

# AUSBILDUNG TRAINER B LEISTUNGSSPORT SCHWIMMEN 2018



# Termine

1. Wochenende: 26.-28.01.2018
2. Wochenende: 23.-25.02.2018
3. Wochenende: 07.-09.09.2018
4. Wochenende: 21.-23.09.2018  
*(Prüfungswochenende)*

# Warum 4 Wochenenden?

- Feedback der letzten 2 Ausbildungen: Zu wenig Input
- 3 Wochenenden Input, 1 Prüfungswochenende

## ***Vorteil:***

Zeitliche Gestaltung an ersten 3 Wochenenden  
(=15 UE pro Wochenende statt wie bisher 20)

Ausschreibung & Anmeldeformular veröffentlicht auf  
[www.swimpool.de/lehrgaenge](http://www.swimpool.de/lehrgaenge)

The screenshot shows the website interface for swimpool.de. On the left is a navigation menu with items: 'Lehrgangssuche', 'Ziele, Aufgaben und Struktur', 'SportBildungswerk Aussenstelle SV NRW', and 'Kontakte'. The main content area is titled 'Aus-, Fort- und Weiterbildungen beim Schwimmverband NRW'. Below the title, it says 'Folgende Lehrgangsangebote 2018 finden Sie hier:' followed by a list of links: 'Ausbildungen Breitensport', 'Ausbildungen Leistungssport', 'Fortbildungen Breitensport', and 'Lehrgänge Schwimmjugend'. The 'Ausbildungen Leistungssport' link is highlighted with a red box. Below the list, it says 'Bitte nutzen Sie für alle Bildungs- und Qualifizierungsangebote ausschließlich das folgende Anmeldeformular:' followed by a red box containing the link 'Anmeldung 2018'. At the bottom of the main content, it says 'Die Anmeldung über die klassische Lehrgangssuche wird Anfang 2018 freigeschaltet.' On the right side, there is a sidebar with a blue header 'die nächsten Termine ab 10.11.2017' and 'Keine Einträge gefunden'. Below that is a section 'Vereinsdatenbank' featuring a map of NRW divided into colored regions: Düsseldorf (yellow), Köln (blue), Bonn (orange), Aachen (green), Mittelrhein (dark blue), and Eifel/Wein (red). The swimpool logo is at the bottom of the map.

**Aus-, Fort- und Weiterbildungen beim Schwimmverband NRW**

Folgende Lehrgangsangebote 2018 finden Sie hier:

- ▶ [Ausbildungen Breitensport](#)
- ▶ [Ausbildungen Leistungssport](#)
- ▶ [Fortbildungen Breitensport](#)
- ▶ [Lehrgänge Schwimmjugend](#)

Bitte nutzen Sie für alle Bildungs- und Qualifizierungsangebote ausschließlich das folgende Anmeldeformular:

▶ [Anmeldung 2018](#)

*Die Anmeldung über die klassische Lehrgangssuche wird Anfang 2018 freigeschaltet.*

die nächsten Termine ab 10.11.2017  
Keine Einträge gefunden

**Vereinsdatenbank**

Vereinsdatenbank

- Bisher erst 5 Anmeldungen
  - *Dr. Thomas Krummel*
  - *Anja Schulte*
  - *Uwe Ewering*
  - *Max Mral*
  - *Jana Kallwitz*
- **Anmeldeschluss: 10.12.2017**
- Bitte Interessenten informieren !!!

# Geplante Inhalte (Theorie)

- Zyklisierung/Periodisierung eines Trainingsjahres (klassisches Modell vs. Variationen)
- Taping
- Das Schultergelenk im Schwimmsport
- Vertiefung Start/Wende
- Psychologische Anforderungen
- Energiebereitstellung
- Trainingslehre und –physiologie
- Belastungszonen
- Landesvielseitigkeitstest
- Mentaltraining
- Höhenttraining

# Geplante Inhalte (Praxis)

- Core-/Stabilitraining
- Präventive Übungen für die Schulter
- Sprungkrafttraining
- Athletiktraining
- Mentaltraining
- Übungen aus dem Traineralltag
- Übungen zur Vertiefung Start/Wende
- TRX
- Bodenturnen

# Hospitation

Teilnehmer haben zwischen 1. und 4. Zeit für Hospitation



Lehrgangsausschreibung 2018



Anlage 2 (Praktikumsnachweis)

Ausbildung Trainer/in B Leistungssport Schwimmen

**Bescheinigung über Hospitation bei mind. 6 Trainingseinheiten an einem Landesleistungsstützpunkt (möglich in allen Landesverbänden)**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Landesleistungsstützpunkt: \_\_\_\_\_

Stützpunkttrainer 1: \_\_\_\_\_ Lizenz: \_\_\_\_\_

Stützpunkttrainer 2: \_\_\_\_\_ Lizenz: \_\_\_\_\_

Unterrichtseinheiten	Datum	Thema
1. UE		
2. UE		
3. UE		
4. UE		
5. UE		
6. UE		

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift Stützpunkttrainer 1: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift Stützpunkttrainer 2: \_\_\_\_\_

Stand: 11.07.17

Seite 6 von 6

**Vorteil:**

Nach dem 4. Wochenende Lizenzausgabe



- Uwe Witte  
Cheftrainer 1. WK-Mannschaft Warendorfer Sportunion
- Dr. Robert Becker  
Sportpsychologe
- Stephan Wittky  
Cheftrainer A-Kader SG Dortmund
- Weitere...

# Lernerfolgskontrollen

- Theorie
  - 60-minütige Klausur (offene Fragen)
- Praxis
  - Lehrversuche (an Land und im Wasser)

# Zeitlicher Ablauf Lernerfolgskontrollen

Freitag, 21.09.2018 (19.00 – 20.00 Uhr):

***Klausur***

Freitag, 21.09.2018 (20.15 – 21.00 Uhr):

***Vergabe der Lehrversuchsthemen und Vorbereitung***

Samstag, 22.09.2018 (09.00 – 18.00 Uhr):

***Lehrversuche (an Land und Wasser)***

Sonntag, 23.09.2018 (09.00 – 12.30 Uhr):

***Nachprüfungen***

***(Lehrversuche und mündliche Nachprüfungen)***

# Fragen, Anregungen, Ideen...?

**Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!**