



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

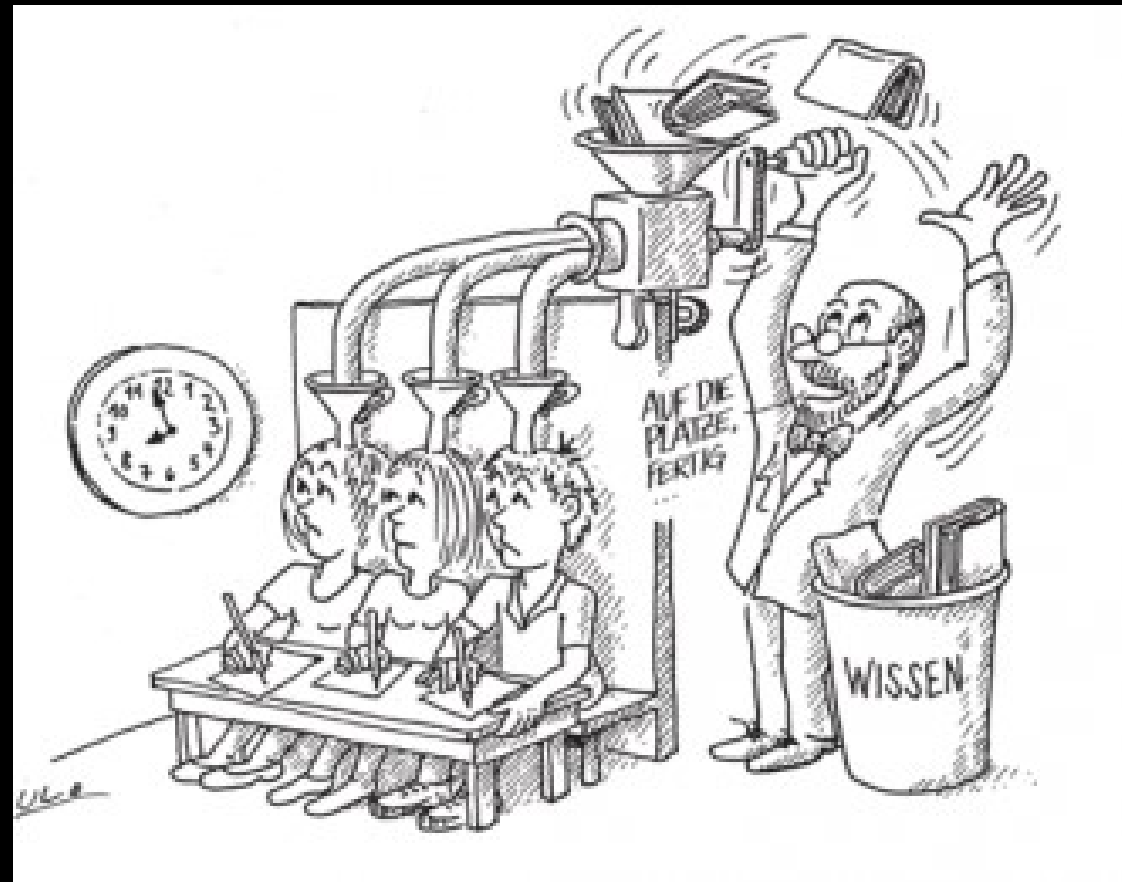
EHSM

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



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

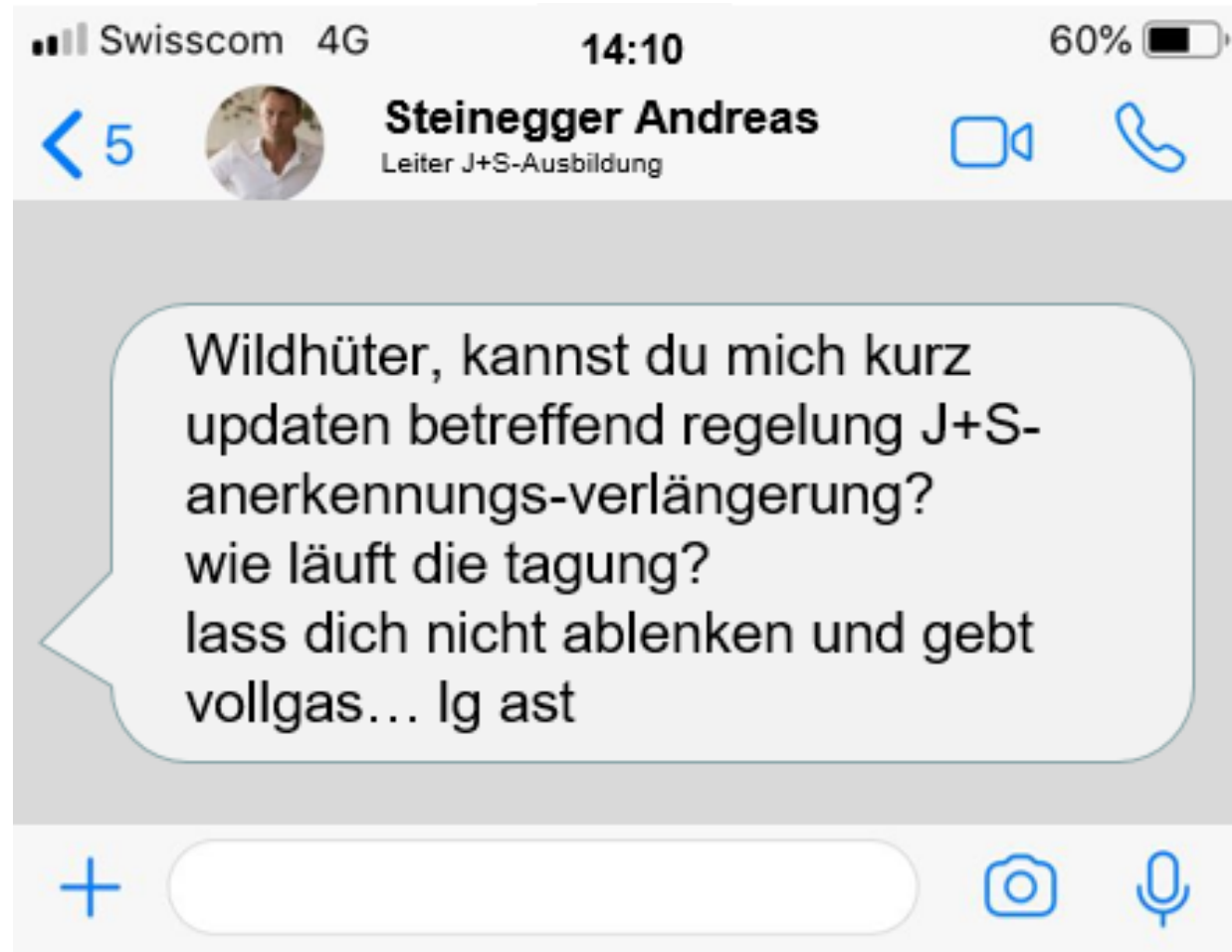
Urs Mäder, Dr.

Rektor EHSM

Eidgenössisches Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport VBS

Bundesamt für Sport BASPO

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen (EHSM)





Die Zukunft beginnt jetzt
Le futur comm



Birrer Daniel BASPO - Verpasste Unterhaltung mit Wol..

Birrer Daniel BASPO
LIC. PHIL., Nicht stören
2 Teilnehmer

Mittwoch, 24. Oktober 2018

Hallo Mark, Hallo Phippu. 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

Icons: Chat, Video, Phone, TV, More

Trainerbildung Schweiz KURSANGEBOT

STUFE



STUFE LEISTUNGSSP



HÖHERE
FACH-
PRÜFUNG

EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

BERUFS-
PRÜFUNG



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



Kursplanung 2019
Planification des cours 2019

Trainerbildung Schweiz
Formation des entraîneurs Suisse

swiss olympic

Legende / Légende

- Leistungssport / Sport de performance
- Leistungssport / Sport de performance
- Leistungssport / Sport de performance

PSYCHOLOGIE DU SPORT

APPRENDRE

SPORT DE PERFORMANCE

Dates

Date du cours	Début d'inscription	Lieu	Nombre de cours	Langue
22.08.2019 - 23.08.2019	22.07.2019	Magglingen	L-PSF-01	Allemand
22.08.2019 - 23.08.2019	22.07.2019	Macolin	L-PSF-01	Français

Contenus d'apprentissage

- Théories de l'apprentissage (types de conditionnement et renforcement, apprentissage par modélage)
- Apprentissage implicite et apprentissage explicite
- Mémoire humaine (Structure, mode de fonctionnement, développement et plasticité)
- Types d'apprentissages, apprentissage adapté à l'âge (prise en considération du développement cognitif)
- Conditions de base propices à l'apprentissage (climat d'apprentissage et état d'esprit)

S'INSCRIRE

SAUVEGARDER

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Coûts
Frais de cours CHF 200 (incl. hébergement/repas)

Durée
2 jours

Responsable du cours
Beno Schärer

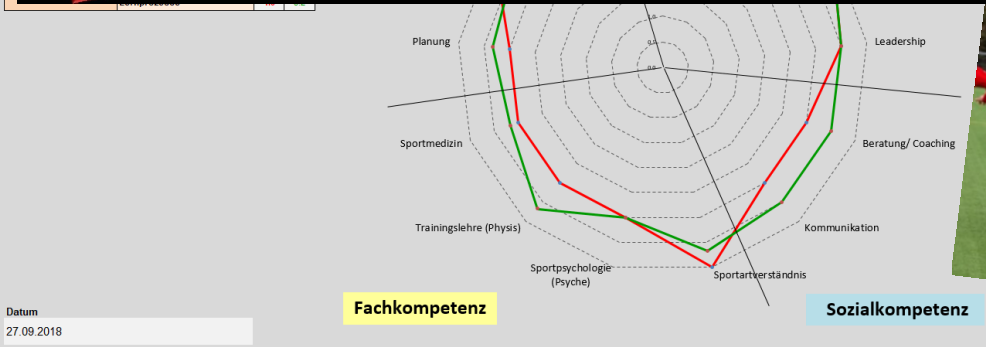
Nombre de participants
24

Questions de référence

Structure du module

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Individualisierter Ausbildungsweg Chemin de formation individualisé





Trainerpersönlichkeit
Personnalité de l'entraîneur



Selbstverantwortung
Responsabilité personnelle

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

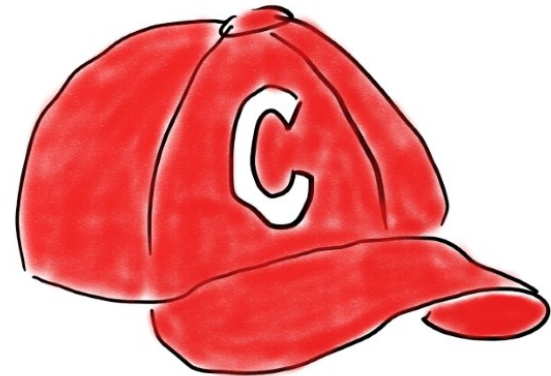
*«...la science de l'éducation montre
que la mise en œuvre des concepts est
centrale.»*

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!







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  - Sportartanalyse in der eigenen Sportart (Hilfsdokumente stehen auf Ilias zur Verfügung)
- Der Kurs Explosivität 1 baut auf den Skills und Kraft auf. Je nach Niveau ist es möglich, Kurse zu absolvieren.

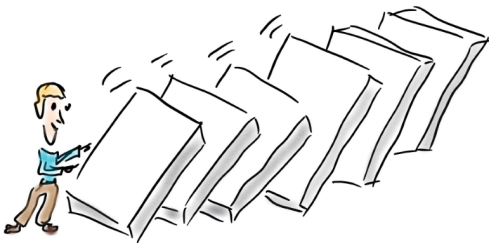
MITBRINGEN - Sportartanalyse der eigenen Sportart in der eigenen Sportart

ILIAS - Sportartanalyse
- Selbstlernkurs Schnelligkeit
- Selbstlernkurs Kraft

LERNINHALTE

- Kraft: Methoden des Grundlagen- und Kraftentwicklung im Kindesalter
- Training der Explosiv-, Wurf- und Sprung
- Core Stability - Anatomische Grundlagen
- Leistungsdiagnostik Kraft (Feldtests, Q)
- Methoden: Training der Aktionsschnelligkeit
- Laufkoordination
- Leistungsdiagnostik Schnelligkeit (Feld)
- Kraft als Zulieferer für die Explosivkraft
- Kraft als Zulieferer für die Schnelligkeit

Im Kurs auf ausbildungsplaner.ch/se/trainingsplanung-und-steuerung-pho



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 (Kraft-Geschwindigkeits-Kurve) <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 Schärer</i>	Hörsaal HLP
17:30-18:15	Persönlicher Arbeitsbereich Transfer in die eigene Sportart	TBS-Campus
18:30-19:30	Abendessen	Bellavista



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
→ Innerv

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

Folgende

Hypertrophie-Training

Vorbereit
Vorbereit

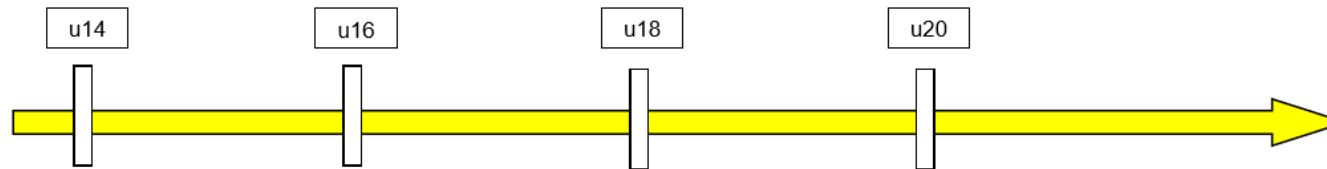
Auftrag:

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

Kraftausdauer-Training

Für das B

Beispiel:



Trainingsziel:
Verbesserung der Explosivkraft (hohe relative Leistung)

Methode:
Intramuskuläre Koordination
Maximalkraft

Übungen:
Kniebeugen, olympische Hebetchniken

Serien/Wiederholungen:
3 Serien mit 1 – 5 Wiederholungen



Einstieg

Trainingsplanung

Rhythmische Gymnastik

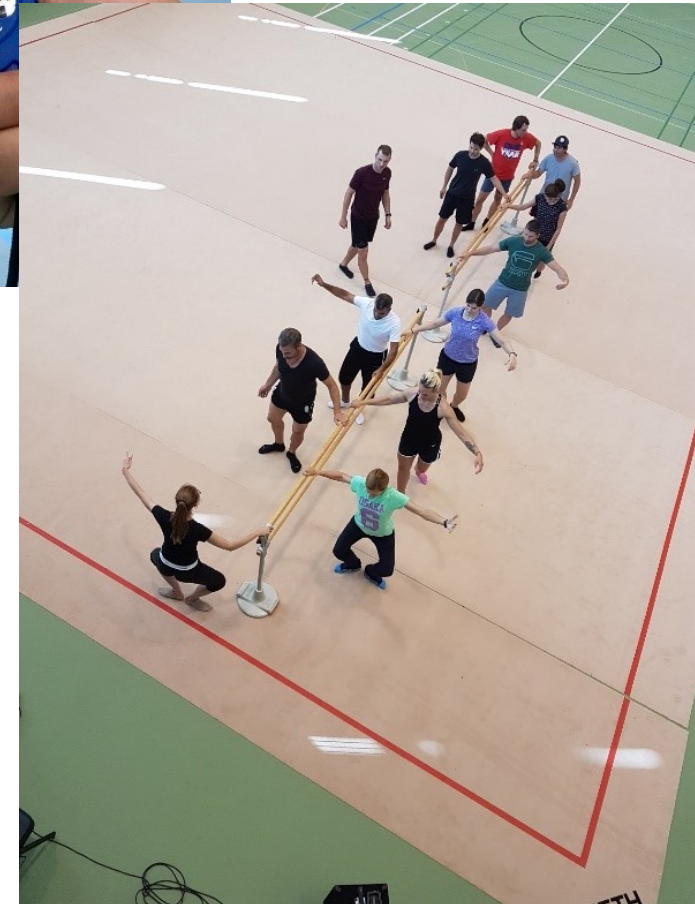


Fotos: Peter Friedli

Auftrag:

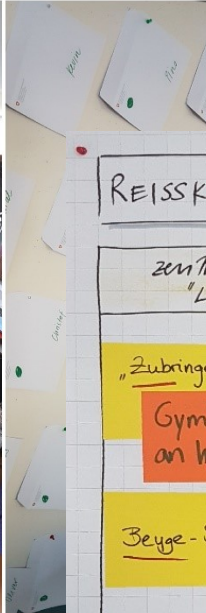
Du wirst vom Schweizerischen Turnverband angefragt, ob du die Nationalmannschaft der Rhythmischen Gymnastik als Konditionstrainer begleiten möchtest. Der Chef Leistungssport formuliert folgende Aufträge an dich:

- 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



REISSKNIEBEWEGE

zentrale Punkte
"LERNEN"

"Zubringer" - Übung
Gymball
an Wand

Beyge - Streck - Bewegung
grosse Fächer
gleichzeitiges Öffnen

aufrechter Oberkörper
"gefährte" + Blick
(Seit - Schie) noch vorne

Arme gestreckt, über Kopf
Sieger
Zeige
deine
Ellbogen





Methodenwahl - Planspiel

Planspiel: Ablauf

	Ski Alpin (1/2)	Ski Freestyle (1/1)	Snowboard (1/2)	Länglauf (1/2)	Skilanglauf (1/2)	Curling (1/2)	Ski-Montbahnen (1/2)
08:00-09:30	Personalien / Radio / Journalist Bitte keine Interviews zu Privatleben (Bekanntwerden) Frage: Negative Stimmung erzeugen Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Philipp / Christian / Ferenc / Team / Daniela / Radio / Journalist - Zeitungsjournalist / Metalle - Zeitungsjournalist						
09:00-09:30	Begrüßung Bitte Begrüßung durch Chef der Medien / Übertragung am den nächsten Tag / Keine der Informationen (Zeit, Thema, Brand / Non-Jobben / Themen auf die erste Veranstaltung) Haupt: Informationen zu Wörtern und Übungen / Übungen Haupt: Informationen zum Standort Sport bezüglich den Transportwegen						
09:30-10:00	Begrüßung Bitte Begrüßung durch Chef der Medien / Übertragung am den nächsten Tag / Keine der Informationen (Zeit, Thema, Brand / Non-Jobben / Themen auf die erste Veranstaltung) Haupt: Informationen zu Wörtern und Übungen / Übungen Haupt: Informationen zum Standort Sport bezüglich den Transportwegen						
10:00-10:30	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Frage: Skilanglauf / Ski Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Philipp / Christian / Ferenc / Team / Daniela / Radio / Journalist - Zeitungsjournalist / Metalle - Zeitungsjournalist Personen: Carle Spielmann						
10:30-11:00	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Frage: Skilanglauf / Ski Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Philipp / Christian / Ferenc / Team / Daniela / Radio / Journalist - Zeitungsjournalist / Metalle - Zeitungsjournalist Personen: Carle Spielmann						
11:00-11:30	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Frage: Skilanglauf / Ski Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Philipp / Christian / Ferenc / Team / Daniela / Radio / Journalist - Zeitungsjournalist / Metalle - Zeitungsjournalist Personen: Carle Spielmann						
11:30-12:00	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Frage: Skilanglauf / Ski Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Philipp / Christian / Ferenc / Team / Daniela / Radio / Journalist - Zeitungsjournalist / Metalle - Zeitungsjournalist Personen: Carle Spielmann						



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



10:00-10:30	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann
10:30-11:00	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann
11:00-11:30	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann
11:30-12:00	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann	Personalien Bitte Personalien erstellen / Team wird mit Hilfe Olympiasiegergespräch / 10 junge Physiker (Hörklausur) Datum: Freitag, 21. Sept. 2018 Personen: Carle Spielmann

FIXPUNKTE

- 10³⁰ Konzept Physiotherapie
- 11³⁰ Teamchef meeting
- 14³⁰ Diskussion Plenum
- 16³⁰ Pressekonferenz
- SKI FREESTYLE
- 16⁴⁰ Pressekonferenz
- SNOWBOARD
- 17³⁰ Autogrammsunde mit SAAS FEE Open-Sieger
- SCHMALBER



Persönlicher Arbeitsbereich

Entwicklungsreihe: Schnelligkeit

Woche 1-4.	Woche 4-8.	Woche 8+
IK Training 2x pro Woche Move and Prep Rumpf + Weilsprünge 3x 3 Wdh Kniebeuge m. LH Montag + Donnerstag	IK Training Konzentrische Sprünge je 1x pro Woche Move and Prep + Rumpf 40' 1x IK Training Kniebeuge LH 3x 3 Wdh 20' 1x Kasten + Treppensprünge	Phymetrische Sprünge beidhändig Move and Rumpf Sprünge (5m Sprünge Sprint) Variationen gerade, seitlich rückwärts 20-30 Sprünge (Linienhüfe 3x 10m je 5x Widerstand schnellig- keit mit Gummi 5-10m 20' je 5x

Methoden
Intensitäten
Serien
Wiederholungen

Übungen

Talents 1

Ziele

- Reaktions-schnelligkeit
- Koordinativ
- Anspruchsvoll

Talents 2

Ziele:

- Reaktions-schnelligkeit
- Aktions-schnelligkeit
- Koordination unter Zeitdruck



individuelle Trainingspläne

Trainingsziele

- Reaktions-schnelligkeit
- Aktions-schnelligkeit

Methoden:

- reagieren auf opt. Signale
- Wahlrhythmus (Ball im Raum)
- azyklisch reaktiv
- Frequenz (Agility-Leiter)



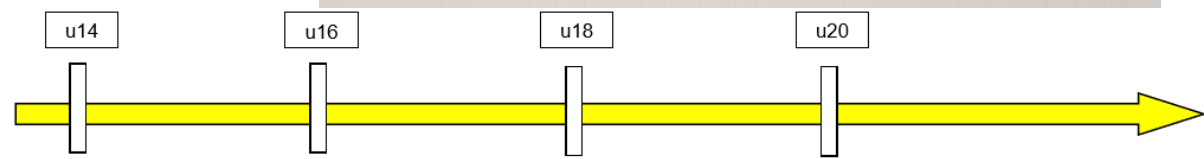
Volley Talent School R. Göt

Vorbereitungsaufgabe 1:

Auftrag:

- Formuliere das Trainingsziel
- Definiere die Einteilung
- In welcher Zeit muss
- Stelle die Punkte 1 u

Beispiel:



Trainingsziel:
 Verbesserung der Explosivkraft (hohe relative Leistung)

Methode:
 Intramuskuläre Koordination
 Maximalkraft

Übungen:
 Kniebeugen, olympische Hebetechiken

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!!!!

