

Trainer-Ausbildungsprogramm Swiss Sliding 2022/23

Grundausbildungen

Ice Coach	30. September /1. Oktober 2022 Freitag, 19.00 -22.00 Uhr, Samstag 8.30 - 17.00 Uhr Anmeldefrist ist der 18. September 2022 (max. Teilnehmerzahl 10)	Kursleiter: Dominik Scherrer
Starttrainer	22. April 2023 Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr Anmeldefrist ist der 2. April 2023 (max. Teilnehmerzahl 10)	Kursleiter: Chris Woolley
Athletiktrainer	23. April 2023 Sonntag, 9.00 - 17.00 Uhr Anmeldefrist ist der 2. April 2023 (max. Teilnehmerzahl 10)	Kursleiter: Chris Woolley

Trainer C - Lizenz

Athletiktrainer	26./27. Mai 2023 Freitag 9.00 -17.00 Uhr, Samstag 8.30 - 12.00 Uhr Anmeldefrist ist der 7. Mai 2023 (max. Teilnehmerzahl 10)	Kursleiter: Chris Woolley
Starttrainer	27./28. Mai 2023 Samstag, 19.00 -22.00 Uhr, Sonntag, 8.30 - 17.00 Uhr Anmeldefrist ist der 7. Mai 2023 (max. Teilnehmerzahl 10)	Kursleiter: Chris Woolley
Ice Coach	Datum 2023 ist noch offen	Kursleiter: Dominik Scherrer

Module (notwendig, wenn der Berufstrainer das Ziel ist.)

Modul A	01. Juli 2023 Samstag 9.00 - 17.00 Uhr Anmeldefrist ist der 11. Juni 2023 (Voraussetzung bestandene Grundausbildung)
Modul B	19./20. August 2023 Samstag, 9.00 – Sonntag, 16.00 Uhr Anmeldefrist ist der 3. August 2023 (Voraussetzung bestandener Trainer C)

Bitte sendet eure Anmeldung mit folgenden Angaben; Name, Vorname, Adresse, E-Mail, Club, Geburtsdatum an roger.clavadetscher@swiss-sliding.com. Bei zweitägigen Kursen bitte zusätzlich angeben, ob eine Übernachtungsmöglichkeit gewünscht wird.

Die Kurse werden, an einer unserer Trainingsstätten in Filzbach, Andermatt oder Magglingen stattfinden. Die Kurskosten, sowie den genauen Austragungsort, werden wir euch so bald wie möglich bekanntgeben.

Diplomtrainerlehrgang

Berufstrainerlehrgang

Langhanteltrainer*in Swiss Olympic | Athletiktrainer*in Swiss Olympic

Trainer A Verbandstrainer	Starttrainer	Athletiktrainer		
	Modul 4D Starttechnik 3 Tage - Anschubtheorie "4" - Analyse, Feedback, Programmierung - Leistung & Rennsport - Praktisch "Leistung" 300 - 400 Std. Praxis pro Jahr	Modul D Sportmedizin, Planung & Konzepte 2 Tage - Prävention & Regeneration - Ernährung - Saisonplanungen & Mehrjährige Projekte	Modul 5D Kraft- & Konditionstrainer 3 Tage - Schnelligkeits- & Plyometrisches Training - Krafttraining- und Konditionierung - Transfertraining - Fortgeschrittene Methoden 300 - 400 Std. Praxis pro Jahr	
Portfolio Leistungssport				
Trainer B Clubtrainer- und Verbandstrainer	Modul 4c Starttechnik 2 Tage - Anschubtheorie "3" - Entwicklung "2" - Leistung & Messung "2" - Praktisch Bob "Team-Start"	Modul C Sportpsychologie & Sportcoaching 2 Tage - Mentaltraining - Gruppen- & Teampsychologie - Lösungsorientiertes Coaching - Sportsystem Schweiz	Modul 5c Athletik 2 Tage - Schnelligkeitstraining "3" - Krafttraining "3" - Plyometrisches Training "3" - Konditionstraining & Resilienz "2"	Trainingsplan erstellen
	300 Std. Praxis pro Jahr	300 Std. Praxis pro Jahr	300 Std. Praxis pro Jahr	
Trainer C Clubtrainer	Modul 4B Starttechnik 1.5 Tage - Anschubtheorie "2" - Entwicklung "1" - Leistung & Messung "1" - Praktisch Bob & SK "Ganzer Start"	Modul B Athletik 2 Tage - Explosivität - Ausdauer - Mobilisation & Beweglichkeit - Trainingsplanung &- Steuerung - Ethik	Modul 5B Athletik 1.5 Tage - Schnelligkeitstraining "2" - Krafttraining "2" - Plyometrisches Training "2" - Konditionstraining "2"	schriftliche Prüfung / Lektion leiten
	200 Std. Praxis pro Jahr	200 Std. Praxis pro Jahr	200 Std. Praxis pro Jahr	
Grundausbildung	Modul 4A Starttechnik 1 Tag - Anschubtheorie "1" - Praktisch Bob "Abriss" - Praktisch SK "wichtigste Punkte"	Modul A Bewegungslehre, Athletik Leadership 1 Tag - Langhanteltraining Grundlagen - Technik & Technologien - FTEM / Athletenweg - Trainerausbildungssystem Swiss Sliding	Modul 5A Athletik 1 Tag - Schnelligkeitstraining "1" - Krafttraining "1" - Plyometrisches Training "1" - Konditionstraining "1"	schriftliche Prüfung
	100 Std. Praxis pro Jahr	100 Std. Praxis pro Jahr	100 Std. Praxis pro Jahr	

Diplomtrainerlehrgang

Berufstrainerlehrgang

Bahntrainer

Modul 1b

Bahntheorie 3 Tage

- Bahnkonzepte von neuen Bahnen erstellen
- Spitzensportkonzepte erstellen
- Entwicklung von Fahrkonzepten
- Überwachung von Veränderungen

Modul 2b

Kommunikation 1 Tage

- Individuelle Kommunikation der Athlet*innen
- Kommunikation von Selektionen
- Medienkommunikation

Modul D

Sportmedizin,
Planung & Konzepte 2 Tage

- Prävention & Regeneration
- Ernährung
- Saisonplanungen & Mehrjährige Projekte

Bericht Praxis

Trainer A
Verbandstrainer

Modul 3b

Materialkunde 3 Tage

- Informationen an Schlitzenbauer vermitteln können.

90 Tage
Praxis pro Jahr
HeadCoach

Portfolio Leistungssport

Modul 1c

Bahntheorie 2 Tage

- Konzept einer Trainingswoche erstellen
- Taktik & Schwerpunkte
- IBSF Regelkunde (Jury-Prüfung)

Modul 2c

Kommunikation 1 Tage

- Leistungsentwicklung der Individuellen Athleten*innen

Modul C

Sportpsychologie &
Sportcoaching 2 Tage

- Mentaltraining
- Gruppen- & Teampsychologie
- Lösungsorientiertes Coaching
- Sportsystem Schweiz

Bericht Praxis

Trainer B
Clubtrainer- und
Verbandstrainer

Modul 3c

Materialkunde 2 Tage

- Setup anpassen anhand der Bahntypen
- Wichtigste Infos betreffend IBSF Materialreglement

30 bis 60 Tage
Praxis pro Jahr
Leading Coach

Modul 1b

Bahntheorie (Analytik) 1 Tag

- Leistungsbestimmende Faktoren
- Allgemeines Druckverhalten
- Videoanalysen
- Grafikanalysen erstellen & lesen

Modul 2b

Kommunikation 1 Tag

- Wie werde ich verstanden.
- Wie viel kommuniziere ich.
- Persönliche Kommunikation und über Funk

Modul B

Athletik 2 Tage

- Explosivität
- Ausdauer
- Mobilisation & Beweglichkeit
- Trainingsplanung &- Steuerung
- Ethik

Bericht Praxis

Trainer C
Clubtrainer

Modul 3b

Materialkunde 1 Tag

- Theorie: Setup richtig einstellen (Fahrtyp)
- Theorie: Beratung von Material
- Praxis: Ein Setup einstellen können.

15 bis 30 Tage
Praxis pro Jahr
Methodiken lernen

Modul 1A

Bahntheorie 0.5 Tag

- Kurven Typisierung
- Fil rouge
- Allgemeine Bobahnregeln

Modul 2A

Kommunikation (Analytik) 0.5 Tag

- Wie kommuniziere ich.

Modul A

Bewegungslehre, Athletik
Leadership 1 Tag

- Langhanteltraining Grundlagen
- Technik & Technologien
- FTEM / Athletenweg
- Trainerausbildungssystem Swiss Sliding

Bericht Praxis

Grundausbildung

Modul 3A

Materialkunde 0.5 Tag

- Sicherheitschecks vom Setup
- Sitzpositionen (Pilot/Crew)

7 Tage
Praxis pro Jahr
Schatten Coach

FTEM Empfohlene Trainerausbildung



Breitensport	Leistungssport		Empfohlene Trainerausbildung
- 20 - 60J	MASTERY Dominieren der Sportart	M	Trainer LstSpo Trainer SpiSpo Trainer A Trainer B Trainer C Grundausbildung
	ELITE Internationa Erfolg haben	E2	
	ELITE Die Schweiz international repräsentieren	E1	
	TALENT Durchbruch und belohnt werden	T4	
	TALENT Trainieren und Ziele erreichen	T3	
	TALENT Potential bestätigen	T2	
	TALENT Potential zeigen	T1	
- 13 - 26J	FOUNDATION Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	F3	
- 10 - 23J	FOUNDATION Anwenden und varrieren der Bewegungsgrundformen	F2	
	FOUNDATION Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen	F1	