

# B-Lizenz Ausbildung Leistungssport Schwimmen

**Ausbildungsstufe:** Lizenzausbildung B-Lizenz (2. Ausbildungsstufe)

**Umfang:** 60LE (3 Wochenenden)

**Ziele:** Mit der Ausbildung zur B-Lizenz (2. Ausbildungsstufe) kann die C-Lizenz Ausbildung erweitert werden. Die Ausbildung dient zur Vertiefung und Erweiterung der Kenntnisse im Leistungssport, um Schwimmer\*innen auf einem höheren Leistungsniveau zu betreuen.

**Inhalte:**

Schwerpunkt  
Aufbautraining

Trainingsprinzipien,  
Trainingsplanung &  
Wettkampfbetreuung

Psychologische  
Aspekte im  
Leistungssport &  
Ernährung

Technikanalyse &  
-auswertung

Belastungsgestaltung  
& -steuerung,  
Leistungsentwicklung

Grundlagen zur  
Trainingssteuerung  
über  
Laktatbestimmung

**Zielgruppe:** Trainer\*innen, die mindestens zwei Jahre über eine C-Lizenz im Leistungssport verfügen und ihre Kenntnisse im Leistungssport vertiefen möchten.

**Zulassungsvoraussetzungen:**

- Mindestalter 18 Jahre
- C-Lizenz Leistungssport Schwimmen sowie Nachweis einer mind. zweijährigen Tätigkeit als lizenzierte\*r Trainer\*in C Leistungssport Schwimmen in einem Schwimmverein, einer Schwimmabteilung oder einem Schwimmverband
- Leistungssportlicher Hintergrund im Heimatverein (zu betreuende Wettkampfmannschaft hat min. 3 Wassereinheiten plus 1 Landtrainingseinheit je Woche)
- Erfolge der betreuten Athleten bei Baden-Württembergischen Meisterschaften (z. B. Qualifizierung für weiterführende Meisterschaften)
- Unterschriebener DOSB-Ehrenkodex

**Prüfung:** schriftliche Wissensüberprüfung, praktische Lehrprobe, schriftliche Ausarbeitung, Hospitationen

### Hinweise:

- Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden die bundesweit gültige B Lizenz Schwimmen. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 3 Jahren und wird nach Besuch von Fortbildungen innerhalb des Gültigkeitszeitraumes (mind.15 LE) ab Fortbildungszeitpunkt um weitere 3 Jahre verlängert.
- Die Ausbildung findet in Kooperation zwischen dem Schwimmverband Württemberg sowie dem Badischen Schwimm-Verband statt. Die Lehrgangsorte sind daher die Sportschule Albstadt wie auch der OSP Heidelberg.
- Der Ausbildungszeitraum erstreckt sich von Herbst eines Jahres bis zum Frühjahr des Folgejahres.

Leistungen: Vollpension mit Unterbringung in Drei- und Zweibettzimmern, Lehrgangsmaterialien

Teilnehmergebühr: Mitglieder aus Schwimmvereinen der Landesschwimmverbände: 600€