

# Ausschreibung

## C-Trainer Gewichtheben Leistungssport 2024



- Bezeichnung:** C-Trainer Gewichtheben Leistungssport
- Anerkennung:** Lizenzierte Ausbildung im Deutsch Olympischen Sportbund (DOSB)
- Träger:** Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. (BVDG) gemäß Satzung übertragen auf den Gewichtheberverband Rheinland-Pfalz (GVRLP)
- Termine:**
- |                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| 10.-11.08.24      | (09:00 – 16:00) Schifferstadt |
| 13.08.2024        | (19:00 – 21:00) Online        |
| 17.-18.08.24      | (09:00 – 16:00) Schifferstadt |
| 20.08.2024        | (19:00 – 21:00) Online        |
| 31.08.-01.09.2024 | (09:00 – 16:00) Schifferstadt |
- Orte:** KSC 07 Schifferstadt  
Sportzentrum 1  
67105 Schifferstadt
- Kosten:** 714,- € (inkl. Prüfungs- und Lizenzgebühr)  
Mitgliedsvereine im GVRLP ist abweichend – Bitte anfragen!
- Anmeldung:** Christian Szebényi-Thomas  
[christian.thomas85@web.de](mailto:christian.thomas85@web.de)  
[christian@langhantelathletik.de](mailto:christian@langhantelathletik.de)
- Ablauf:** Blocklehrgänge mit Selbststudium in Theorie und Praxis mit insgesamt 120LE
- Zielgruppe:** Alle die Trainer werden möchten.
- Voraussetzungen:** Es wird ein Mindestalter von **16 Jahren** vorausgesetzt und der Ehrenkodex muss anerkannt und unterschrieben werden (erfolgt in der Ausbildung). Gültiger **1. Hilfe-Schein**, der **nicht älter als 2 Jahre** ist (Online-Kurse werden nicht anerkannt). Eine Vereinszugehörigkeit (Verein im DOSB) ist wünschenswert, aber nicht zwingend notwendig.
- Referenten:** Christian Szebényi-Thomas,  
Sportwissenschaftler, Buchautor und Referent für Wissenschaft und Lehre im GVRLP
- Beschreibung:** Der C-Trainer Leistungssport Gewichtheben sensibilisiert und motiviert Kinder- und Jugendliche für den Wettkampfsport Gewichtheben. Auf der Basis des langfristigen Leistungsaufbaus bildet er die Förderstufe 1, das Grundlagentraining aus. Neben dem sportartübergreifenden Basiswissen hat der C-Trainer Leistungssport die Aufgabe, Kinder und Jugendliche altersgerecht an die Sportart Gewichtheben heranzuführen. Dazu gehören das Erlernen der Trainings- und Wettkampfübungen mit der Langhantel, sowie eine breit gefächerte Athletikausbildung.
- Lernziele:** Die Zielgruppenorientierung basiert auf den langfristigen Leistungsaufbau im Gewichtheben und ist zwingend einzuhalten. Gerade aus verletzungspräventiver Sichtweise sind hier entsprechende Trainingsmittel auszubilden. Weiterer Aufgabenschwerpunkt des C-Trainers Leistungssports ist die Teilnahme als Betreuer und Organisator bei Wettkämpfen. In diesen Ausbildungsstufen sollen alle Basiskompetenzen für die Entwicklung eines Gewichthebertrainers gelegt werden.

### ***Persönlich und sozial-kommunikative Kompetenz***

- Kann Gruppen führen und gruppendynamische Prozesse führen
- Kennt Grundregeln der Kommunikation
- Kennt und berücksichtigt entwicklungsmäßige Besonderheiten im Kinder- Jugendtraining
- Berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteresse
- Handelt entsprechend der bildungspolitischen Interessen des DOSB und ist sich der allgemeinen Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen bewusst.
- Kennt den Ehrenkodex der Trainer/innen

### ***Fachkompetenz***

- Umsetzung der Talenterkennung Förderung auf Vereinsebene im Gewichtheben bezogen auf die Strukturen, Funktionen und Bedeutung im Leistungssport
- Kann leistungsorientiertes Training und Wettkämpfe organisieren, Trainingsgruppen betreuen und begleiten
- Beherrscht alle Trainingsübungen laut Trainingsmittelkatalog
- Kennt die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen im Gewichtheben
- Kennt das Regelwerk und die Sportordnung und kann sie entsprechend anwenden

### ***Methoden- und Vermittlungskompetenz***

- Verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation und Durchführung von Trainingseinheiten
- Fördert Eigeninitiative der Sportler/innen und gibt genügend Zeit zur Verarbeitung dieser Prozesse
- Beherrscht Grundprinzipien des systematischen und zielorientierten Lernens

### **Inhalte:**

#### ***Bewegungslehre***

- Techniktraining Gewichtheben (methodische Reihen)
- Die Wettkampfübungen im Gewichtheben
- Trainings- und Wettkampfvorbereitung
- Biomechanik
- Trainingsmittelkatalog
- Optimierung der Langhanteltechniken (Regelkreis zur optimalen Fehlererkennung und Behebung)

#### ***Trainingsmethodik***

- Trainingsmittelkatalog
- Trainingsplanung Gewichtheben
- Kinder lernen Krafttraining
- Trainingslehre- und Methoden im Gewichtheben
- Integration der Langhanteltrainings in den Sport
- Langfristiger Leistungsaufbau Gewichtheben

### **Prüfung:**

60% aus einem 15 Fragen Test, Lehrbefähigung in Videoauswertung müssen bestanden werden, mündliche Präsentation von 2 Wochenplänen

02.02.2024

Gewichtheberverband Rheinland-Pfalz  
gez. Christian Szabéni-Thomas