



Leichtathletik-Verband Rheinhausen e.V.

Leichtathletik Vereine in der Pfalz und Rheinhausen

Leichtathletik-Verband Rheinhausen
Rheinallee 1
55116 Mainz

Tel: 00496131-2814-812
Fax: 00496131-2814-7812

Kontakt(at)lvrheinhausen.de
www.lvrheinhausen.de

Geschäftszeiten
Dienstag/Donnerstag
16.00-18.00 Uhr

Mainz, den 30.08.2021

Ausschreibung: C-Trainer Leichtathletik (Leistungssport)

Die Leichtathletikverbände Pfalz und Rheinhausen bieten im Zeitraum November 2021 bis April 2022 einen Lehrgang zum C-Trainer Leichtathletik (Leistungssport) an. Dieser Lehrgang richtet sich nach Vorgaben des Deutschen Leichtathletik Verbandes und bildet die erste Stufe im Trainerausbildungssystem.

Die Ausbildung steht allen gegen COVID 19 geimpften und genesenen Interessenten offen (2G Regelung) und wird gemäß den tagesaktuellen Richtlinien der Coronabekämpfungsverordnung des Landes Rheinland-Pfalz durchgeführt.

Zeitraum: 13.11.2021 bis 09.04.2022

Veranstaltungsorte: Mainz und Kaiserslautern

Ziele der Ausbildung:

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

- kann Gruppen führen, gruppensdynamische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren
- kennt und berücksichtigt die Grundregeln der Kommunikation
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten speziell bei Kindern und Jugendlichen^[1]

- 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.

Fachkompetenz **Der C-Trainer**

kennt Struktur, Funktion und Bedeutung der Leichtathletik als Leistungssport und setzt sie

- im 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.

Anmeldung: Anmeldungen bitte per E-Mail an kontakt@lvrheinessen bis zum 31.10.2021

Kosten: 250,00 EURO pro Person (inklusive Lehrbuch)

Hinweis: Der Lehrgang umfasst 90 Unterrichtseinheiten (UE), die fachspezifisch sind. Neben den vom Fachverband angebotenen 90 UE müssen 30 weitere UE beim eigenen Sportbund, d.h. beim Sportbund Pfalz, bzw. Sportbund Rheinhessen besucht werden. Hier wird eine überfachliche Ausbildung besucht. Die Anmeldung bei den Sportbünden muss der Teilnehmer eigenständig vornehmen, was z.B. über die Lehrgangseite der Sportbünde möglich ist. Aktuelle Kosten für die überfachliche Ausbildung finden Sie ebenfalls über die Lehrgangseite. Die Lizenz C-Trainer Leichtathletik (Leistungssport) wird ausgestellt, sobald beide Ausbildungsblöcke, also der Teil des Fachverbandes (90 UE) und der Teil beim Sportbund (30 UE), erfolgreich absolviert wurden. Insgesamt umfasst der Lehrgang somit 120 UE.

Teilnehmerzahl: mindestens 15 Teilnehmer

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

Verwendungszweck: Name und „C-Trainer Leistungssport 2021/2022“

Wichtig:

Nur in Verbindung Anmeldung und Zahlung der Ausbildungsgebühr erfolgt die Anmeldung

Ablaufplan (vorläufig)

Datum	Bereich	Thema
13.11.2021	Einführung 9:30 – 10:30	Begrüßung, Formalitäten, Verhaltensregeln, Vorstellung der Online Lernplattform
	Einführung 10:30 – 10:45	Struktur der C-Trainer-Ausbildung und Übersicht der Ausbildungsstruktur im DLV
	Gastdozentin Julia Goessler 11:00 – 12:30	„Der Einfluss von Kindheitserlebnissen auf die Leistungsfähigkeit im Leistungssport.“ <ul style="list-style-type: none"> - Mit dem Stigma des „Mentaltraining“ aufräumen und aufklären, die Einheit von einem gesunden Geist und einem gesunden Körper - Was ist Aurachirurgie und wie ist die Abgrenzung hin zum Mentaltraining und auch zur Osteopathie? - Welche Altersgruppe kann mit Aurachirurgie erreicht werden <p>Fragerunde</p>
	12:30 – 13:30	Mittag
	14:00 – 15:00	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 - Vorstellen der Ziele und Inhalte - Abgleich mit der Erwartungshaltung
	14:00 – 15:00	RTP Grundlagentraining Inhalte und Ziele, Arbeiten mit dem RTP, Stellung und Aufgabe im langfristigen Leistungsaufbau

	16:00 – 17:00	<p>Vereins-/Verbandsstruktur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der LV Rheinhessen und seine Organe - Kampfrichterwesen und Regeln - Anti-Doping - Sexualität im Sport / Verhalten/ Pflichten
14.11.2021	9:30 – 11:00	<p>Entwicklungsverlauf von Kindern, geschlechtsspezifische</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschiede und Folgerungen für das Training, - Verantwortung für die allgemeine und sportliche Entwicklung <p>Aktiver und Passiver Bewegungsapparat</p> <p>Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Belastbarkeit, Gesundheit, Trainierbarkeit günstiges motorisches Lernalter</p> <p>Terminologie wesentlicher Begriffe der Trainingslehre</p>
	11:15 – 12:30	<p>Kommunikation im Verein und Umgang mit der Gruppe ^[1]_[SEP]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Führungsverhalten - Führungsstile: leiten, führen, betreuen und motivieren, - Vorbildfunktion - Ehrenkodex^[1]_[SEP] - Organisation der Gruppe (der Elternabend, Eltern, Kinder und Wettkampfsituationen)
	12:30 – 13:30	Mittag
	13:30 – 17:00	<p>Kinderleichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stellung der KiLa und Bedeutung für den Leistungssport

		<ul style="list-style-type: none"> - Aufbau einer KiLa Stunde - Aufbau und Wettkampfkonzzept KiLa - KiLa Praxis
09.11. – 14.12.2021 (30UE)	Online Lernphase	Einführung in die Trainingslehre <ul style="list-style-type: none"> - 15 Leichtathletische Disziplinen - 1. Testphase
09.11. – 20.12.2021	Hospitanz	4 Trainingseinheiten a 1,5h (2LE) in einem Gastverein
04.12.2021	9:30 – 10:30	Lehr- und Lernmethoden <ul style="list-style-type: none"> - Lehr- und Lernverständnis, - methodische Reihe, - freies und systematisches Lernen, methodische Reihe, Fehlerbeobachtung/-Korrektur
	10:30 – 12:30	Hürdensprints <ul style="list-style-type: none"> - Basiswissen Hürdensprint - Anlauf an die erste Hürde - Hürdenüberquerung und Zwischenhürdenlauf - Wettkampftechnik Hürdensprint
	12:30 – 13:30	Mittag
	13:30 – 17:00	Wurf Teil 1 <ul style="list-style-type: none"> - Allgemeine Würfe - Ballwurf - Speerwurf
05.12.2021	9:30 – 11:30	Staffellaufen <ul style="list-style-type: none"> - Basiswissen Staffellauf - Wechseltechnik - An-/Ablaufverhalten - Wettkampftechnik Staffellauf

		U12 / U 14 / U16 / Jugend
	11:30 – 12:30	Mittel-/Langstreckenlauf – Teil 1 <ul style="list-style-type: none"> - Basiswissen Lauf - Lauftechnik und Körperhaltung - Strecken- und Tempogefühl - Wettkampftechnik Mittel-/Langstrecke
	12:30 – 13:30	Mittag
	13:30 – 14:30	Mittel-/Langstreckenlauf – Teil 2 <ul style="list-style-type: none"> - Strecken- und Tempogefühl - Wettkampftechnik Mittel-/Langstrecke
	14:30 – 17:00	Wurf Teil 2 Kugelstoß <ul style="list-style-type: none"> - Basiswissen Kugelstoß - Gerätehandhabung und Standstoß - Abstoß aus der Vorbeschleunigung (Angehen, Angleiten, Drehen) - Wettkampftechnik Kugelstoß Diskuswurf <ul style="list-style-type: none"> - Basiswissen Diskuswurf - Geräthandhabung und Standwurf - Abwurf aus der Vorbeschleunigung (Drehen) - Wettkampftechnik Diskuswurf

12.02.2022	9:30 – 12:30	<p>Weitsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basiswissen Weitsprung - Absprung aus dem geradlinigen Anlauf – Schrittsprungtechnik - Wettkampftechnik Weitsprung <p>Hochsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basiswissen Hochsprung - Absprung aus dem bogenförmigen Anlauf Flop Technik - Wettkampftechnik Hochsprung
	12:30 – 13:30	Pause
	13:30 – 15:00	<p>Stabhochsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basiswissen Stabhochsprung - Einstich–Absprung aus dem geradlinigen Anlauf - Arbeit am und mit dem Stab - Wettkampftechnik Stabhochsprung
	15:00 – 17:00	<p>Trainingslehre</p> <p>Aufbau und Übersicht des Schülertrainings im Jahreszyklus</p>
13.02.2022	9:30 – 12:30	<p>Sprinten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basiswissen Sprint - Tiefstart und Beschleunigung – Sprintlauf/Sprintschnelligkeit - Wettkampftechnik Sprint
	12:30 – 13:30	Pause
	13:30 – 17:00	<p>Vorbereitung der Lehrprobe in Gruppenarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausarbeitung einer Trainingseinheit - Präsentation der Arbeit (Lehrprobe) und Rückmeldung
TBD	Lehrprobe	Wird noch definiert

Sonstiges	Praxis	Überfachliche Qualifikation durch den LSB
-----------	--------	---