



**Weisung**  
**Trainer A Kondition Swiss Tennis**  
**Konditionstrainer Swiss Olympic**

*In diesem Dokument wird der Einfachheit halber bei der Bezeichnung von Personen und Funktionen jeweils die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.*

Ausbildung  
Biel, 23.06.2015 / is

## Einführung

Die Ausbildung besteht aus zwei Teilen und wird angeboten von zwei Ausbildungsinstitutionen

1. Module und Prüfung Swiss Tennis
2. Kurse der Trainerbildung Schweiz und Zertifikatsprüfung „Konditionstrainer Swiss Olympic“

Beide erfolgreich abgeschlossenen Prüfungen zusammen führen zum Diplom „**Trainer A Kondition Swiss Tennis**“.

Zielgruppe «Konditionstrainer Swiss Olympic»:

Das Zielpublikum sind Trainerinnen und Trainer, die sich in einer oder mehreren Sportarten mit dem Training der Athletik auseinandersetzen und in diesem Rahmen auch Athletinnen und Athleten auf der Stufe Leistungs- und Spitzensport betreuen. Die Spezialisierung Kondition vermittelt Wissen und Methoden, die auf Kursen der Stufe Leistungssport aufgebaut sind.

Zielgruppe «Trainer A Kondition Swiss Tennis»:

Das Zielpublikum sind Trainerinnen und Trainer, die im konditionellen Bereich mit Schweizer TennisspielerInnen arbeiten auf der Stufe Leistungs- und Spitzensport. Die SpielerInnen sind in einer der folgenden Kaderstufen: Nationalkader, Fed-Cup Team oder Davis-Cup Team, ATP/WTA TOP 1000 oder ITF TOP 250

## Zulassung

Swiss Tennis entscheidet aufgrund der Anmeldeunterlagen und dem Assessment über die Zulassung.

Mögliche Eintrittsanforderungen:

- Bachelor oder Master in Sc Sport
- Sport Physiotherapeut / Medical Athletic Coach (MAC)
- Langjährige Erfahrung als Athletiktrainer im Tennis oder in anderen Sportarten
- Eidg. Fachausweis Trainer Leistungssport / Trainer A Tennis
- Eidg. Diplom Trainer Spitzensport

Zusätzlich

- J+S Leiteranerkennung mit Zusatz Leistungssport  
(Der J+S Zusatz Leistungssport ist die Voraussetzung für den Besuch aller Kurse der Trainerbildung Schweiz, auch für Kurse der Spezialisierung oder Vertiefung. Wer nicht über den J+S Zusatz Leistungssport verfügt, kann eine Zulassung «sur dossier» beantragen)
- Ohne J+S Anerkennung: Antrag „sur Dossier“  
(Aktive Trainerinnen und Trainer im schweizerischen Leistungs- und Spitzensportsystem, welche nicht über eine J+S-Leiteranerkennung mit Zusatz Leistungssport verfügen, können eine Zulassung «sur dossier» beantragen. Sie müssen dabei eine Tätigkeit mit qualifizierten Athleten auf Stufe Leistungs- resp. Spitzensport mit SO-Cards nachweisen und ihren Antrag mit dem nationalen Sportverband abgesprochen haben).

## Anmeldung und Assessment

Interessenten senden ihr Bewerbungsdossier an [ausbildung@swisstennis.ch](mailto:ausbildung@swisstennis.ch)

Anschliessend werden die Bewerber zu einem Assessment mit dem Headcoach Kondition und dem Ausbildungschef eingeladen. Folgende Themen werden besprochen:

- Fachwissen Tennis
- Fachwissen Kondition
- Fachwissen Methodik / Pädagogik
- Praxiserfahrung in Bezug auf verschiedene Altersgruppen
- Zusammenstellen der individuellen Kurse der Trainerbildung Schweiz (Schedule)
- Persönliche Zielsetzungen
- Erste Ideen zum Praxisbericht / mögliche Athletenbetreuung

Nach dem Assessment wird über die Zulassung entschieden.

Bei einem positiven Entscheid meldet sich der Bewerber über den Kursplan an:

<https://www.swisstennis.ch/kurse-trainer>

## Sprache

Module Swiss Tennis: Deutsch

Kurse Trainerbildung Schweiz: Deutsch und Französisch

## Module und Prüfung Swiss Tennis

### **Modul 1 – (zwei Tage) Einführung / generelles Konditionstraining Swiss Tennis, Biel, Datum: 21./22. August 2018**

- Trainerpersönlichkeit
- Methode
- Planung
- Generelle Methode
- Athletik Tests / Selektionen

### **Modul 2 – (zwei Tage) Planung + orientiertes Training Swiss Tennis, Biel, Datum: 19./20. September 2018**

- Lernen
- Orientierte Methode
- Generelle Methode
- Athletenanalyse
- U14 / U10 Bereich

### **Modul 3 – (zwei Tage) Planung + integriertes Training Swiss Tennis, Biel, Datum: 7./8. November 2018**

- Gesundheit
- Generelle und orientierte Methode
- Planung U18 / U14

### **Modul 4 – (zwei Tage) Training + Planung/Prävention Swiss Tennis, Biel, Datum: Februar 2019**

- Integrierte Methode
- Spezifische Methode
- Prävention / Prophylaxe
- Planung

## **Modul 5 – Zwei Prüfungen März - April 2019**

Die Prüfung Trainer A Kondition Swiss Tennis umfasst zwei Teile.  
Beide Teilprüfungen müssen bestanden werden.

Der Theorieteil ist aufgeteilt in mehrere Teilprüfungen: Makroplanung, Mesoplanung, Mikroplanung. Der Praxisteil umfasst 2 Lektionen à 60 Minuten

### **Kurse und Prüfung Trainerbildung Schweiz BASPO**

#### **Kurse der Trainerbildung Schweiz BASPO/Swiss Olympic (15-20 Tage) + Prüfung Spezialisierung Kondition (SK)**

Empfohlene Module für die SK:

- Trainingsplanung und -steuerung (3 Tage)
- Explosivität 3 (4 Tage)
- Explosivität 4 (2 Tage)
- Ausdauer 2a – Spielsportarten (2 Tage)
- Ausdauer 2b – Individualsportarten (2 Tage)
- Beweglichkeit (3 Tage)
- Sporternährung 2 (1 Tag)
- Sporternährung 3 (1 Tag)
- Sportmedizin/Sportphysiotherapie 2 (4 Tage)

Die Kurse auf Stufe Leistungssport (Kurse mit Zusatz 1 und 2) vermitteln das Basiswissen für die Kurse Spitzensport (mit Zusatz 3 und 4).

Siehe weitere Informationen: <http://www.ehsm.admin.ch/de/ausbildung-weiterbildung/uebersicht/trainerbildung-schweiz.html>

#### **Prüfung Spezialisierung Kondition mit Zertifikat "Konditionstrainer Swiss Olympic"**

Die Prüfung Spezialisierung Kondition wird von der Trainerbildung Schweiz durchgeführt. Die Inhalte sind auf der Homepage der Trainerbildung zu entnehmen. Das abgefragte Wissen basiert auf den empfohlenen Modulen des Levels „Spitzensport“. Zudem muss ein Praxisbericht über einen Athleten erstellt werden (Ist-Soll-Analyse, Tests, Empfehlungen, Arbeitsweise, Entwicklung aufzeigen, etc.)

### **Kursleitung**

#### **Swiss Tennis**

Beni Linder  
Head Coach Kondition Swiss Tennis  
Roger-Federer-Allee 1  
2501 Biel  
Tel.: 032 344 07 14  
E-Mail: [beni.linder@swisstennis.ch](mailto:beni.linder@swisstennis.ch)

#### **Leitung SK der Trainerbildung Schweiz BASPO**

Adrian Rothenbühler  
E-Mail: [adrian.rothenbuehler@baspo.admin.ch](mailto:adrian.rothenbuehler@baspo.admin.ch)

## Kosten und Zahlungsmodalitäten

### Kurskosten

- Module Swiss Tennis: CHF 250/Tag (mit Mittagessen und Lehrunterlagen, ohne Reise und Unterkunft)
- Kurse Trainerbildung Schweiz BASPO: CHF 100/Tag (ohne Reise, Unterkunft und Verpflegung)

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Abschluss

Trainer A Kondition Swiss Tennis  
Konditionstrainer Swiss Olympic

- Mindestens 80% der Kurszeit muss besucht sein, um den Kurs abschliessen zu können

## Kursorganisation

Ilona Schönmann  
Trainer - / Leiterausbildung  
Roger-Federer-Allee 1  
Postfach  
2501 Biel  
Tel.: 032 344 07 46  
E-Mail: [ilona.schoenmann@swisstennis.ch](mailto:ilona.schoenmann@swisstennis.ch)

recognized by



*Die ITF (International Tennis Federation) hat die Inhalte und Strukturen der Trainerausbildungen seiner Mitgliedverbände bewertet. Swiss Tennis wurde mit der Note A ausgezeichnet und ist damit einer von nur 19 Landesverbänden, der dieses höchste Gütesiegel erhalten hat.*

# Trainer A Kondition 2018-2019

