

Inhalte der Trainer C - Ausbildung - Leistungssport

Ziel der Ausbildung

Der Trainer soll befähigt werden, die von ihm betreute Sportlergruppe auf der entsprechenden Alters- und Entwicklungsstufe zu trainieren und zu betreuen, sie zu sportlichen Leistungen zu motivieren und den Trainings- und Wettkampfbetrieb zu organisieren.

Struktur der Ausbildung

Der Trainer C - Lizenzkurs - Leistungssport umfasst insgesamt 30 Lerneinheiten (im folgenden LE). Voraussetzung zur Teilnahme und zum Erwerb der TR C - Lizenz - Leistungssport ist eine gültige TR C - Lizenz - Breitensport.

Handlungsfelder

Die Ausbildung umfasst insgesamt vier Handlungsfelder:

- Handlungsfeld 1: Planen und analysieren
- Handlungsfeld 2: Unterrichten und trainieren
- Handlungsfeld 3: Motivieren und erziehen
- Handlungsfeld 4: Organisieren und verwalten.

Inhalte des Lizenzkurses (insgesamt 30 Lerneinheiten)

Handlungsfeld 1: Planen und analysieren

Übergeordnetes Lernziel: Kennen lernen von Trainingsprinzipien laut Rahmentrainingsplan.

- Vorstellung der Ziele und Inhalte der Rahmentrainingskonzeption des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes (TH: 1 LE)
- Ausbildungsinhalte Frauen und Männer U21 (18 bis 20 Jahre) - Leistungstraining (TH: 1 LE)
- Aufbau, Ziele und Inhalte im langfristigen Trainingsaufbau (TH: 2 LE)

■ **Gesamt = 4 Lerneinheiten**

Handlungsfeld 2: Unterrichten und trainieren

Übergeordnetes Lernziel: eine vielseitige Ausbildung judospezifischer Fähigkeiten, trainieren unter leistungsorientierten Aspekten.

- Theorie des Techniktrainings (Technikerwerbstraining, Technikanwendungstraining und technisches Ergänzungstraining) mit praktischen Beispielen (Stand und Boden) (PR: 4 LE)
- Entwicklung eines individuellen technisch-taktischen Profils (mit vorwiegend wettkampfnahen Trainingsinhalten) (PR: 1 LE)
- Ausprägung einer individuellen Kampfkonzeption (IKKZ) (mit vorwiegend wettkampfadäquaten Trainingsinhalten) (PR: 1 LE)
- Entwicklung eines individuellen Kämpferprofils (Kumi-kata, Griffposition, Spezialtechniken, Finten / Kombinationen, Übergang Stand - Boden) (TH + PR: 4 LE)
- Aktuelle Wettkampftechniken (PR: 2 LE)
- Grundlagen des Krafttrainings und des Trainings der Bewegungsschnelligkeit (TH + PR: 4 LE)
- Vertiefung der Inhalte der Grundkampfkonzeption des Deutschen Judo-Bundes (allgemeine Grundtechniken Tachi-waza und Ne-waza sowie Uchi-komi-Formen) - Erläuterung der Knackpunkte für die Vermittlung in den Altersgruppen U15/U18 unter Wettkampfaspekten (PR: 3 LE)
- **Gesamt = 19 Lerneinheiten**

Handlungsfeld 3: Motivieren und erziehen

Übergeordnetes Lernziel: Möglichkeiten zur Motivation und systematischen Vorbereitung junger Wettkämpfer zum Leistungssport unter Einbeziehung des sozialen Umfeldes.

- Coaching/Betreuung bei Training und Wettkampf, Eigenmotivation zum Leistungstraining (TH: 2 LE)
- Anti-Doping - Bedeutung (NADA, WADA, Athletenvereinbarung, Gefahren des Missbrauchs) (TH: 2 LE)

- Grundlagen der Ernährung / Gefahren des Gewichtmachens (TH: 2 LE)
- **Gesamt = 6 Lerneinheiten**

Handlungsfeld 4: Organisieren und verwalten

Entwicklung und Organisation von altersgerechten Trainings- und Wettkampfmaßnahmen im Judo, Hilfe bei Schulproblemen.

- Talentsuche und -förderung im Judo, Stützpunktsystem, Talentzentren, Sportschulen und Internate, Kaderkriterien, Lernhilfen bei schulischen und außerschulischen Probleme (TH: 1 LE)
- **Gesamt = 1 Lerneinheit**