

Ausschreibung  
Stand: Juni 2021

## Trainer-A Ausbildung | Orientierungslauf

Im Jahr 2020 wurde die Konzeption zur Trainer-A-Ausbildung in der Sportart Orientierungslauf durch den DTB und den DOSB anerkannt. Der DTB möchte über das Technische Komitee Orientierungslauf in diesem Jahr die erste Trainer-A-Ausbildung ausschreiben. Grundsätzlich gelten dabei die Vorgaben der Turnakademie, insbesondere, die

- Anmeldung über Gymnet (kostenfreier Zugang). Bei Fragen kann sich an die DTB Geschäftsstelle ([francesca.hoelzl@dtb.de](mailto:francesca.hoelzl@dtb.de)) gewendet werden.
- Die Vorlage einer Befürwortung durch den Landesturnverband/Orientierungslauf.
- Bewerbungsschreiben
- Passfoto.

Näheres dazu unter <https://www.dtb.de/turn-akademie/ausbildung-trainerin-a-leistungssport>.

Die grundsätzlichen Inhalte, Ziele und Zeitansätze ergeben sich aus der Trainer-A-Ausbildungskonzeption (<https://o-sport.de/dokumente/aus-und-fortbildung/>).

### Allgemeine Informationen

<b>Termin</b>	September 2021 bis März 2022
<b>Lehrgangsleitung</b>	Alfons Ebneht, Sven Hommen, Uwe Dresel
<b>Operative Bausteine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x Präsenzwochenende zu je 20 UE = 40 UE</li> <li>• 1x Hospitation im Rahmen einer Bundeskaderveranstaltung zu 10 UE;</li> <li>• 1x umfangreiche Hausaufgabe mit Prüfungscharakter zu 10 UE;</li> <li>• Online-Einheiten zwischen 2-4 UE, gesamt 30 UE;</li> <li>• Eigenstudium mit Nachweis im Bereich Doping, Grundlegendokumente, Ehrenkodex</li> </ul>
<b>Anmeldung</b>	Die Anmeldung möglich nach Freischaltung Gymnet ab <b>10.06.2021</b> bis zum <b>15.07.2021, 23:59 Uhr</b> , über das DTB-Gymnet <a href="https://www.dtb-gymnet.de/">https://www.dtb-gymnet.de/</a> .
<b>Lehrgangsgebühr</b>	Die Lehrgangsgebühr beträgt 400,00 €. Da die Ausbildung über den Jahreswechsel erfolgt, werden 50% im Jahr 2021 und die anderen 50% im Jahr 2022 über das DTB-Gymnet eingezogen. Kosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung sind nicht enthalten und selbst zu tragen.
<b>Zeitliche Ausplanung</b>	
<b>Präsenzwochenenden</b>	<p>Erstes Präsenzwochenende am <b>26.-28.11.2021</b> in Göttingen, Jugendherberge; Schwerpunkt Sportpsychologie – Prof. Dr. Oliver Stoll; Präventionstraining – Tobias Billert; OL-Techniken – Andreas Lückmann;</p> <p>Zweites Präsenzwochenende am <b>25.-27.02.2022</b> in Göttingen oder Kassel; Schwerpunkt Trainingslehre – Roman Schulte-Zurhausen; Kernt raining und Elitetipps – Ingo Horst, Besprechung der Hausaufgaben/Prüfung – Sven Hommen/Alfons Ebneht;</p> <p>Beginn jeweils Freitag 13.00 Uhr, Ende Sonntag 12.00 Uhr</p>
<b>Hospitation</b>	Nach freier Wahl gemäß den Terminen Bundeskader 2021/2022, 1-tägige Teilnahme in Absprache mit Sven Hommen, Teilnahmenachweis erforderlich.
<b>Online-Einheiten</b>	Siehe Terminübersicht (über Microsoft Teams und der Lernplattform Moodle, Einwahl über Browser-Link)
<b>Selbststudium</b>	Als Gruppenarbeit mit ausgewählten Einzelbeitrag im Selbststudium nach interner Abstimmung, Vortrag und Wertung als Prüfung.

<b>Geplante Termine der Online-Seminare</b>	<p><b>21.09.2021</b> 18.00 Uhr (Sven Hommen/Alfons Ebneith) Kickoff-Meeting</p> <p><b>21.09.2021</b> 19.00-21.00 Uhr (Tim Schröder) IT-Einsatz im OL-Training</p> <p><b>13.10.2021</b> 19.00-21.00 Uhr der Weg zum erfolgreichen Spitzensportler (Alexander Lubina)</p> <p><b>20.10.2021</b> 19.00-21:00 Uhr (Torben Wendler) und  <b>27.10. 2021</b> 19.00-21.00 Uhr (Torben Wendler)  Trainingsplanung/-gestaltung am Beispiel des norwegischen Jugendkaders</p> <p><b>02.11.2021</b> 19.00-21.00 Uhr Erfahrungen als Trainer Bundeskader (Björn-Axel Gran)</p> <p><b>09.11.2021</b> 19.00-21.00 Uhr Spezialisierung durch Sprint-OL, Vorbereitung EM am Beispiel der Schweiz (Christine Lüscher-Fogtmann)</p> <p><b>16.11.2021</b> 19.00-22.00 Uhr Blockplanung, Trainingsplanung, Betreuungskonzepte (Thomas Meier)</p> <p><b>30.11.2021</b> 19.00-21.30 Uhr Vorbereitung und Organisation von Kadermaßnahmen (WM, Trainingslager); Motivation und Zielsetzung aus Trainersicht (Jan Birnstock)</p> <p><b>08.12.2021</b> 19.00-21.00 Uhr Krafttraining und Sportpsychologie aus OL-Sicht (Christian Teich)</p> <p><b>11.01.2022</b> 19.00-21.00 Uhr Ernährungsempfehlungen für Spitzensportler (Kristin Ritzenthaler)</p> <p><b>18.01.2022</b> 19.00-21.00 Uhr funktionales Training (Melanie Fraas)</p> <p><b>Noch zu terminieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verletzungsprophylaxe (Christian Roßnegger) 2 UE</li> <li>• Spitzensportkonzept OL und Förderung (Ann-Katrin Klar) 2 UE</li> <li>• <i>Special zum Bereich Training</i> noch zu klären 2 UE</li> </ul>
<b>Lizenzverlängerung Trainer B OL und Lizenzverlängerung Trainer A</b>	
Der Besuch einzelner Module wird für eine Lizenzverlängerung des B-Scheins anerkannt.	
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung mit den persönlichen Daten und einer konkreten Auswahl und Angabe der Module über Francesca Hölzl ( <a href="mailto:francesca.hoelzl@dtb.de">francesca.hoelzl@dtb.de</a> ), mindestens 1 Woche vor geplanten Start der beabsichtigten Teilnahme.  Oder  Bis zum 15.07.2021 über das DTB-Gymnet, s.o.
<b>Möglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an einem der beiden Präsenzwochenenden.</li> <li>• Teilnahme an ausgewählten Videoschalten mit einem Gesamtumfang von mindestens 15 UE</li> </ul>
<b>Teilnahmegebühr</b>	100,00 €
<b>Gezeichnet</b>	Alfons Ebneith, Sven Hommen, Francesca Hölzl