom Schweizerischen Turnverband angefragt, ob du die Nationalmannschaft der Rhythmischen Gymnastik als Konditionstrainer begleiten möchtest.
Der Chef Leistungssport formuliert folgende Aufträge an dich:

- Erarbeitung eines Konzeptes für das konditionelle Training der Nationalmannschaft bei folgenden Rahmenbedingungen:
 - a) Dauer: Probephase für ein Jahr (Start: Oktober)
 - b) 6 Athletinnen (Altersstruktur: 15 – 20 Jahre)
 - c) Trainings pro Woche: 8 Einheiten
 - d) Trainingsvolumen: 25 – 30 Stunden
- Das Konzept muss folgende Punkte enthalten:
 - a) Zielsetzungen
 - b) Trainingsschwerpunkte
 - c) Jahresplanung
 - d) Planung Meso- und Makrozyklus
 - e) Beispiele von möglichen Trainingsprogrammen





Methodenwahl





Methodenwahl - Planspiel

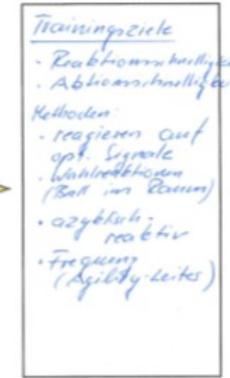
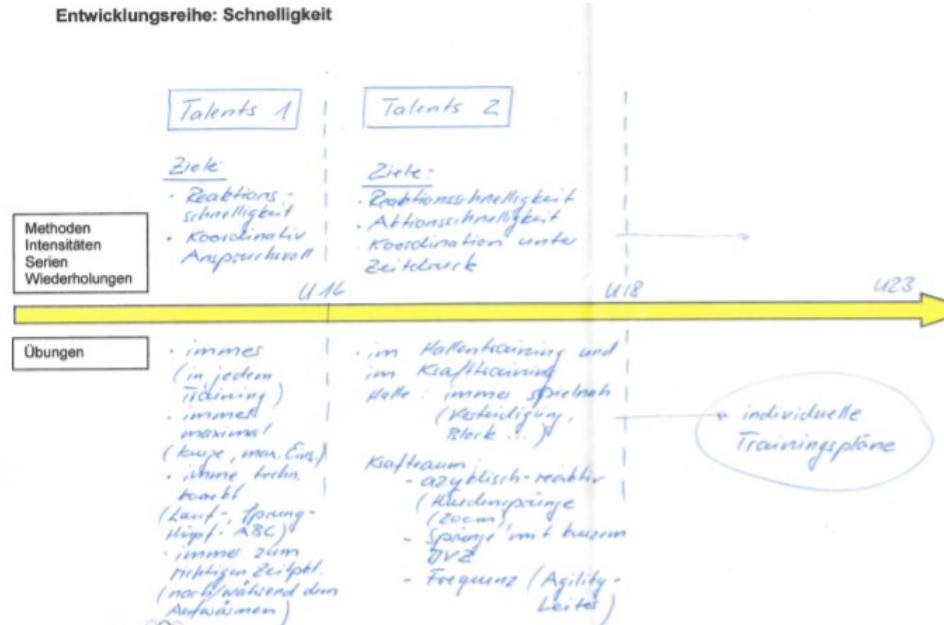
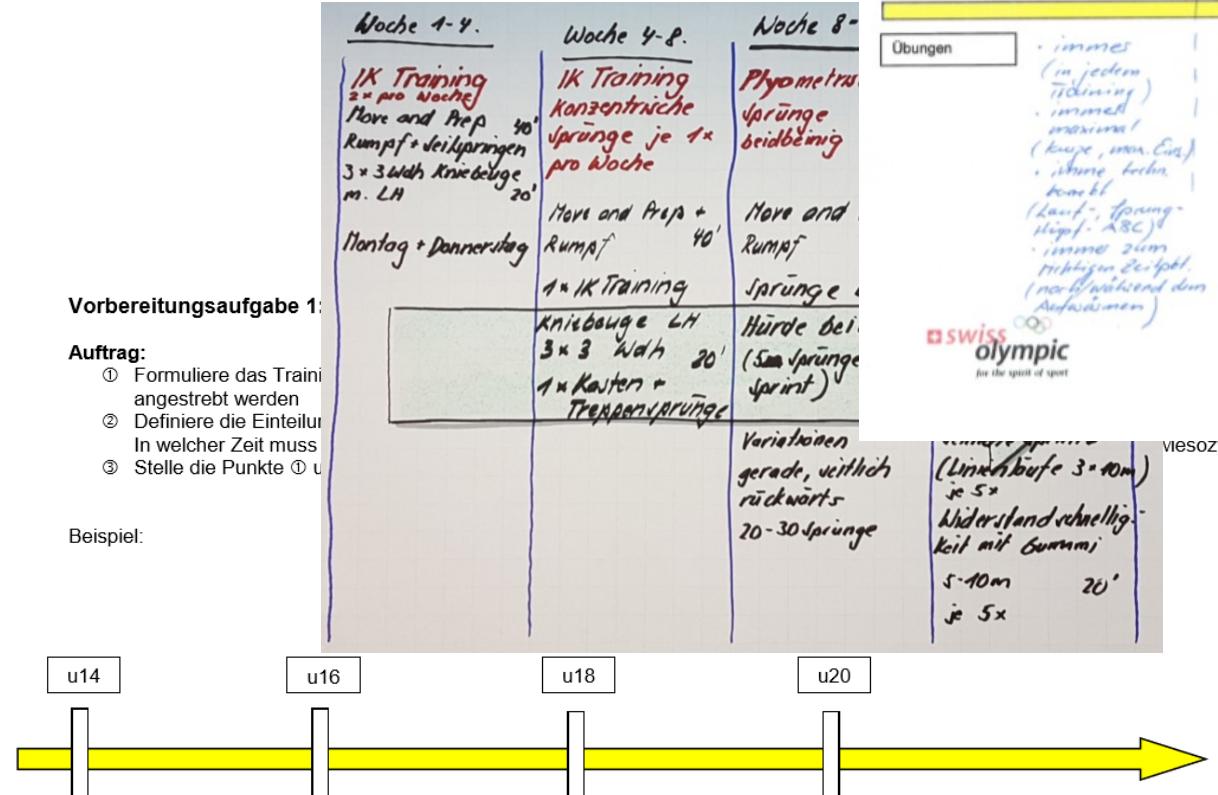
Planspiel: Ablauf

	Ski Alpin (1/2)	Ski Freestyle (1/2)	Snowboard (1/2)	Langlauf Biathlon (1/2)	Skipringen (1/2)	Curling (1/2)	Ski Mountaineering (1/2)
00:00-00:30	Wissenschaftler (Radio Journalist) Was kann Wissenschaft erläutern? Doktor: Christiane Wiss Personen: Philipp Christaller - Piraten Team / Dominik - Radio / Petrik - Zeitungsjournalist / Nathalie - Zeitungsjournalist						
00:30-00:45							
00:45-01:00							
01:00-01:15							
01:15-01:30							
01:30-01:45							
01:45-02:00							
02:00-02:15							
02:15-02:30							
02:30-02:45							
02:45-03:00							
03:00-03:15							
03:15-03:30							
03:30-03:45							
03:45-04:00							
04:00-04:15							
04:15-04:30							
04:30-04:45							
04:45-05:00							
05:00-05:15							
05:15-05:30							
05:30-05:45							
05:45-06:00							
06:00-06:15							
06:15-06:30							
06:30-06:45							
06:45-07:00							
07:00-07:15							
07:15-07:30							
07:30-07:45							
07:45-07:55							
07:55-08:00							
08:00-08:15							
08:15-08:30							
08:30-08:45							
08:45-09:00							
09:00-09:15							
09:15-09:30							
09:30-09:45							
09:45-09:55							
09:55-10:00							
10:00-10:15							
10:15-10:30							
10:30-10:45							
10:45-10:55							
10:55-11:00							
11:00-11:15							
11:15-11:30							
11:30-12:00							
12:00-12:15							
12:15-12:30							
12:30-12:45							
12:45-12:55							
12:55-13:00							
13:00-13:15							
13:15-13:30							
13:30-13:45							
13:45-13:55							
13:55-14:00							
14:00-14:15							
14:15-14:30							
14:30-14:45							
14:45-14:55							
14:55-15:00							
15:00-15:15							
15:15-15:30							
15:30-15:45							
15:45-15:55							
15:55-16:00							
16:00-16:15							
16:15-16:30							
16:30-16:45							
16:45-16:55							
16:55-17:00							
17:00-17:15							
17:15-17:30							
17:30-17:45							
17:45-17:55							
17:55-18:00							
18:00-18:15							
18:15-18:30							
18:30-18:45							
18:45-18:55							
18:55-19:00							
19:00-19:15							
19:15-19:30							
19:30-19:45							
19:45-19:55							
19:55-20:00							
20:00-20:15							
20:15-20:30							
20:30-20:45							
20:45-20:55							
20:55-21:00							
21:00-21:15							
21:15-21:30							
21:30-21:45							
21:45-21:55							
21:55-22:00							
22:00-22:15							
22:15-22:30							
22:30-22:45							
22:45-22:55							
22:55-23:00							
23:00-23:15							
23:15-23:30							
23:30-23:45							
23:45-23:55							
23:55-24:00							
24:00-24:15							
24:15-24:30							
24:30-24:45							
24:45-24:55							
24:55-25:00							
25:00-25:15							
25:15-25:30							
25:30-25:45							
25:45-25:55							
25:55-26:00							
26:00-26:15							
26:15-26:30							
26:30-26:45							
26:45-26:55							
26:55-27:00							
27:00-27:15							
27:15-27:30							
27:30-27:45							
27:45-27:55							
27:55-28:00							
28:00-28:15							
28:15-28:30							
28:30-28:45							
28:45-28:55							
28:55-29:00							
29:00-29:15							
29:15-29:30							
29:30-29:45							
29:45-29:55							
29:55-30:00							
30:00-30:15							
30:15-30:30							
30:30-30:45							
30:45-30:55							
30:55-31:00							
31:00-31:15							
31:15-31:30							
31:30-31:45							
31:45-31:55							
31:55-32:00							
32:00-32:15							
32:15-32:30							
32:30-32:45							
32:45-32:55							
32:55-33:00							
33:00-33:15							
33:15-33:30							
33:30-33:45							
33:45-33:55							
33:55-34:00							
34:00-34:15							
34:15-34:30							
34:30-34:45							
34:45-34:55							
34:55-35:00							
35:00-35:15							
35:15-35:30							
35:30-35:45							
35:45-35:55							
35:55-36:00							
36:00-36:15							
36:15-36:30							
36:30-36:45							
36:45-36:55							
36:55-37:00							
37:00-37:15							
37:15-37:30							
37:30-37:45							
37:45-37:55							
37:55-38:00							
38:00-38:15							
38:15-38:30							
38:30-38:45							
38:45-38:55							
38:55-39:00							
39:00-39:15							
39:15-39:30							
39:30-39:45							
39:45-39:55							
39:55-40:00							
40:00-40:15							
40:15-40:30							
40:30-40:45							
40:45-40:55							
40:55-41:00							
41:00-41:15							
41:15-41:30							
41:30-41:45							
41:45-41:55							
41:55-42:00							
42:00-42:15							
42:15-42:30							
42:30-42:45							
42:45-42:55							
42:55-43:00							
43:00-43:15							
43:15-43:30							
43:30-43:45							
43:45-43:55							
43:55-44:00							
44:00-44:15							
44:15-44:30							
44:30-44:45							
44:45-44:55							
44:55-45:00							
45:00-45:15							
45:15-45:30							
45:30-45:45							
45:45-45:55							
45:55-46:00							
4							



Persönlicher Arbeitsbereich

Entwicklungsreihe: Schnelligkeit



EHSM
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

Schweizerische Olympiamannschaft
Gesellschaft für Sportwissenschaften und Sportmedizin
Bundesamt für Sport BASPO

Volley Talent School R. Götz

Trainingsziel:
Verbesserung der Explosivkraft (hohe relative Leistung)

Methode:
Intramuskuläre Koordination Maximalkraft

Übungen:
Kniebeugen, olympische Hebetechniken

Serien/Wiederholungen:
3 Serien mit 1 – 5 Wiederholungen





Mais c'est pas possible,
comme à chaque fois c'est les Suisses allemands qui décident de
tout et il n'y a rien pour les romands!
Ils vont encore nous dire :
«non non, vous êtes les bienvenus mais les cours sont en allemand.
Vous parlez allemand?» ou
«pour les romands c'est la même chose!»
Ils m'énervent!!!!



Trainerbildung Schweiz
Formation des entraîneurs Suisse