

# **Bayerischer Triathlonverband**



## **Ausbildungs- und Prüfungsordnung**

Trainer C Leistungssport

## **Inhaltsverzeichnis**

---

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>2 Handlungsfelder, Ziele, grundlegende Inhalte</b>	<b>3</b>
<b>3 Voraussetzungen der Ausbildung</b>	<b>4</b>
<b>4 Ausbildungsstruktur</b>	<b>4</b>
<b>5 Ausbildungsinhalte Trainer C Leistungssport 90 UE</b>	<b>5</b>
<b>5.1 Sportwissenschaftliche Grundlagen</b>	<b>5</b>
<b>5.2 Triathlonspezifische Trainingslehre</b>	<b>5</b>
<b>5.3 Praxisbezogene Inhalte</b>	<b>6</b>
<b>5.4 Vereins- und Verbandsbezogene Aspekte</b>	<b>6</b>
<b>5.5 Regelkunde und Wettkampfbestimmungen</b>	<b>7</b>
<b>5.6 Lehr- und Planungsübungen</b>	<b>7</b>
<b>6 Prüfungen</b>	<b>7</b>
<b>6.1 Abnahme der Prüfungen</b>	<b>7</b>
<b>6.2 Zulassung zur Prüfung</b>	<b>7</b>
<b>6.3 Prüfungsinhalte</b>	<b>7</b>
<b>6.4 Prüfungsergebnisse</b>	<b>7</b>

## 1 Einleitung

Zu den vornehmlichen Aufgaben eines Sportverbands gehört die Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern und Trainern. Gut ausgebildete Trainer und Übungsleiter sind die Voraussetzung einer erfolgreichen und verantwortungsbewussten Vereinstätigkeit. Nur durch ihr Engagement und ihre hohe fachliche Qualifikation ist ein attraktiver Übungs- und Trainingsbetrieb möglich. Dieser ist wiederum die Voraussetzung vorhandene Mitglieder im Verein zu halten und neue hinzuzugewinnen. Insbesondere die Begeisterung von Kindern und Jugendlichen für den (Triathlon-)Sport bildet die Basis für die zukünftige Vereinsarbeit. Außerdem bildet Triathlon in unserer bewegungsarmen Gesellschaft eine Ausgleichsmoment für eine gesunde Lebensführung und kann zu zusätzlichem sportlichen Engagement im Verein beitragen.

Das Lehrwesen des BTV versteht sich als Dienstleister der Vereine. Durch ein attraktives Angebot von Aus- und Fortbildungen in den Bereichen Leistungs- und Breitensport sollen die Vereine in ihrer Tätigkeit unterstützt werden.

In den Trainer C Lehrgängen werden den Teilnehmern, aufbauend auf einem soliden sporttheoretischen Grundgerüst, die praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten vermittelt, welche für die Leitung des Übungsbetriebs auf Vereinsebene erforderlich sind. Interessierten, engagierten und qualifizierten Teilnehmern steht anschließend der Weg in weiterführende Ausbildungsstufen offen.

Im Fortbildungsangebot müssen die unterschiedlichen Interessen der Trainerinnen und Trainer Berücksichtigung finden und alle Facetten des Triathlonsports abgebildet werden.

Die erfolgreiche Qualifizierung und Weiterbildung von Trainerinnen und Trainern leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Verbreitung und Weiterentwicklung der Sportart Triathlon in Bayern.

## 2 Handlungsfelder, Ziele, grundlegende Inhalte

Die Rahmenrichtlinien der Deutschen Triathlon Union (DTU) zur Aus- und Fortbildung stellen die Grundlage für die Tätigkeit des Lehrwesens im Bayerischen Triathlonverband dar. Daher werden die Handlungsfelder der Trainerinnen und Trainer und die Ziele der Ausbildung hier nur im Überblick dargestellt. Der interessierte Leser wird auf die oben erwähnten Richtlinien verwiesen.

Die Tätigkeit der Trainerin/des Trainers C Leistungssport Triathlon umfasst schwerpunktmäßig das Training des kindlichen und jugendlichen Athleten die Talentsichtung, -förderung und -bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote im Triathlon.

Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger und Fortgeschrittene im triathlonspezifischen Leistungssport. Grundlage hierfür bildet das Nachwuchstrainingskonzept der DTU in seiner aktuellen Fassung.

Ziel der Ausbildung sind die Vermittlung von

- persönlicher und sozial-kommunikativer Kompetenz
- allgemeiner sportlicher und triathlonspezifischer Fachkompetenz
- Methoden und Vermittlungskompetenz
- Strategischer Kompetenz

Die inhaltliche Gestaltung der Ausbildung berücksichtigt dabei

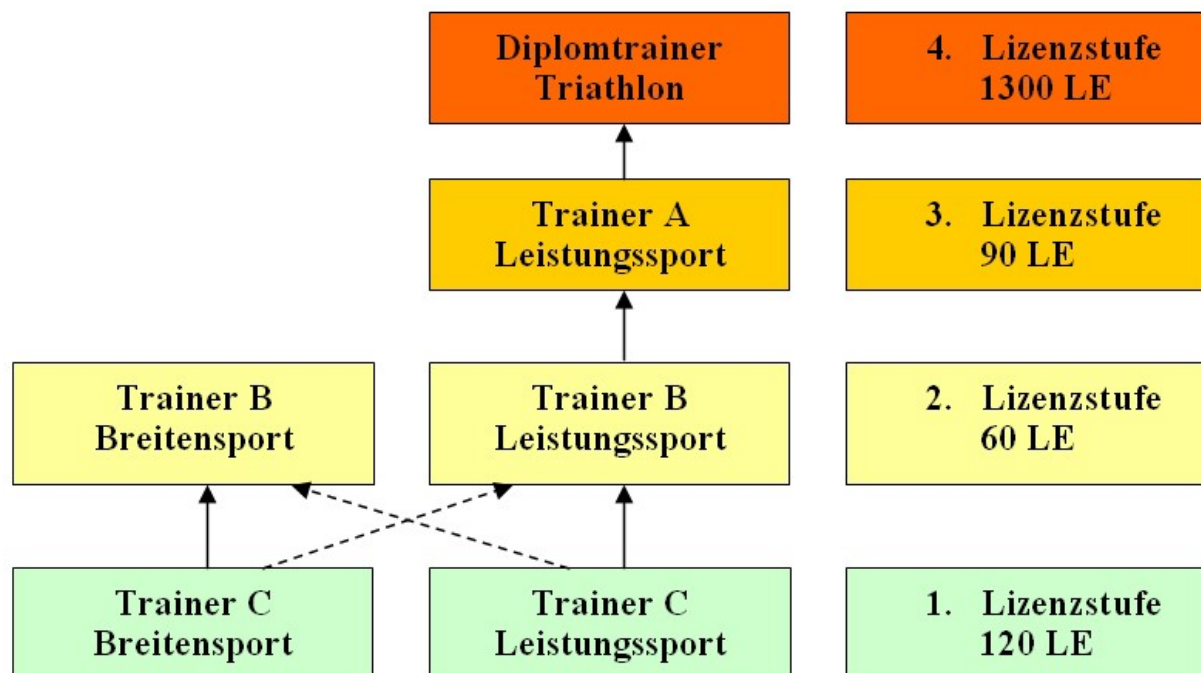
- personen- und gruppenbezogene Inhalte
- bewegungs- und praxisbezogene Inhalte
- vereins- und verbandsbezogene Inhalte

### 3 Voraussetzungen der Ausbildung

Voraussetzungen für die Zulassung zur Ausbildung sind:

- die Vollendung des 17. Lebensjahres. Die Lizenz wird erst mit der Vollendung des 18. Lebensjahres erteilt
- der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an einem Kurs in erster Hilfe (neun Lerneinheiten, nicht älter als zwei Jahre),
- das Rettungsschwimmabzeichen in Silber nicht älter als zwei Jahre
- Mitgliedschaft in einem Verein des Bayerischen Triathlonverbandes oder eines anderen Landesverbands der Deutschen Triathlon Union und Meldung zur Ausbildung durch diesen Verein.
- Teilnahme an der 30 LE umfassenden Basisqualifizierung des BLSV oder einer vergleichbaren Ausbildung. Hierunter fallen sportwissenschaftliches Hochschulstudien oder andere vom DOSB anerkannte Ausbildungen.

### 4 Ausbildungsstruktur



\*inkl. der 30 LE umfassenden Basisqualifizierung

Quelle: DTU Rahmenrichtlinien Aus- und Fortbildung

Zusätzlich zu den 120 LE wird von den Teilnehmern erwartet, dass sie die in den Lehrgängen erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten selbstständig

- durch Hospitation und die Übernahme von Aufgaben im Trainingsprozess ihres Vereins,
- durch Verbesserung ihrer eigenen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen und ihrer Demonstrationsfähigkeit und

- durch Selbststudium anhand von Lehrmaterialien der DTU und weiterer Fachliteratur erweitern und vertiefen.

## **5 Ausbildungsinhalte Trainer C Leistungssport 90 UE**

### **5.1 Sportwissenschaftliche Grundlagen**

#### **Sportbiologie**

- Aufbau und Funktionsweise des menschlichen Organismus
- Formen der Energiebereitstellung
- Biologische Anpassung und Regeneration
- Sportbiologische Grundlagen zum Kinder- und Jugendtraining
- Sportverletzungen und Doping

#### **Trainingslehre**

- Grundlagen des Trainings
- Planung, Organisation und Auswertung des Trainings
- Langfristiger Trainings- und Leistungsaufbau
- Periodisierung und Zyklisierung
- Trainingssteuerung und Diagnostik
- Trainings der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- Mentales Training

#### **Didaktik und Methodik**

- Lernen und Lehren von Bewegungen
- Besonderheiten des kindlichen Bewegungslernens
- Kleine Spiele und Spielformen im Kinder- und Jugendtraining
- Fehlersehen und Korrektur
- Führungsverhalten
- Stundenaufbau

### **5.2 Triathlonspezifische Trainingslehre**

#### **Besonderheiten des Triathlonsports**

- Wettkampfanalyse
- Trainingsmittel im Triathlonsport
- Kraft- und Athletiktraining

#### **Trainingsplanung im Triathlon**

- Langfristiger Leistungsaufbau
- Periodisierung
- Planung von Trainingslagern und Trainingseinheiten
- Talenterkennung

#### **Altersspezifisches Training – Schüler bis Junioren Elite**

### **5.3 Praxisbezogene Inhalte**

#### **Schwimmen**

- Wassergewöhnung und Anfängerschwimmen

- Theorie und Praxis der Schwimmarten
- Fehlerbilder und Korrektur
- Planung und Durchführung von Schwimmeinheiten
- Sicherheit im Schwimmtraining

#### **Rad**

- Theorie und Praxis des Radfahrens
- Techniktraining
- Planung und Durchführung von Radeinheiten
- Sicherheit beim Radtraining
- Materialkunde

#### **Lauftraining**

- Theorie und Praxis des Laufens
- Techniktraining
- Planung und Durchführung von Laufeinheiten

#### **Triathonspezifische Trainingsformen**

- Wechseltraining
- Koppeltraining

#### **Kraft- und Stabilisations- und Beweglichkeitstraining**

### **5.4 Vereins- und Verbandsbezogene Aspekte**

- Sportorganisationen und deren Bedeutung für den Vereinssport
- Basiswissen zu den Aufgaben von Trainerinnen und Trainern speziell in Nachwuchs-sportgruppen
- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltspflicht,
- Vereins- und verbandsrechtliche Grundlagen
- Förderkonzeptionen von Landessportbünden und Landesfachverbänden im Leistungssport
- Antidopingrichtlinien
- Sexualisierte Gewalt im Sport
- Planung und ggf. Durchführung eines Kinder- und Jugendwettkampfs

### **5.5 Regelkunde und Wettkampfbestimmungen**

### **5.6 Lehr- und Planungsübungen**

- Selbstständige Planung und Ausarbeitung von einzelnen Trainingseinheiten
- Selbstständige Planung und Ausarbeitung von Trainingslagern und Trainingsphasen im Jahresverlauf
- Durchführung von kurzen Lehrversuchen zu ausgewählten Inhalten des Trainings

## **6 Prüfungen**

### **6.1 Abnahme der Prüfungen**

Die Abnahme der Prüfungen erfolgt grundsätzlich durch eine Prüfungskommission des Bayerischen Triathlonverbandes. Diese setzt sich jeweils aus mindestens zwei Mitgliedern des Lehrteams zusammen

## **6.2 Zulassung zur Prüfung**

Zur Prüfung wird zugelassen, wer

- die Voraussetzungen der Ausbildung (Pkt 3) erfüllt und
- regelmäßig und erfolgreich an den Lehrveranstaltungen teilgenommen hat

## **6.3 Prüfungsinhalte**

Die Teilnehmer werden von der Prüfungskommission zu Beginn des Lehrgangs über die Prüfungsanforderungen informiert.

- Eine schriftliche Theorieprüfung . Sie umfasst die Inhalte der kompletten Ausbildung und dauert mindestens 45 Minuten. Die schriftliche Prüfung kann ggf. durch eine mündliche Prüfung ergänzt werden.
- Die Prüfung der Lehreignung durch eine Lehrprobe von ca. 20 Minuten Dauer. Sie beinhaltet auch die persönliche Demonstrationsfähigkeit des Bewerbers. Die Aufgaben stellt die Prüfungskommission. Das Thema wird dem Prüfungsteilnehmer spätestens zwei Tage vor Beginn der Prüfung bekanntgegeben. Ihr geplanter Inhalt und Ablauf wird vom Prüfungsteilnehmer schriftlich ausgearbeitet und vor Beginn der Lehrprobe vorgelegt. Der Ablauf der Lehrprobe wird protokolliert.

Weitere Prüfungsinhalte können von der Prüfungskommission, in Übereinstimmung mit den DTU Rahmenrichtlinien Aus- und Fortbildung, gefordert werden.

## **6.4 Prüfungsergebnisse**

Die Lernerfolgskontrolle wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ gewertet. Eine Lernerfolgskontrolle ist „nicht bestanden“, wenn die Teilnehmerin/der Teilnehmer die Lernerfolgs-kontrolle abgebrochen hat oder nicht erschienen ist. Werden die Lernziele ungenügend dargestellt, gilt Lernerfolgskontrolle ebenfalls als „nicht bestanden“.

Die theoretische Prüfung wird als bestanden gewertet, wenn der Prüfungsteilnehmer mindesten 60% der maximal erreichbaren Punktezahl erreicht.

Ist eine Lernerfolgskontrolle nicht bestanden, so kann diese innerhalb eines Zeitraumes von zwei Jahren wiederholt werden.