



Leichtathletik-Verbände Rheinhausen - Pfalz



Dalheimer Weg 2
55128 Mainz

Tel: 00496131-320060
Fax: 00496131-320067

kontakt(at)lvrheinhausen.de
www.lvrheinhausen.de

Paul Ehrlich Str. 28a
67663 Kaiserslautern

Tel. : 0631 3403457
Fax. : 0631 3403459

lv-pfalz@t-online.de
www.lv-pfalz.de

Mainz, den 04.10.2019

Ausschreibung des Trainer Lehrgangs C-Trainer Leichtathletik in Rheinhausen/Pfalz

in diesem Herbst starten wir mit einem neuen Ausbildungsprogramm die Ausbildung zum C-Trainer Leichtathletik (Leistungssport). Dieser Lehrgang richtet sich nach Vorgaben des DLV.

Zeitraum: 09.11.2019 bis 21.03.2020

Handlungsfelder:

Die Tätigkeit des C-Trainers Leistungssport umfasst die Talentsichtung, -förderung und -bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote in den Disziplinen der Leichtathletik. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings. Die Basis hierfür bildet der Rahmentrainingsplan „Schülerleichtathletik“.

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt:

Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Der C-Trainer

- kann Gruppen führen, gruppenspezifische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren,
- kennt und berücksichtigt die Grundregeln der Kommunikation,
- kennt und berücksichtigt entwicklungsangemessene Besonderheiten speziell bei Kindern und Jugendlichen,
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen,
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung von Kindern/Jugendlichen bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DOSB und des DLV,
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainer.

- Prozess der Talenterkennung und -förderung auf Vereinsebene um,
- setzt den Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining („Schülerleichtathletik“) um,
- kann leistungsorientiertes Training sowie sportartspezifische Wettkämpfe organisieren und die Sportler dabei innerhalb ihrer Trainingsgruppen anleiten, vorbereiten und betreuen,
- kennt die Grundtechniken der leichtathletischen Disziplinen und deren wettkampfmäßige Anwendung,
- kennt die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen für die leichtathletischen Disziplinen und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen,
- besitzt Grundkenntnisse über aktuelle Regeln, Sportgeräte und Sporteinrichtungen,
- schafft für die definierte Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot.

Ablaufplan (vorläufig)

Datum / Ort	Bereich	Thema	LE
09.11.2019 (9UE) – Sitzungsraum TSV Schott	Einführung	Begrüßung, Formalitäten, Verhaltensregeln, Vorstellung der Online Lernplattform	1
	Einführung	Kennenlernen und Erwartungshaltung der Teilnehmer <ul style="list-style-type: none"> – Gruppenarbeit: Erwartungshaltung der Teilnehmer an die Ausbildung, Vorstellung der Ergebnisse, Einordnung in die Kompetenzbereiche – persönlich/sozial, leichtathletikbezogen, vermittlungs-/methodenbezogen 	1
	Einführung	Struktur der C-Trainer-Ausbildung und Übersicht der Ausbildungsstruktur im DLV <ul style="list-style-type: none"> – Vorstellen der Ziele und Inhalte – Abgleich mit der Erwartungshaltung 	1
	Rahmen- trainingsplan	RTP Grundlagentraining S. 12 – 17 – Inhalte und Ziele, Arbeiten mit dem RTP, Stellung und Aufgabe im langfristigen Leistungsaufbau	1
	Information	Vereins-/Verbandsstruktur: <ul style="list-style-type: none"> - Der LV Rheinhessen und seine Organe - Kampfrichterwesen und Regeln - Anti Doping - Ehrencodex / Verhalten/ Pflichten 	5
09.11. – 14.12. (30UE)	Online Lernphase	Einführung in die Trainingslehre <ul style="list-style-type: none"> - 15 Leichtathletische Disziplinen - 1. Testphase 	30
09.11. – 20.12. (8UE)	Hospitanz	4 Trainingseinheiten a 1,5h (2LE) in einem Gastverein	8

29.02.-01.03. (18UE)	Praxis	Kinderleichtathletik	18
14.03-15.03 (18LE) Halle in Ludwigs- hafen	Didaktik/Verhalten	Kommunikation im Verein und Umgang mit der Gruppe S. 20 ^[1] ^[2] ^[3] Führungsverhalten, Führungsstile: leiten, führen, betreuen und motivieren, Vorbildfunktion S. 25 – 28 – Ehrenkodex, ^[1] ^[2] ^[3] Organisation der Gruppe Lehr- und Lernmethoden S. 20 - 22 – Lehr- und Lernverständnis, – methodische Reihe, – freies und systematisches Lernen, methodische Reihe, ^[1] ^[2] ^[3] Fehlerbeobachtung/-Korrektur	1
	Trainingslehre	Entwicklungsverlauf von Kindern, geschlechtsspezifische S. 32- 37 – Unterschiede und Folgerungen für das Training, – Verantwortung für die allgemeine und sportliche Aktiver und Passiver Bewegungsapparat Herz-Kreislaufsystem Belastbarkeit, Gesundheit, Trainierbarkeit S. 41 günstiges motorisches Lernalter S. 38 Terminologie wesentlicher Begriffe der Trainingslehre S. 237	2
	Praxis	Sprinten S. 71, S. 159-164 – Basiswissen Sprint – Tiefstart und Beschleunigung – Sprintlauf/Sprintschnelligkeit – Wettkampftechnik Sprint	3
	Praxis	Hürdensprinten S. 77, S. 170 – Basiswissen Hürdensprint – Anlauf an die erste Hürde – Hürdenüberquerung und Zwischenhürdenlauf – Wettkampftechnik Hürdensprint Staffellaufen S. 82, S. 167 – Basiswissen Staffellauf ^[1] ^[2] ^[3] Wechseltechnik ^[1] ^[2] ^[3] An-/Ablaufverhalten ^[1] ^[2] ^[3] Wettkampftechnik Staffellauf	3

	Praxis	<p>Mittel-/Langstreckenlauf S. 86, S. 169</p> <ul style="list-style-type: none"> – Basiswissen Lauf – Lauftechnik und Körperhaltung – Strecken- und Tempogefühl – Wettkampftechnik Mittel-/Langstrecke 	2
	Praxis	<p>Weitsprung S. 94, S. 177</p> <ul style="list-style-type: none"> – Basiswissen Weitsprung – Absprung aus dem geradlinigen Anlauf – Schrittsprungtechnik – Wettkampftechnik Weitsprung <p>Hochsprung S. 100, S. 179</p> <ul style="list-style-type: none"> – Basiswissen Hochsprung – Absprung aus dem bogenförmigen Anlauf – Floptechnik – Wettkampftechnik Hochsprung <p>Stabhochsprung S. 106, S. 183</p> <ul style="list-style-type: none"> – Basiswissen Stabhochsprung – Einstich–Absprung aus dem geradlinigen Anlauf – Arbeit am und mit dem Stab – Wettkampftechnik Stabhochsprung 	4
	Praxis	<p>Kugelstoß S. 121, S. 192</p> <ul style="list-style-type: none"> – Basiswissen Kugelstoß – Gerätehandhabung und Standstoß – Abstoß aus der Vorbeschleunigung (Angehen, Angleiten, Andrehen) – Wettkampftechnik Kugelstoß <p>Diskuswurf S. 129, S. 195</p> <ul style="list-style-type: none"> – Basiswissen Diskuswurf – Geräthandhabung und Standwurf – Abwurf aus der Vorbeschleunigung (Drehen) – Wettkampftechnik Diskuswurf <p>Speerwurf S. 136, S. 198 <small>SEP</small> Basiswissen Speerwurf</p>	3

21.03. (8UE)	Lehrprobe	Lehrprobe – Ausarbeitung einer Trainingseinheit - Präsentation der Arbeit (Lehrprobe) und Rückmeldung	8
Sonstiges	Praxis	Überfachliche Qualifikation durch den Sportbund Rheinhessen/ Pfalz <u>Termin muss bei den Sportbünden vereinbart werden</u>	30

Die Gesamtsumme der Ausbildung beläuft sich auf mindestens 120 Lerneinheiten.

Kosten: **EURO 250,00**

Zahlbar **bis zum 31.10.2019**

Teilnehmerzahl: mindestens 15 Teilnehmer

Anmeldung: **bis 31.10.2019**

Anschriften: **Leichtathletik-Verband Rheinhessen**
Dalheimer Weg 2
55128 Mainz
z.Hd. Frau Kern

- **Leichtathletik-Verband Pfalz**
Paul Ehrlich Str. 28a
67663 Kaiserslautern
z.Hd. Frau Weber

Email: kontakt@lvrheinessen.de

lv-pfalz@t-online.de

Bankverbindung:

Sparkasse Mainz, IBAN: DE92 5505 0120 0000 0479 28 BIC: MALADE51MNZ

Wichtig:

Nur in Verbindung Anmeldung und Zahlung der Ausbildungsgebühr erfolgt die Anmeldung