

Anerkennung der Trainer C-Lizenz Leistungssport

Handreichung - Schriftliche Dokumentation

Liebe Studierende,

die schriftliche Dokumentation ist ein verpflichtender Nachweis, der im Rahmen des Anerkennungsverfahrens einer *Trainer C-Lizenz Leistungssport* erbracht werden muss.

Im Folgenden werden die zu erfüllenden Mindeststandards für die schriftliche Dokumentation dargestellt:

Umfang der Dokumentation

Der Umfang der schriftlichen Dokumentation umfasst die Ausarbeitung sowie Reflexion von drei Trainingseinheiten einer Leistungsmannschaft im Schwimmen.

Ziel der Dokumentation

Die Tätigkeit als lizenzierte *Trainer C* umfasst neben der praxisorientierten Arbeit am Beckenrand auch die theoretische Planung von Trainingsstunden.

Durch die schriftliche Dokumentation wird nachgewiesen, dass Sie in der Lage sind einzelne Trainingsstunden, nach den im weiteren Verlauf erläuterten didaktisch-methodischen und trainingswissenschaftlichen Kriterien, eigenständig zu planen und diese kritisch zu reflektieren.

Kriterien für die Erarbeitung

Die schriftliche Dokumentation muss die folgenden Teile umfassen:

1. Aufbau & Inhalte

Die von Ihnen ausgearbeiteten Einheiten sollten in Form einer aufeinander aufbauenden Trainingsreihe dargestellt werden. Dabei muss eine Verknüpfung der einzelnen Einheiten sowie der dafür formulierten Trainingsziele klar erkennbar sein.

Orientieren Sie sich bei der Auswahl der Inhalte an folgenden Themenbereichen und den darunter gefassten Inhaltsfeldern:

- Kraft- & Beweglichkeitstraining (an Land)
- Training der Grundlagenausdauer (im Wasser)
- Training der Grundschnelligkeit (im Wasser)
- Verbesserung von Starts- & Wenden (im Wasser)

Bei der Verknüpfung der einzelnen Trainingsinhalte können sich auch zwei thematische Bereiche überschneiden.

2. Zielgruppenanalyse

Um Trainingseinheiten zielgruppenorientiert planen und durchführen zu können, ist es notwendig eine Zielgruppenanalyse vorzunehmen. Bitte analysieren Sie daher die Athleten*innen ihrer Trainingsgruppe in Bezug auf die Altersstruktur, die Entwicklungsphasen sowie deren Leistungs- & Trainingsstand.

3. Trainingsziele

Präzise formulierte Trainingsziele helfen Ihnen dabei eine Trainingseinheit sowie eine Trainingsreihe zielgerichtet zu planen und durchführen zu können. Auch geben überprüfbare Trainingsziele Ihnen als auch den Teilnehmer*innen einen Orientierungsrahmen, um die Leistungsentwicklung überprüfen zu können.

Formulieren Sie präzise Trainingsziele für jede Trainingseinheit nach einer Ihnen bekannten Methode (z.B. SMART). Die Auswahl der Trainingsformen und Trainingsübungen sollten klar erkennbar mit den Trainingszielen verknüpft werden.

4. Trainingsplanung

Trainingseinheiten haben klar zu erkennende Phasen, die nach bestimmten Kriterien gestalten werden sollten. Als Orientierung für die Trainingsplanung der einzelnen Trainingseinheiten dient Ihnen die Vorlage *Trainingsplanung*. Jede Trainingseinheit ist auf 90 Minuten ausgelegt.

Sie können auch eine eigene tabellarische Darstellungsform wählen. Allerdings sollten die Mindeststandards auch in dieser Darstellungsform weiterhin klar zu erkennen sein.

5. Reflexion

Durch den Erwerb einer *Trainer C-Lizenz* wird umfassendes Fach- als auch Methodenwissen nachgewiesen. Allerdings ist es für die Tätigkeit am Beckenrand notwendig, die eigene Planung als auch das eigene Handeln fortlaufend kritisch zu reflektieren.

Reflektieren Sie die einzelnen Trainingseinheiten in Bezug auf mögliche Stellen, die Sie als kritisch einschätzen oder die Sie in Zukunft ggf. verändern würden. Achten Sie dabei besonders darauf, ob die von Ihnen vorgenommene Zielgruppenanalyse zu den einzelnen Trainingsinhalten und den dazu formulierten Trainingszielen passt.

Bewertung

Die eingereichte Dokumentation wird von ausgewählten Lehrbeauftragten des Schwimmverband NRW e.V. bewertet. Sollten einzelne Teile nicht den geforderten Mindeststandards entsprechen, werden Sie darum gebeten die entsprechenden Teile ihrer Dokumentation zu überarbeiten.

Wichtige Hinweise

Die schriftlichen Dokumentationen sollten von Ihnen eigenständig erarbeitet und verfasst werden. Gerne können Sie Quellen in digitaler oder print Form für die Erarbeitung nutzen. Bitte sehen Sie allerdings davon ab, einzelne Übungs- und Spielformen sowie Textpassagen aus den von Ihnen genutzten Quellen zu kopieren. Die verwendeten Quellen geben Sie bitte in Orientierung an einem gängigen Standard zur formalen Darstellung von Literaturquellen, in einem Literaturverzeichnis am Ende Ihrer Dokumentation an.

Einreichung der Dokumentation

Reichen Sie Ihre Ausarbeitung in digitaler Form im PDF-Format ein.

Ihr Ansprechpartner ist Herr Niklas Scholz: n.scholz@schwimmverband.nrw