

Anerkennung: Trainer B-Lizenz Leistungssport Schwimmen

Handreichung - Schriftliche Dokumentation

Liebe Studierende,

die schriftliche Dokumentation ist ein verpflichtender Nachweis, der im Rahmen des Anerkennungsverfahrens einer *Trainer B-Lizenz Leistungssport Schwimmen* 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 einer umfassenden Saisonplanung einer Leistungssportmannschaft in einem Schwimmverein.

Ziel der Dokumentation

Die Tätigkeit als lizenzierter *Trainer B* umfasst neben der praxisorientierten Arbeit am Beckenrand auch die theoretische Planung von einzelnen Trainingseinheiten als auch einer gesamten Saison. Durch die schriftliche Dokumentation wird nachgewiesen, dass Sie in der Lage sind, ihr im Studium erworbenes Wissen in die Sport- und Trainingspraxis zu übertragen.

Das Training einer Leistungssportmannschaft ist in einem hohen Maße von der richtigen Trainings- und Belastungssteuerung abhängig, die unter Einbezug der Saisonhöhepunkt in der Saisonplanung von großer Bedeutung sind. Durch die schriftliche Dokumentation sollen Sie zeigen, dass Sie im Rahmen ihrer Tätigkeit als lizenzierter Trainer B, eine Leistungsmannschaft erfolgreich auf die Saisonhöhepunkte und Qualifikationswettkämpfe vorbereiten können.

Kriterien für die Erarbeitung

Die von Ihnen ausgearbeiteten Einheiten sollten in Form einer aufeinander aufbauenden Trainingsreihe dargestellt werden. Dabei sollen die trainingskennzeichnenden Merkmale der einzelnen Trainingsphasen klar zu erkennen sein.

Wählen Sie bitte einen der folgenden Themenbereiche für ihre Planung aus:

Erstellen Sie eine komplette Saisonplanung für...

1. das Grundlagentraining (GLT) einer Trainingsgruppe 10-jähriger Mädchen und Jungen mit dem Zielwettkampf NRW Jahrgangsmesterschaften sowie Landesvielseitigkeitstest (LVT).
2. das Aufbautraining (ABT) einer Trainingsgruppe 11-jähriger Mädchen und Jungen mit dem Zielwettkampf schwimmereischer Mehrkampf (SMK) auf Bundesebene.
3. das Anschlusstraining (AST) einer Trainingsgruppe von 14-15-jährigen Mädchen und Jungen mit dem Zielwettkampf Deutsche Jahrgangsmesterschaften (DJM).

In der Saisonplanung sollen sowohl die Inhalte des Wasser- als auch des Landtrainings im langfristigen Leistungsaufbau (LLA) mit all seinen Facetten im langfristigen Leistungsaufbau der vorgegebenen Altersstruktur einfließen. Die Ausgangssituation (Leistungsvermögen) der vorgegebenen Trainingsgruppe bezieht sich ebenfalls auf den LLA. Es soll eine Optimaldarstellung erfolgen.

Format

Die von ihnen ausgearbeitete Saisonplanung sollte in einem Format ihrer Wahl erfolgen. Tabellarische Übersichten sind allerdings empfehlenswert, um eine strukturierte Darstellung der wichtigsten Merkmale zu visualisieren. Das angefügte Ideal-Beispiel einer Saisonplanung soll Ihnen helfen eine Vorstellung zu entwickeln, wie die Darstellung einer Saisonplanung aussehen kann. Der Umfang ihrer Saisonplanung darf jedoch nach unten von dem des Ideal-Beispiels abweichen. Die Entscheidung, welche wichtigen Merkmale einer Saisonplanung Sie aus dem Ideal-Beispiel übernehmen treffen Sie selber unter ein Bezug auf den ausgewählten Themenbereich.

Der genaue Zeitraum, sowie die einzelnen Terminierungen der Zielwettkämpfe kann von Ihnen eigenständig und fiktiv erfolgen, sofern Sie aktuell keine Leistungsmannschaft mit festen Terminierungen trainieren.

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.

Einreichung der Dokumentation

Reichen Sie ihre Ausarbeitung bitte in digitaler Form ein.

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