

Lehrplan Fortbildung Trainer C/B Schwimmen Grundlagen des Schwimmtrainings I (8 LE)

Referenten: Dirk Lange, Anto Schiller, Thorsten Schuller

Uhrzeit	Thema
09:00-09:15	Begrüßung und Organisation
09:15-10:45	<p><u>Trainingsphilosophie</u> Was verbirgt sich hinter dem Begriff Trainingsphilosophie? Warum sollte jeder Trainer seine eigene Trainingsphilosophie haben? Ziel der ersten beiden Lehreinheiten ist es, sich grundlegend mit dem Begriff der Trainingsphilosophie auseinanderzusetzen, verschiedene Ansätze zu diskutieren und die eigene Philosophie zu reflektieren. Zudem stellt Dirk Lange seine Trainingsphilosophie vor.</p>
10:45-11:00	Kaffeepause
11:00-12:30	<p><u>Trainingsprinzipien</u> Was sind die trainingswissenschaftlichen Grundlagen der Leistungsentwicklung im Schwimmsport? Ziel dieser Einheit ist die Auffrischung der Grundregeln der kontinuierlichen Leistungsentwicklung. Neben der Diskussion der klassischen Trainingsprinzipien geht es auch um die praktische Umsetzung im langfristigen Leistungsaufbau.</p>
12:30-14:00	Mittagessen
14:00-15:30	<p><u>Trainingsorganisation</u> Widrigkeiten vs. Möglichkeiten! Welche Voraussetzungen sind notwendig um Fortschritt und Leistung überhaupt erst möglich zu machen? Ziel ist es, kreative Lösungsstrategien und frische Denkansätze zu erhalten, um wieder motiviert den Trainingsalltag gestalten zu können.</p>
15:30-15:45	Kaffeepause
15:45-17:15	<p><u>Periodisierung</u> Wie plane ich überhaupt einen längeren Leistungsaufbau und was sollte man unbedingt beachten? Wann macht es Sinn welche Inhalte während einer Saison, eines Monats oder einer Woche durchzuführen? Ziel ist die Auseinandersetzung mit der Planung und Steuerung seiner eigenen Zeiträume und seiner individuellen Lösungsstrategien, um langfristig erfolgreich zu sein. Dirk Lange wird dabei auch Details seiner konkreten Planung vorstellen.</p>
17:15-17:30	Abschlussbesprechung und Feedbackrunde