

Koordination der Ausbildung DOSB Trainer C „Leistungssport“

Handout zur Durchführung der Ausbildung in
den Landesverbänden

Stand: Dezember 2023

Autoren: Susanne Warzelhan, Holger Friedrich, Daniel Gättschmann, Christian
Oesterwind

Mitarbeit: Vertreter der LVs Baden, Berlin, Brandenburg, Niedersachsen, Sachsen-
Anhalt, Schleswig-Holstein, Westfalen, Württemberg

Inhalt

1	Einleitung & Philosophie	3
2	Terminfindung & Zeitplan	4
3	Referentensuche	6
4	Inhalte der Fachausbildung abstimmen	7
5	Fachliteratur	14
6	Voraussetzungen, Zulassungen und Quereinstieg	14
7	Durchführung	16
8	Prüfung	16
8.1.	Prüfteam	16
8.2.	Ablauf der Prüfung	16
8.3.	Allgemeine Benotung	16
8.4.	Klausur	17
8.5.	Hausarbeit	17
8.6.	Lehrprobe	18
8.7.	mündliche Prüfung	19
8.8.	Ablauf Prüfwochenende	19
9	Lizenzantrag	20
10	Fortbildungen	20
1	20
11	Ausbilder / Multiplikatoren	20
2	Checkliste	21

1 Einleitung & Philosophie

Grundsätzlich wird die gesamte Trainerausbildung durch die **Rahmenrichtlinien der DLRG¹** gesteuert. Mit dem vorliegenden Handout, inklusive zusätzlichen Informationen und Hilfestellungen, soll künftig eine flächendeckend adäquate Trainerausbildung in den Landesverbänden sichergestellt werden.

Hinweis:

Passagen aus den Rahmenrichtlinien der DLRG sind mit einem roten Kasten gekennzeichnet.

Die Tätigkeit des DOSB Trainers - C Leistungssport (Rettungsschwimmen) umfasst die Talentsichtung, -förderung und –bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote im Rettungssport. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger und Fortgeschrittene im rettungssportlichen Leistungssport, ebenso die Mitgliedergewinnung und –bindung über den Leistungssport hinaus.

In der C-Trainer Ausbildung Leistungssport werden die Grundlagen für die Ausbildung, Betreuung und **Optimierung leistungssportlicher Karrieren** gelegt. Zielgruppe der C-Trainer-Ausbildung sind die aktiven Trainer, die Sportler für den Landeskader und Nachwuchskader des Bundeskaders trainieren. Das Grundlagentraining betrifft vor allem Kinder, aber auch jugendliche Sportler im Nachwuchsbereich.

Die klare Abgrenzung zum Breitensport liegt in der langfristigen Spezialisierung und dem strukturierten Leistungsaufbau.

Es geht um leistungssportlich orientiertes Training von Sportlerinnen und Sportler zur Vorbereitung auf Wettkämpfe und deren Begleitung auf ihren leistungssportlichen Weg.

1.2 Ziele der Ausbildung

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
- Fachkompetenz
- Methoden- und Vermittlungskompetenz



Da die Module aufeinander aufbauen und die Voraussetzungen als Basiswissen wichtig sind, macht die Absolvierung der Module in chronologischer Reihenfolge (von 1 bis 4) Sinn.

¹ https://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Ausbildung/Downloads/Rahmenrichtlinien_2019_04.pdf

2 Terminfindung & Zeitplan

Grundsätzlich wäre es wünschenswert in jedem Kalenderjahr eine gesamte C-Trainer Ausbildung über 4 Module durchzuführen. Eine Aufteilung auf 2 Jahre ist möglich. So steht es auch in den Rahmenrichtlinien der DLRG²

Eine Ausbildung über 4 Jahre (ein Modul pro Jahr) ist nicht vorgesehen.

Die Ausbildungsmaßnahmen für den Erwerb einer DOSB-Lizenz / DLRG Qualifikation sollen grundsätzlich innerhalb von zwei Jahren abgeschlossen sein.

Die Teilnehmenden können die Module auch in unterschiedlichen Landesverbänden absolvieren. Die Ausbildung soll überall standardisiert ablaufen.

Möglichkeiten des Ablaufs:

1) Kompaktwoche mit allen 4 Modulen

2) Aufteilung auf vier Wochenenden je ein Modul (15 LE):

- Tag 1 (Freitag)
 - Anreise bis zum Abendessen
 - 2 LE nach dem Abendessen (18.30 – 20.00)

- Tag 2 (Samstag)
 - 3 LE vormittags (9.00 – 10.30, 11.00 – 11.45)
 - 5 LE Nachmittags (13.00 – 14.30, 15.00 – 16.30, 17.00 – 17.45)
 - 2 LE Abends (19.00 – 20.30)

- Tag 3 (Sonntag)
 - 3 LE vormittags (9.00 – 10.30, 11.00 – 11.45)
 - Abreise vor oder nach dem Mittagessen

3) Aufteilung auf zwei lange Wochenenden je zwei Module (30 LE)

- Tag 1
 - Anreise bis zum Mittagessen
 - 5 LE Nachmittags (13.00 – 14.30 & 15.00 – 16.30 & 17.00 – 17.45)
 - Abendessen
 - 2 LE nach dem Essen (19.00 – 20.30)

- Tag 2
 - 3 LE vormittags (9.00 – 10.30, 11.00 – 11.45)
 - 5 LE Nachmittags (13.00 – 14.30, 15.00 – 16.30, 17.00 – 17.45)
 - 2 LE Abends (19.00 – 20.30)

- Tag 3
 - 3 LE vormittags (9.00 – 10.30, 11.00 – 11.45)
 - 5 LE Nachmittags (13.00 – 14.30, 15.00 – 16.30, 17.00 – 17.45)
 - 2 LE Abends (19.00 – 20.30)

- Tag 4
 - 3 LE vormittags (9.00 – 10.30, 11.00 – 11.45)
 - Abreise vor oder nach dem Mittagessen

² Siehe S. 19: https://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Ausbildung/Downloads/Rahmenrichtlinien_2019_04.pdf

Bei der Variante über zwei lange Wochenenden ist sowohl der zweite und der dritte Ausbildungstag mit 10 LE voll und anstrengend.³ Die Rahmenrichtlinien sehen vor:

Dabei sollen die Lerneinheiten durch angemessene Pausen unterbrochen werden und die Gesamtlerneinheiten eines Tages einen Umfang von 10 LE grundsätzlich nicht überschreiten.

Sind die LE abwechslungsreich gestaltet, kann die Aufmerksamkeit und Konzentration lange erhalten bleiben.

Einige Beispiele zur **Gestaltung der LE**:

- Vorträge mit Power Point / digitale Vorträge
- Videos zeigen / analysieren
- Erarbeitung von Inhalten in Kleingruppen
- Verwendung von Pinnwand, Whiteboard, Karteikarten, Flipchart, ...
- Gruppenarbeit
- Spiele / spielerische Darstellung / Rollenspiele

Um die Inhalte entsprechend zu vermitteln, aber auch um die Konzentration aufrecht zu halten sollten **ausreichend Pausen** eingeplant werden.

In der Vergangenheit wurden vermehrt **Wochenenden mit Feiertag** genommen, um den beruflichen Ausfall der Teilnehmenden möglichst gering zu halten.

Sportstätten:

Für die praktische Durchführung einiger Einheiten sollte ein **Schwimmbad** zur Verfügung stehen. Auch Trainingseinheiten im Bereich Ocean am **See / Meer** sind möglich. Im Bereich Athletik macht die Bereitstellung einer **Sporthalle** oder eines **Kraftraums** Sinn.

³ Siehe S. 11: https://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Ausbildung/Downloads/Rahmenrichtlinien_2019_04.pdf

3 Referentensuche

Grundsätzlich ist der Lehrgangsleitung freigestellt, wen sie als Referentin oder Referent einsetzen. Es ist auf eine **fachliche Expertise** zu achten. Die Rahmenrichtlinien⁴ sehen vor:

Bei der Umsetzung von Qualifizierungskonzepten haben die Lehrkräfte eine Schlüsselfunktion inne. Die individuelle, fachliche Qualifikation und die pädagogische, sozial und methodische Kompetenz jeder Lehrkraft sind für die Qualität der Bildungsarbeit elementar und gehören zu den nachzuweisenden Standards einer Qualitätssicherung.

Wir empfehlen:

- Die Lehrgangsleitung kann selbst LE abdecken, in denen sie ausgebildet, fachlich versiert ist oder ausreichend Erfahrung vorzuweisen hat.
- Es können externe Referent*innen angefragt werden, z.B. aus den Bereichen
 - o Sportwissenschaft
 - o Physiotherapie
 - o Sportmedizin
 - o Ehrenamt / Funktionäre
 - o Kampfrichterwesen
 - o Erfahrene Coaches
 - o Usw.
- Auch ehemalige Sportlerinnen und Sportler können, je nach Inhalt, Lehreinheiten abdecken.
- Bevorzugt kann auch regional gesucht werden (im Landesverband oder den umliegenden Ortsgruppen, zusätzlich auch im Schwimmverein oder Kanuclub usw.)
- Die Landessportbünde haben auch Referentenlisten (zu allgemeinen oder pädagogischen Themen)
- Referenten von Olympiastützpunkten, besonders zu Trainingswissenschaftlichen Themen, können angefragt werden

Eine Liste (Anhang) mit Empfehlungen für Referenten kann vom Bundesverband zur Verfügung gestellt werden.

⁴ Siehe S. 14: https://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Ausbildung/Downloads/Rahmenrichtlinien_2019_04.pdf

4 Inhalte der Fachausbildung abstimmen

Die Inhalte der Ausbildung werden in 4 Modulen vermittelt.

- die Module 1 & 2 befassen sich vermehrt mit den Grundlagen des Leistungssports
- die Module 3 & 4 mit der Praxis des Leistungssports

In der folgenden Tabelle sind links die Vorgaben aus den Rahmenrichtlinien aufgelistet.



In der Mitte sind Unterpunkte, die aus fachlicher Sicht in diesen Lehreinheiten auf jeden Fall behandelt werden sollten.

In der rechten Spalte sind die Kompetenzen, die die Teilnehmenden erlernen soll.

Mit einem
Umständen auch



Bildschirm gekennzeichnete Inhalte eignen sich unter
für digitale Ausbildungen.

Die Intensität (Details, Schwerpunkte), mit der die Inhalte vermittelt werden, können im Ermessen der Lehrgangsleitung variiert werden (ggf. Schwerpunkte verteilen in der Stundenverteilung). Alle aufgelisteten Inhalte müssen behandelt werden.

Modul 1 Didaktisch /methodische Fachkenntnisse			
Rahmenrichtlinien		Zusätzlich empfohlene Inhalte	Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz
Talenterkennung, - förderung	1 LE 	<ul style="list-style-type: none"> - Statische Talentsuche / Dynamische Talentsuche - Wie erkenne ich ein Talent? (Welche Maßnahmen muss ich anwenden?) - Grundlagen von Testverfahren 	Der Trainer: <ul style="list-style-type: none"> • kann Gruppen führen, gruppendedynamische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren • kennt und berücksichtigt die Grundregeln der Kommunikation • kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten • kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen • ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen der DLRG • kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainer des DOSB (inkl. Good Governance Regeln) • kennt und beachtet die Sportkonzeption der DLRG
Ehrenkodex für Trainer	1 LE 	<ul style="list-style-type: none"> - Olympischer Gedanke, Fairplay - Ehrenkodex (siehe auch Ausbildungsassistent), - Good Governance - Sexualisierte Gewalt im Sport (Maßnahmen der DLRG, Konzept DLRG Jugend) 	
Selbstmanagement (intern) <ul style="list-style-type: none"> • Zeitmanagement • Selbstregulation • Motivation • Erfolg und Misserfolg 	4 LE	<ul style="list-style-type: none"> - Aufgaben eines Trainers (Abgrenzung) (1-2 LE) - Selbstreflektion - Selbstmanagement, Zeitplanung, eigene Routinen (1-2 LE) - Trainerpersönlichkeiten (im Leistungssport) - Umgang mit Druck/Strenge - Teamgeist & (Selbst-) Motivation - Wirkungen und Umgang von Erfolg/Misserfolg 	
Kommunikation (extern) <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Sender-Empfänger Problematik • Ebenen kommunikativer Verständigung • Kenntnisse über Führungsmöglichkeiten 	5 LE	<ul style="list-style-type: none"> - Kommunikation zwischen Sportler*in und Trainer*in - Kommunikation mit Eltern - Kommunikation mit / innerhalb der gesamten Trainingsgruppe (siehe Grundlagenblock, als Wiederholung (1-2 LE)) - Führen von Gruppen (Einzelsportler vs. Team) und Coaching (Schwerpunkt ca. 3-4 LE) - Umgang mit Konflikten - Sprache, Bedeutung von Worte und Wortwahl - Verhalten, Auftreten, Gestik, aktives Zuhören - Vermittlung von Motivation 	
Gruppendynamische Prozesse <ul style="list-style-type: none"> • Persönlichkeitsentwicklung im Altersgang und Lebenssituation • Führungsstile 	4 LE	<ul style="list-style-type: none"> - Für den Sport begeistern können - Wissen über pädagogische Prinzipien (1-2 LE) - Bedürfnisse, Interessen und Motive von Kindern und Jugendliche im (Leistungs-) Sport - Geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen - Pädagogische Bedeutung des Sports - Rolle des Trainers / Übungsleiters (und Auswirkungen) - Führungsstile in der Gruppe 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Rollen innerhalb der Gruppe / soziales Miteinander - Entwicklung einer Gruppendynamik - Zusammenarbeit mit dem sozialen Umfeld des Sportlers 	
--	--	---	--

Modul 2 Personen- und Vereinsbezogener Bereich			
Rahmenrichtlinien		Zusätzlich empfohlene Inhalte	Kompetenz
Das nationale & internationale Dopingkontrollsystem (DLRG, DOSB, NADA, WADA) <ul style="list-style-type: none"> • Struktur und Aufbau des Sports in Deutschland • Stellung der DLRG im System Leistungssport in Deutschland • Stellung des Leistungssports (Rettungssport) innerhalb der DLRG • Sportkonzeption der DLRG bzw. DLRG-Jugend • Nachwuchsleistungssportkonzept des DOSB 	2 LE 	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung in den Leistungssport - Struktur der DLRG / Verbandsstrukturen (siehe Grundlagenblock) - Schwimm- und Rettungsschwimmenabzeichen (Wiederholung) - DLRG Sportkonzeption - Grundlagen: Leistungsbeeinflussende Substanzen / Dopingproblematik, NADA-Liste, Kontrollsystem (1 LE) - Stellung des „Schwimmen können“ und des Rettungssports in der Gesellschaft 	
Kader- und Fördersystem der DLRG sowie des DOSB <i>(ggf. ehemalige Spitzensportler als Erfahrungsaustausch/-bericht)</i>	3 LE 	<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampfangebote - Förderprogramme / Sportfördergruppen - Bundesstützpunktsystem / Landesstützpunktsysteme - Vereinbarkeit von Schule und Leistungssport - Vereinbarkeit von Ausbildung/Studium u. Leistungssport - Rahmenplan im Rettungssport (1 LE) - Bundeskadersystem - Landeskadersysteme (Stellung innerhalb der LSB) 	
Aus- und Weiterbildung von Trainern (DLRG, ILS, DOSB)	1 LE 	<ul style="list-style-type: none"> - Vorgaben der DLRG zur Lizenzverlängerung - Angebote von Weiterbildung - Individuelle Maßnahmen (z.B. Hospitationen) / rettungssportspezifisches Praktikum - Auslandsaufenthalte - Ausblick auf B-Trainer Ausbildung 	
Versicherungsschutz und Unfallprävention im Rettungssport	2 LE 	<ul style="list-style-type: none"> - Haftung, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht (im Trainingsalltag und -lager, Ausland) - Jugendschutzbestimmungen - Versicherungsfragen / Sportversicherungen (in Planung / Abstimmung mit Vorstand usw.) - Gefährdungsbeurteilung - Ausrüstung / Sportgeräte 	

		<ul style="list-style-type: none">- Erste Hilfe- Prävention	
Trainer-, Betreuer- und Funktionärstätigkeit • Persönlichkeit und Ethik	2 LE	<ul style="list-style-type: none">- Perspektiven / Rollen als Trainer (Organisator) (Ergänzung zu Modul 1 – Selbstmanagement)- Selbstbeobachtung und Beobachtung von Gruppenverhalten- Vorbildfunktion- Achtsamkeit- Umgang mit Verschiedenheit (Gender Mainstreaming / Diversity Management / Integration / Inklusion)	
Projektarbeit • Projektarbeit mit Ergebnispräsentation aller Gruppen	5 LE	<ul style="list-style-type: none">- Beispiele: PRAXIS- Praxiseinheit (Übertrag von Kommunikation und Selbstmanagement in der Praxis, Beobachtungsaufgaben in der Praxis / Schwimmtraining)- Rollenspiele- Organisation Freigewässertraining,- Organisation Trainingslager / Wettkampfteilnahme- Alltagsfragen an Trainer- Ausblick	

Modul 3 Bewegungs- und sportartbezogene Fachkenntnisse			
Rahmenrichtlinien		Zusätzlich empfohlene Inhalte	Fachkompetenz
<p>Anatomie, Physiologie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Funktion des Stütz- und Bewegungsapparates • Biomaterial: Knochen, Knorpel, Kapsel, Muskel, Sehnen, Bänder • Morphologie und Funktion ausgewählter Gelenke der oberen und unteren Extremität 	5 LE	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen: (2 LE) - der Anatomie (nicht zu detailliert) - Aktiver und passiver Bewegungsapparat (in Abhängigkeit des Alters) - Funktionsweise der Muskulatur ((Prävention von Krämpfen) - Muskelquerschnitt / Physiologische Hintergründe von Krafttraining - theoretisches Wissen über Dehnung, Beweglichkeit und Erwärmung - Prävention von Sportverletzungen (1 LE) - Prävention von Überlastungserscheinungen / Kinesio-Tape - Grundlagen der Bewegungssteuerung und der Sensomotorik (1 LE) - Beantwortung von Alltagsfragen (?) / Bewusstsein für medizinische Fragen schaffen (1 LE) 	<p>Der Trainer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennt Struktur, Funktion und Bedeutung im Rettungssport als Leistungssport und setzt sie im Prozess der Talenterkennung und -förderung auf Vereinsebene um • setzt die jeweilige Rahmenkonzeption für das Grundlagentraining sowie die entsprechenden Rahmentrainingspläne um • kann leistungsorientiertes Training sowie die Teilnahme an rettungssportlichen Wettkämpfen organisieren und die Sportler dabei innerhalb ihrer Trainingsgruppen anleiten, vorbereiten und betreuen
<p>Training und Anpassung (mit Praxisbezug)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau, Funktion und Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems • Aufbau, Funktion und Anpassung des Atmungssystems • Anpassung des muskuloskelettalen Systems • Energiebereitstellungsmechanismen • Biomechanische und physikalische Grundlagen zur Fortbewegung im Wasser 	10 LE	<ul style="list-style-type: none"> - 1 LE: Physiologische Grundlagen (Pulsbereiche, Blutdruck, Atmung, usw. (aus Leistungssportsicht) - 2 LE: Definition und Begriffe sowie Formen und Ausbildung von <ul style="list-style-type: none"> ○ Kraft (Maximalkraft, Reaktivkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer) ○ Ausdauer (Kurzausdauer, Mittelausdauer, Langausdauer) ○ Schnelligkeit ○ Beweglichkeit - 1 LE: Gesunde und sportgerechte Ernährung, Energiebilanz, Essstörung - Hinweise: Leistungsbeeinflussende Substanzen / Dopingproblematik (Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente, ...) - 1 LE: Übertrag in die Praxis: Anwendung von Dehnung, Beweglichkeit und Erwärmung 	<p>Der Trainer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennt die Grundtechniken im Rettungssport und deren wettkampfmäßige Anwendung • kennt die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen im Rettungssport und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen • besitzt Grundkenntnisse über aktuelle Regeln, Sportgeräte und einschlägige Sporteinrichtungen • schafft für die definierte Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot

		<ul style="list-style-type: none"> - 4 LE: Trainingswissenschaft <ul style="list-style-type: none"> o Belastungszonen (verschiedene Begrifflichkeiten) o Belastungsnormative o Trainingsprinzipien (Bsp.: Superkompensation, Einheit von Belastung und Erholung, Progressive Belastungssteigerung, ...) o Aerobe / Anaerobe Energiebereitstellung - 1 LE: Bewegungsphasen/Antriebskonzepte 	
--	--	--	--

Modul 4 Bewegungs- und sportartbezogene Fachkenntnisse			
Rahmenrichtlinien		Zusätzlich empfohlene Inhalte	Methoden- und Vermittlungskompetenz
Lebensalter bezogener Bereich <ul style="list-style-type: none"> • Einfluss von Lebensalter, Geschlecht, biologischer Entwicklung, Herkunft <ul style="list-style-type: none"> o Muskuloskelettale Kapazität o Sensomotorische Kapazität o Kognitive Kapazität • Einfluss individueller kognitiver Kapazität auf das Leistungsvermögen in Training und Wettkampf • Bewegungsrepräsentation und Alter 	5 LE	<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklungsstufen - Altersspezifische Merkmale - Einfluss von Geschlecht (Pubertät) - Wachstumsetappen unter vorrangig biologischem Aspekt - Physische und psychische Leistungsvoraussetzungen - Altersgemäße Belastung - Verhalten im Sport - Motorische Entwicklung / motorisches Lernen / Vermittlung von Trainingsinhalten in unterschiedlichen Altersstufen <p style="text-align: center;"><i>In Kombination mit den kommenden 10 LE</i></p>	Der Trainer: <ul style="list-style-type: none"> • hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt • beherrscht die Grundprinzipien für zielorientiertes und systematisches Lernen im Sport
Trainingsinhalte und –methoden <ul style="list-style-type: none"> • Konzeptionelle, mehrjährige Belastungsgestaltung • Möglichkeiten der Belastungsgestaltung im saisonalen Verlauf 	10 LE	Trainingsinhalten: 4 LE <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen: Technik der Schwimmmarten - Grundlagen: Techniken Craft Disziplinen - Koordinative Fähigkeiten und Technikübungen - Leitbilder - Regelkunde - Fehleranalyse und -korrekturen - Technik Start & Staffelwechsel 	Der Trainer: <ul style="list-style-type: none"> • verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten • verfügt über das Basisrüstzeug von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Grundlagentraining

<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlungs- und Trainingskonzepte • Diagnostik, Steuerungs- und Regelprozesse • Trainingsmethoden als Mittel der individuellen Belastungs-, Beanspruchungsgestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> - Technik Puppenaufnahme, Puppe einklicken, Flossen anziehen - Athletiktraining, Beweglichkeit <p>Trainingsmethoden: 3 LE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufbau einer Übungsstunde / Trainingseinheit - Kriterien der Übungsauswahl - Lernschrittfolgen / Übungsreihen - Dauermethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode - Unmittelbare Wettkampf Vorbereitung (UWV) <p>Planung: 3 LE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definition von (Leistungs-) Zielen - Erstellung Trainingspläne - Makro-, Meso-, Mikrozyklus (Saisonplanung) - Auswertung des Trainings - Auswertung der Wettkampfergebnisse - IST-IST-Wert / IST-SOLL-Wert 	
--	--	--

Bemerkung: In der B-Trainer Ausbildung kann ggf. eine Spezialisierung auf (Pool, Ocean, Beach) erfolgen. In der C-Trainer Ausbildung sollen alle Bereiche angesprochen werden.

5 Fachliteratur

Es wird eine Liste mit aktueller Literaturempfehlung des Bundesverbandes zur Verfügung gestellt.

Es können **Power Point Präsentationen, Handouts (Praxisnah), Videos** u.a. von der DLRG zur C-Trainer Rettungssport Leistungssport Ausbildung zur Verfügung gestellt werden.

Diese beinhalten z.B. folgende Inhalte:

- Strukturen der DLRG
- NADA
- Laufbahnberatung
- Versicherungen
- Trainingswissenschaft (Grundlagen)

Diese Unterlagen sind als Orientierung gedacht und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

6 Voraussetzungen, Zulassungen und Quereinstieg

Grundsätzlich müssen von allen Teilnehmern alle Voraussetzungen erfüllt sein. Alle Module sind zwingender Bestandteil der Ausbildung.

Wir empfehlen die Vorqualifikationen und Module in der Reihenfolge zu machen, da die Module inhaltlich aufeinander aufbauen. Die Voraussetzungen wie auch die Module können in unterschiedlichen Landesverbänden absolviert werden.

ALLE Unterlagen sind bei der Anmeldung zur Prüfung vorzulegen.

Ein Quereinstieg innerhalb des Ausbildungsgangs ist unter folgenden Vorgaben möglich:

Aktuelle Bundeskadersportler/-innen mit abgeschlossenem Bachelor Sportwissenschaft

- ➔ Alle 4 Fachmodule können anerkannt werden.
- ➔ Vorqualifikation muss erbracht werden.
- ➔ Direkte Zulassung zur Prüfung / zum Prüfungswochenende.

Weitere (Teil-)Anerkennungen zum Quereinstieg können in Absprache mit dem Prüfstab erfolgen (z.B. aktive Trainer/-in mit C-Lizenz des Deutschen Schwimmverbands (DSV) oder aktive Lehrscheininhaber).

Anfragen sind per Mail an trainer@dlrg.de zu stellen.

Prüfkarte (Laufzettel) mit allen Informationen (siehe Anhang).

Prüfungskarte

Trainer-C Leistungssport (Rettungssport)



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

1. persönliche Daten	
Name	
Vorname	
geb. am	
Straße	
PLZ	
Wohnort	
Tel.	
E-Mail	
Gliederung	
LV	

erfüllt

LE am: Lehrgangsort geprüft von: Unterschrift/Siegel
(oder Nachweis beifügen)

2. Voraussetzungen:				
DRSA Silber				
Erste-Hilfe Kurs				
Kampfrichter Stufe F1				

3. Vorbereitende Ausbildung:				
Ausbildungsassistent Rettungsschwimmen	30			
Rettungssportspezifisches Praktikum	15			
Gemeinsamer Grundausbildungsblock	30			

4. Fachausbildung				
Modul 1 Didaktisch/methodische Fachkenntnisse	15			
Modul 2 Personen- und vereinsbezogener Bereich	15			
Modul 3 Bewegungs- u. sportartbezogene Fachkenntnisse	15			
Modul 4 Bewegungs- u. sportartbezogene Fachkenntnisse	15			

Gesamtstunden **135**

Bestätigung des Landesverbandes:

Der Landesverband bestätigt die Vorlage der geforderten Nachweise (gem. 2. u. 3.) und die Teilnahme an allen 4 Modulen der Fachausbildung und somit die Beantragung der Lizenzierung

Landesverband

Datum

Unterschrift u. Stempel

7 Durchführung

Bei der Durchführung ist auf eine angemessene Umgebung zu achten (Seminarraum, Verpflegung, Unterkunft, ...).

Für die Praxis (z.B. Vermittlung der Schwimmtechniken) muss eine Schwimmhalle in der Nähe sein (inkl. Puppen, Gurtretter usw.).

Wichtig ist, dass jederzeit eine Ansprechperson (Lehrgangsführung) zur Verfügung steht.

Es ist möglich, Lehreinheiten aus den Modulen 1 und 2 auch digital durchzuführen. Hierbei sollten die Inhalte möglichst digital angemessen und anschaulich vermittelt werden. Eine Kontrolle der Teilnahme sollte über die eingeschaltete Kamera erfolgen. Da es im Sport immer auch um den direkten Kontakt und die Zusammenarbeit geht, empfehlen wir die Durchführung der Module in Präsenz.

8 Prüfung

Um einen einheitlichen Qualitätsstandard zu erhalten, wird die Prüfung der Landesverbände in Zusammenarbeit mit der Bundesebene durchgeführt.

8.1. Prüfteam

Das Prüfteam besteht aus:

- mindestens 2 Prüfer*innen aus den Landesverbänden
- 2 Prüfer*innen vom Prüfstab Bundesverband

Prüfstab Bundesebene Rettungssport 2022 bis 2025 (in alphabetischer Reihenfolge):

- Dirk Draeger
- Holger Friedrich
- Daniel Gättschmann
- Vera Oliwa
- Lothar Thorwesten
- Susanne Warzelhan
- Weitere Personen nach Rücksprache

8.2. Ablauf der Prüfung

Der Prüfungsablauf und die Aufteilung der Verantwortlichkeiten wird vor der Prüfung im Prüfteam abgestimmt.

8.3. Allgemeine Benotung

Die Prüfung besteht aus vier Teilen mit unterschiedlicher Gewichtung & Bewertungen.

Es können insgesamt maximal 100 Punkte (100 %) erreicht werden.

- Klausur 30 % = 30 Punkte
- Lehrprobe 40 % = 40 Punkte
- Hausarbeit 20 % = 20 Punkte
- Mündlichen Prüfung 10 % = 10 Punkte

Es gelten grundsätzlich folgende Bewertungsmaßstäbe:

- sehr gut (1) wenn die Leistung den Anforderungen in besonderem Maße entspricht
- gut (2) wenn die Leistung den Anforderungen voll entspricht
- befriedigend (3) wenn die Leistung im Allgemeinen den Anforderungen entspricht
- ausreichend (4) wenn die Leistung zwar Mängel aufweist, aber im Ganzen den Anforderungen entspricht (= 50 % der Punkte)



mangelhaft (5) wenn die Leistung den Anforderungen nicht entspricht

Wenn eine Teilprüfung mit „mangelhaft“ bewertet wird, gilt die gesamte Prüfung als „Nicht-Bestanden“ (weniger als 50 % der Punkte in einer Teilprüfung).

Die Wiederholung der (Teil-) Prüfleistung ist in Abstimmung mit Prüfstab möglich.

8.4. Klausur

In der Klausur sind maximal 30 Punkte zu erreichen = 30 % der Gesamtleistung.
Die Dauer der Klausur sollte 90 Minuten liegen.

Die Klausur sollte offene Fragen und Multiple Choice Fragen beinhalten

- 30 Fragen Multiple Choice = je 0,5 Punkte = 15 Punkte
- 5 offene Fragen (Schwerpunkt Module 3 & 4) = je 3 Punkte = 15 Punkte

Es werden Beispielfragen zur Verfügung gestellt (ähnlich 600 Fragenkatalog Lehrschein)

8.5. Hausarbeit

In der Hausarbeit sind maximal 20 Punkte (in 0,5 Punkte-Schritten) zu erreichen = 20 % der Gesamtleistung.

Jeder Teilnehmende muss eine Hausarbeit erstellen. Die Hausarbeit wird in 6 Bewertungsblöcke bewertet, wobei der Schwerpunkt bei Inhalt (und Übertrag auf die Praxis) liegt. Rechtschreibung sollte nicht zu streng beurteilt werden.

Eine fristgerechte Abgabe der Hausarbeit ist Grundvoraussetzung. Eine zu späte Abgabe gilt als „mangelhaft“ und durchgefallen.

Diese Hausarbeit sollte folgende Kriterien umfassen:

- Thema frei wählbar in Abstimmung mit der Lehrgangsführung
- Die Lehrgangsführung kann Themen vorstellen / Inspiration geben
- Ca. 10 Seiten (reiner Inhalt) umfassen
- Layout übersichtlich, aber flexibel
- Bearbeitungszeit ca. 3 Monate (Abgabefrist mitteilen)

Die Bewertung der Hausarbeit erfolgt nach folgendem Schema

Titelblatt / Formalitäten / Rechtschreibung / Übersichtlichkeit	Gliederung / roter Faden / Struktur	inhaltliche Ausarbeitung Ideen / Übung / Konzept	Ausbildung / Übertrag in die Praxis / Verständlichkeit zur Anwendung	Gesamt- eindruck	
Gestaltung Titelblatt Beschriftung Abbildungen Quellenangaben Rechtschreibung übersichtliche Gestaltung	logische Gliederung inhaltlicher Aufbau Ist ein roter Faden vorhanden passen Einleitung und Schlussteil zum Inhalt	Inhalt	Bezug zur Praxis vorhanden Beschreibung Alternativen Fehlerbilder Lösungsmöglichkeiten		Bemerkung
Punkte 0 - 2	Punkte 0 - 2	Punkte 0 - 10	Punkte 0 - 5	Punkte 0 - 1	max. 20 Punkte
In 0,5er Schritten					

8.6. Lehrprobe

In der Lehrprobe sind maximal 40 Punkte zu erreichen = 40 % der Gesamtleistung. Die Lehrprobe sollte im Schwimmbad stattfinden. Es kann auch eine Lehrprobe im Krafraum oder im Bereich Athletiktraining stattfinden. Die Trainingsgruppe ist grundsätzlich egal, sollte wenn möglich im Grundlagentraining (leistungssportlicher Charakter) liegen.

Die Themen der Lehrprobe werden vom Prüfteam vorgegeben.

Der Organisationsrahmen wird vorab an die Prüflinge kommuniziert (Anzahl der Bahnen, ca. Anzahl der Sportler, Alters, Material, Saisonzeitpunkt, ...)

Möglichkeit 1:

Es wird eine normale Trainingsstunde (mind 60 Min. bis max. 120 Minuten) ausgearbeitet und ein Teil der Stunde wird in der Praxis durchgeführt.

Möglichkeit 2 (Alternative wenn 1 nicht möglich ist):

Es wird eine „Kurzstunde“ ausgearbeitet, welche 30 Minuten lang ist und eine Einleitung, einen Hauptteil und einen Schluss beinhaltet. Die gesamte Kurzstunde wird vom Prüfling durchgeführt.

Trainingsplan	Zeitmanagement	Organisation / Auftreten	fachlicher Inhalt	Gesamteindruck	Bemerkung
Struktur, Beschriftung, Fachbegriffe Allgemeine Verständlichkeit Eindeutigkeit der Begriffe	keine langen Wartezeiten, Plan passt zur Gesamtzeit	Gruppe im Griff haben, alle wissen was zu tun ist Stimme, Präsenz Erklärung des Trainingsplans (altersspezifisch) Haltbarkeit des Trainingsplans im Wasser Flexibilität Sicherheit (besonders im Ocean)	Übungsauswahl und - abfolge, individuelle Korrekturen Fehler werden gesehen und behoben Differenzierung Altersspezifische Erklärungen Eingehen auf Nachfragen	Sicheres Auftreten Akzeptanz Zeichen / Gestik Motivation (eigene) & Transport an Sportler Kommunikation	
Punkte 0 - 4	Punkte 0 - 4	Punkte 0 - 8	Punkte 0 - 20	Punkte 0 - 4	max. 40 Punkte

8.7. mündliche Prüfung

In der mündlichen Prüfung sind maximal 10 Punkte zu erreichen = 10 % der Gesamtleistung.

Die mündliche Prüfung sollte 10 – 20 Minuten lang sein. Es werden Fragen zur Hausarbeit, zur Klausur und zur Lehrprobe gestellt.

Bewertung: Zusammenhänge erkennen, logisch erklären können, lösungsorientiert agieren

8.8. Ablauf Prüfwochenende

Ein möglicher Ablauf eines Prüfwochenendes:

Freitag

- Anreise zum Abendessen
- Klausur *

Samstag

- Lehrproben
- Abends:
 - o Teilnehmer zur freien Verfügung
 - o Prüfteam: Hausarbeiten, Klausur und Lehrprobe auswerten

Sonntag

- Mündliche Prüfungen
 - abweichend kann die Klausur auch vor dem Prüfwochenende geschrieben werden

9 Lizenzantrag

Bei bestandener Prüfung wird der DOSB Lizenzantrag an den Bundesverband geschickt.

Die Ausstellung erfolgt vorerst noch über die Bundesgeschäftsstelle, da bisher der Bundesverband einen Zugang zum DOSB-Lizenzsystem hat und die Prüfungen weiterhin in Abstimmung mit dem Prüfungsausschuss des Bundesverbandes stattfinden

10 Fortbildungen

Fortbildungen können innerhalb des Landesverbands angeboten werden. Es gelten die gleichen Qualitätsstandards wie bei der Ausbildung.

Auch die Bundesebene bietet weiterhin Fortbildungen an.

Lizenzverlängerungen erfolgen analog Pkt 9.

1

11 Ausbilder / Multiplikatoren

Langfristig ist es wünschenswert, wenn die C-Trainer-Ausbildung deutschlandweit über „Multiplikatoren Rettungssport“ erfolgen kann.

2 Checkliste

Terminfindung & Zeitplan:

- Termine auswählen (Beachtung von Ferien, Wettkampfterminen)
- Lehrgangsort festlegen
- Hotel / Unterkunft anfragen
- Ausschreibung erstellen
- Ausschreibung veröffentlichen

Referenten

- Referenten anfragen
- Zeitplan nach Verfügbarkeiten der Referenten anpassen
- Lehr-Inhalte abstimmen

Durchführung:

- Anmeldebestätigung versenden
- Teilnehmer vorab Informationen und Material zusenden
- Ausreichend Pausen einplanen
- Feedbackrunde am Ende

Prüfung:

- Termin festlegen (ggf. Alternative)
- Prüfstab beim Bundesverband anfragen
- Prüfteam (2 + 2) festlegen
- Ausschreibung erstellen und veröffentlichen
- Voraussetzungen und Module prüfen
- Schwimmbad & Seminarraum reservieren
- Klausur durch Prüfteam erstellen
- Vorlagen erstellen

Fragen?

Projektleitung Trainerausbildung: Susanne Warzelhan
trainer@dlrg.de oder susanne.warzelhan@dlrg.de

Fachbereichsleitung Holger Friedrich Holger.friedrich@dlrg.de