

Wegleitung: Projektarbeit «Planung»

Langhanteltrainer/in Swiss Olympic

Adrian Rothenbühler

Version 2, 27.05.2019

Inhaltsverzeichnis

Langhanteltrainer/in Swiss Olympic	1
1. Ziel der Projektarbeit «Planung»	2
1.1 Abgabe der Projektarbeit «Planung»	2
2. Struktur und Umfang der Projektarbeit «Planung»	3
2.1 Verbindlicher Aufbau (gesamter Bericht)	3
2.2 Informationen zu den einzelnen Teilen	4
2.2.1 IST-SOLL-Analyse	4
2.2.2 Makrozyklus	4
2.2.3 Mesozyklus	4
2.2.4 Mikrozyklus	4
2.3 Formvorschriften	4
3. Bewertung der Projektarbeit «Planung»	5
3.1 Notenskala	5
3.2 Vertraulichkeit	5

1. Ziel der Projektarbeit «Planung»

Die Projektarbeit «Planung» ist Teil der Kompetenzüberprüfung, welche zum Erlangen des Zertifikats «Langhanteltrainer/in Swiss Olympic» führt.

Folgende Kompetenzen sollen mit der Projektarbeit aufgezeigt werden:

Langhanteltrainer/innen Swiss Olympic können auf der Stufe Leistungssport und Spitzensport

- das Krafttraining mit der Langhantel für Kinder und Jugendliche kurz-, mittel- und langfristig planen und organisieren;
- das Krafttraining im Sinne einer kurz-, mittel- und langfristigen Leistungsmaximierung (aufgrund von biomechanischen Grundlagen und leistungsdiagnostischer Daten) planen und organisieren;
- den Transfer zwischen Kraft, Explosivität und Schnelligkeit planen und in der Praxis umsetzen;
- die zentralen Übungen im Training mit der Langhantel in ihre Sportart integrieren.

Insbesondere sollen mit der Projektarbeit «Planung» diese Kompetenzen in einem Beispiel umgesetzt werden, welches eine möglichst grosse Nähe zur aktuellen Betreuungssituation (Athletinnen und Athleten) der Kandidatinnen und Kandidaten aufweist.

1.1 Abgabe der Projektarbeit «Planung»

Die Projektarbeit «Planung» ist 4 Wochen (Poststempel) vor dem Prüfungstermin schriftlich und digital an folgende Adresse einzureichen.

*Bundesamt für Sport Magglingen
Trainerbildung Schweiz
z.H. Adrian Rothenbühler
Alpenstrasse 14
2532 Magglingen*

2. Struktur und Umfang der Projektarbeit «Planung»

2.1 Verbindlicher Aufbau (gesamter Bericht)

Titelblatt (Titel, Name und Vorname, Sportart, Ort und Datum)

Zusammenfassung

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung (Beschreibung der Ausgangslage für die Arbeit, Zielformulierungen)
(max. 1 Seite)
2. IST-SOLL-Analyse (max. 3 Seiten)
 - 2.1. IST-Analyse Athlet (Technik, Leistung, Entwicklung)
 - 2.2. SOLL-Analyse Athlet (Entwicklungen in Abhängigkeit der Ausgangslage)
 - 2.3. Zusammenfassung/Zielsetzungen
3. Planung (max. 5 Seiten)
 - 3.1. Makrozyklus
 - 3.1.1. Übersichtsplanung (Periodisierung, Wahl der Trainingsmethoden)
 - 3.1.2. Beschreibungen/Erklärungen
 - 3.2. Mesozyklus
 - 3.2.1. Übersichtsplanung mit Detailangaben (Übungsauswahl, Entwicklung der Lasten, Serienzahlen und Wiederholungszahlen)
 - 3.2.2. Beschreibungen/Erklärungen
 - 3.3. Mikrozyklus
 - 3.3.1. Übersichtsplanung mit Detailangaben (Abfolge der Übungen, Laststufen)
 - 3.3.2. Beschreibungen/Erklärungen
4. Reflexion (max. 1 Seite)

Ehrenwörtliche Erklärung:

"Ich versichere, dass ich die vorliegende Projektarbeit «Planung» selbständig angefertigt habe. Die Projektarbeit «Planung» ist noch nicht veröffentlicht worden. Sie ist somit weder anderen Interessenten zugänglich gemacht, noch einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden."

Diese Erklärung ist mit Ort und Datum handschriftlich zu unterzeichnen.

Anhang (mit den detaillierten Trainingsplänen, Tests, etc.)

2.2 Informationen zu den einzelnen Teilen

2.2.1 IST-SOLL-Analyse

Die IST-SOLL-Analyse soll möglichst genau das Leistungsvermögen der Athletin bzw. des Athleten oder der Trainingsgruppe widerspiegeln. Insbesondere müssen die Bereiche Technik (Fehlererkennung), Leistung (momentaner Leistungsstand, Leistungstests, gehobene Lasten) und Entwicklung (Lernstufe, Erfahrungen im Krafttraining) beleuchtet werden.

Es muss klar ersichtlich sein, auf welcher Grundlage das Training geplant wird und warum das Training in die aufgezeigte Richtung entwickelt werden soll.

2.2.2 Makrozyklus

Aus der Übersichtsplanung und den Beschreibungen/Erklärungen sollte klar zu erkennen sein, wie der Zyklus periodisiert wird und zu welchem Zeitpunkt, welche Trainingsform, resp. Trainingsmethode angewandt wird.

2.2.3 Mesozyklus

Die Beschreibung des Mesozyklus ist das Kernstück der Projektarbeit. Hier wird aufgezeigt und begründet, welche Übungen gewählt werden und wie sich die Lasten in Bezug auf die IST-SOLL-Analyse entwickeln sollen. Die Angaben von Serien- und Wiederholungszahlen ist zwingend.

2.2.4 Mikrozyklus

In diesem Teil steht die Beschreibung der Übungsabfolge in den einzelnen Trainingseinheiten im Zentrum. Für die einzelnen Übungen muss zudem gezeigt werden welche Lasten innerhalb einer Trainingseinheit gewählt werden.

2.3 Formvorschriften

Die Projektarbeit «Planung» ist mit einem Textverarbeitungssystem zu erstellen. Dabei sind die folgenden Layoutbestimmungen zu berücksichtigen:

Papierformat:	A4, weiss
Seitenränder:	Oben 2,5 cm
	Unten 2,5 cm
	Links 2,5 cm
	Rechts 2,5 cm
Kopfzeilen:	1,2 cm
Fusszeilen:	1,8 cm
Schriftgrösse:	Schriftgrösse 11 für Normaltext
	Schriftgrösse 9 für Fussnoten und Anmerkungen
Schriftart:	frei wählbar
Textausrichtung:	im Flattersatz (unter Berücksichtigung der Trennungsregeln)
Zeichenabstand:	1,5 Zeilenschaltung; 1,0 Zeilenschaltung für Fussnoten
	Seitenzahlen: Mit Ausnahme des Deckblatts müssen alle Seiten eine Seitenzahl tragen.

3. Bewertung der Projektarbeit «Planung»

3.1 Notenskala

Die Benotung erfolgt nachfolgender Notenskala

- Note 6 qualitativ und quantitativ sehr gut
- Note 5 gut
- Note 4 den Mindestanforderungen entsprechend
- Note 3 schwach, unvollständig
- Note 2 sehr schwach
- Note 1 unbrauchbar oder nicht ausgeführt

(Es können auch halbe Noten erteilt werden)

3.2 Vertraulichkeit

Die Projektarbeit „Planung“ wird durch die Prüfungsleitung vertraulich behandelt und darf nur mit der ausdrücklichen Zustimmung des Verfassers kopiert oder weitergegeben werden.