

# Ausbildungs- konzeption

## B – Trainer Leistungssport

Stand Juni 2022

## Inhalt

<b>Übersicht Ausbildungsschema</b> .....	4
<b>Modul 1 Vorstufenqualifikation</b> .....	5
Theoretische Inhalte .....	5
Praktische Inhalte .....	5
<b>Modul 2 Fechtpraxis 1</b> .....	6
Ausbildungsumfang .....	6
Variabilität .....	6
Individualisierung .....	6
Technik .....	6
Überprüfung / Festigung der theoretischen Inhalte des Techniktrainings .....	6
Praktische Inhalte .....	6
Theoretische Inhalte .....	7
Ausdauerentwicklung & Belastungssteuerung .....	7
Prophylaxe .....	7
<b>Modul 3 Fechtpraxis 2</b> .....	7
Ausbildungsumfang .....	7
Kriterien und Methodik der Technikanalyse .....	7
Theoretische Inhalte .....	8
Kraft und Schnelligkeitsausprägung .....	8
Reglement .....	8
<b>Modul 4 Fechtpraxis 3</b> .....	8
Ausbildungsumfang .....	8
Taktik .....	8
Überprüfung / Festigung der theoretischen Inhalte des Taktiktrainings .....	8
Praktische Inhalte (Taktik) .....	9
Theoretische Inhalte .....	9
Psychologische Grundlagen .....	9
Regeneration und Ernährung .....	9

<b>Modul 5</b>	<b>Fechtpraxis 4 und Prüfung</b> .....	9
Ausbildungsumfang .....		9
Kriterien und Methodik der Taktikanalyse.....		9
Theoretische Inhalte .....		10
Psychoregulation und Coaching .....		10
Prüfung .....		10

## Übersicht Ausbildungsschema

<b>Gesamt: 85 LE</b>	<b>B-TRAINER Leistungssport</b>
<b>Modul 5 17 LE</b>	FECHTPRAXIS 4 (8 LE) Psychoregulation und Coaching (4 LE) Prüfung (5 LE)
<b>Modul 4 17 LE</b>	FECHTPRAXIS 3 (8 LE) Psychologische Grundlagen (4 LE) Regeneration und Ernährung (4 LE)
<b>Modul 3 17 LE</b>	FECHTPRAXIS 2 (8 LE) Kraft- und Schnellkraftausprägung (6 LE) Reglement (2 LE)
<b>Modul 2 17 LE</b>	FECHTPRAXIS 1 (8 LE) Ausdauerentwicklung (4 LE) Prophylaxe (4 LE)
<b>Modul 1 17 LE</b>	Vorstufenqualifikation B-Trainer Leistungssport

## Modul 1 Vorstufenqualifikation

### Zeitplanung VSQ - B-Trainer ein Wochenende

Freitag Abend	3 LE	
Samstag Vormittag	4 LE	
Samstag Nachmittag	4 LE	
Samstag Abend	3 LE	
Sonntag Vormittag	3 LE	

### Theoretische Inhalte

- Alle Inhalte der C-Trainer Ausbildung --> TGE und SGE müssen beherrscht werden (Terminologie)
- Kompetenzen:
  - Fachkompetenz (Wissen und Fertigkeit)
  - Personale Kompetenz (Sozialkompetenz und Selbstständigkeit)

#### Trainingsmethodische Grundlagen

- Gruppentraining (allgemein)
- Übungen ohne Partner
- Übungen mit Partner
- Lektion

### Praktische Inhalte

• Demonstrationsfähigkeit & Vermittlung Grundtechniken	TGE
• Kenntnis, Anwendung & Vermittlung Strategie und Taktik	SGE

## Modul 2 Fechtpraxis 1

### Ausbildungsumfang

- 8 LE Fechtpraxis 1
- 4 LE Ausdauerentwicklung und Belastungssteuerung (ggf. als Online-Seminar)
- 4 LE Prophylaxe (ggf. als Online-Seminar)
- 1 LE Verfügungsstunde
- = 17 LE

### Variabilität

Die Vielfalt der verschiedenen Lösungsmöglichkeiten wird als Variabilität bezeichnet. Sie ist Ergebnis der Verschiedenartigkeit und Veränderlichkeit einzelner Merkmale.

Ziel ist, dass der Trainer dem Sportler die Variabilität vermitteln kann.

### Individualisierung

Die Individualisierung entsteht durch die aktive und sinnvolle Anwendung individueller Fähigkeiten und Fertigkeiten, um Situationen erfolgreich zu lösen.

Die Persönlichkeitsentwicklung des Sportlers ist ein fortschreitender Prozess, der den Übergang von der Fremd- (Trainer-Sportler) zur Selbstbestimmung (Sportler) beschreibt.

Ziel ist, dass der Trainer den Sportler in der Individualisierung und Persönlichkeitsentwicklung aktiv unterstützt und begleitet.

### Technik

#### Überprüfung / Festigung der theoretischen Inhalte des Techniktrainings

- Bewegungsfertigkeit.
- Variabilität der Bewegungsfertigkeit.

#### Praktische Inhalte

- Organisationsformen mit unterschiedlichen Trainingsmitteln:
  - Fechten mit Aufgaben
  - Beinarbeit
  - Stoßkissen
  - Partnerübung
  - Lektion
  - ...
- Eigenständiges Entwickeln und Aneignung von Übungsformen zum Erwerb, zur Stabilisierung und zur variablen Verfügbarkeit.
- Fachkompetenz.

## Theoretische Inhalte

Ausdauerentwicklung & Belastungssteuerung (ggf. als Online-Seminar)

Prophylaxe mit externen Dozenten (ggf. als Online-Seminar)

## Modul 3 Fechtpraxis 2

### Ausbildungsumfang

8 LE Fechtpraxis 1

4 LE Kraft und Schnelligkeitsausprägung (ggf. als Online-Seminar)

4 LE Reglement (ggf. als Online-Seminar)

1 LE Verfügungsstunde

= 17 LE

## Kriterien und Methodik der Technikanalyse

### **Bewertungskriterien festlegen**

Die Definition der Bewertungskriterien erfolgt auf Grundlage der Technischen Grund-Elemente (TGE) des DFB-Lehrausschusses und wird in der RTK des DFB umgesetzt. Die Kriterien sind klar definiert, gut einschätzbar und für Athleten und Trainer verständlich.

### **Bewertungssystem festlegen**

In der Etappe der allgemeinen Grundausbildung reicht eine grobe Bewertung (erfüllt/nicht erfüllt) der Grundelemente der Technik. Grundlage ist hier die Turnierreifeprüfung (TRP). In den folgenden Ausbildungsetappen wird zur Bewertung das Schulnotensystem verwendet.

### **Wettkampf durchführen**

Inhaltliche Ausrichtung des Wettkampfes auf die Gestaltung des Trainings mit Orientierung an der jeweiligen Ausbildungsetappe. Zielführend ist die Technikbewertung bei zentralen Wettkämpfen, Überprüfungen oder Lehrgängen. So wird der Fokus im Training auf die technische Ausführungsqualität gelegt.

Dabei werden systematisch-strukturiert die Bewegungshandlungen des Athleten visuell erfasst und anhand festgelegter qualitativer und quantitativer Bewegungsmerkmale beurteilt:

- Bewegungspräzision,
- Bewegungskonstanz,
- Bewegungsrhythmus,
- Bewegungskopplung,
- Bewegungsfluss,
- Bewegungsumfang,
- Bewegungsgeschwindigkeit,
- Bewegungsstärke.

### **Auswertung standardisieren und dokumentieren**

Die Beurteilung der Technik sollte zeitnah zum Wettkampf/der Trainingseinheit erfolgen. Durch den gezielten Einsatz der Technikbeurteilung im Jahresverlauf lassen sich Leistungsentwicklungen dokumentieren, die für die weitere inhaltliche Ausrichtung des Trainings herangezogen werden können. Dabei auftretende limitierende Technikparameter müssen in der weiteren Ausbildung erkannt und behoben werden.

### **Rückmeldung geben**

Die B-Trainer sollen den Athleten eine Rückmeldung (z.B. Punktwerte, schriftliche Beurteilungen, Fotos oder Videos usw.) mit klaren Handlungsanweisungen geben. Die Korrekturen sollten auf wenige Schwerpunkte fokussiert sowie zeitnah, positiv, kurz und prägnant formuliert sein (Sozialkompetenz / Coaching).

Die objektive Einschätzung des individuellen Ausbildungsstandes der sportlichen Technik ist ein fester Bestandteil des langfristigen Leistungsaufbaus. Sie erhöht den Stellenwert der technischen Ausbildung und gibt Athleten und Trainern notwendige Unterstützung bei der Entwicklung ihrer technischen Fertigkeiten.

## Theoretische Inhalte

Kraft und Schnelligkeitsausprägung (ggf. als Online-Seminar)

Reglement mit externen Referenten aus dem Kampfrichterausschuss (ggf. als Online-Seminar)

## Modul 4 Fechtpraxis 3

### Ausbildungsumfang

- 8 LE Fechtpraxis 1
- 4 LE Psychologische Grundlagen (ggf. als Online-Seminar)
- 4 LE Regeneration und Ernährung (ggf. als Online-Seminar)
- 1 LE Verfügungsstunde
- = 17 LE

### Taktik

Überprüfung / Festigung der theoretischen Inhalte des Taktiktrainings

- Handlungsfähigkeit.
- Individualisierung und der Variabilität der Handlungsfähigkeit  
(→ Adaptationsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit, Gestaltungsfähigkeit)

### Praktische Inhalte (Taktik)

- Organisationsformen mit unterschiedlichen Trainingsmitteln:
  - Lektion
  - Fechten mit Aufgaben
  - Partnerübung
  - ...
- Eigenständiges Entwickeln und Aneignung von Übungsformen zum Erwerb, zur Stabilisierung und zur variablen Verfügbarkeit.
- Fachkompetenz.

### Theoretische Inhalte

Psychologische Grundlagen mit externen Referenten (ggf. als Online-Seminar)

Regeneration und Ernährung mit externen Referenten (ggf. als Online-Seminar)

## Modul 5 Fechtpraxis 4 und Prüfung

### Ausbildungsumfang

8 LE Fechtpraxis 1  
4 LE Psychoregulation und Coaching (ggf. als Online-Seminar)  
4 LE Prüfung  
1 LE Verfügungsstunde  
= 17 LE

### Kriterien und Methodik der Taktikanalyse

#### **Bewertungskriterien festlegen**

Die Definition der Bewertungskriterien erfolgt auf Grundlage der Strategischen Grund-Elemente (SGE) des DFB-Lehrausschusses und wird in der RTK des DFB umgesetzt. Die Kriterien sind klar definiert, gut einschätzbar und für Athleten und Trainer verständlich.

#### **Bewertungssystem festlegen**

In der Etappe der allgemeinen Grundausbildung reicht eine grobe Bewertung (erfüllt/nicht erfüllt) der strategischen Grundelemente. Grundlage ist das aktuelle FIE-Reglement.

In den folgenden Ausbildungsetappen wird zur Bewertung das Schulnotensystem verwendet.

### **Wettkampf durchführen**

Inhaltliche Ausrichtung des Wettkampfes auf die Gestaltung des Trainings mit Orientierung an der jeweiligen Ausbildungsetappe. Dazu müssen folgende Komponenten analysiert werden:

- Strukturbildung,
- dynamisches Erkennen,
- Erkennen und Anwenden von Handlungsplänen (Vorbereitung, Folgehandlung usw.),  
Entscheidungsalternativen und Lösungsansätzen,
- Einschätzen der Funktionalität und der Erfolgschancen,
- Auswahl der flexiblen Fertigkeiten, der variablen Entscheidungen und der Fähigkeit zur Vorbereitung für einen bestimmten Abstand.

### **Auswertung standardisieren und dokumentieren**

Die Beurteilung der Taktik sollte zeitnah zum Wettkampf/der Trainingseinheit erfolgen. Durch den gezielten Einsatz der Taktikbeurteilung im Jahresverlauf lassen sich Leistungsentwicklungen dokumentieren, die für die weitere inhaltliche Ausrichtung des Trainings herangezogen werden können.

### **Rückmeldung geben**

Die B-Trainer sollen den Athleten eine Rückmeldung (z.B. Punktwerte, schriftliche Beurteilungen, Fotos oder Videos usw.) mit klaren Handlungsanweisungen geben. Die Korrekturen sollten unmittelbar, auf wenige Schwerpunkte fokussiert, positiv, kurz und prägnant formuliert sein (Sozialkompetenz / Coaching).

Die taktische Ausbildung ist ein fester Bestandteil des langfristigen Leistungsaufbaus, die in Abhängigkeit des Ausbildungsstandes zunimmt.

## Theoretische Inhalte

Psychoregulation und Coaching mit externen Referenten (ggf. als Online-Seminar)

## Prüfung

Die Ausbildung zum B-Trainer Leistungssport wird mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung abgeschlossen.