

# **CURRICULUM**

**der Trainerakademie Köln  
des Deutschen Sportbundes e.V.**

Köln 2004

# **CURRICULUM**

**der Trainerakademie Köln  
des Deutschen Sportbundes e.V.**

Als verbindliches Curriculum für die Ausbildung an der Trainerakademie Köln des DSB bestätigt.

Das Curriculum tritt am 18.10.2004 in Kraft.

## Impressum

Herausgeber: Trainerakademie Köln des DSB e. V.

Redaktion: Autorenkollektiv der Trainerakademie Köln des DSB

Köln, im September 2004

### Verzeichnis der Abbildungen

Abb. 1: Haupttätigkeiten des Trainers im Leistungssport.....	Seite 6
Abb. 2: Profilorientiertes Verbundsystem.....	Seite 8
Abb. 3: Trainer-Lizenz-System des DSB .....	Seite 9
Abb. 4: Struktur des Diplom-Trainer-Studiums .....	Seite 14
Abb. 5: Studienablauf.....	Seite 61

## Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	3
Präambel .....	5
1 Konzeption der Ausbildung.....	8
2 Ziele der Ausbildung.....	13
3 Struktur und Inhalt der Ausbildung .....	14
3.1 Grundlagenausbildung.....	16
3.1.1 Allgemeine Trainings- und Wettkampflehre / Trainingswissenschaft (ATL) 16	
3.1.2 Bewegungslehre – Biomechanik / Bewegungswissenschaft .....	21
3.1.2.1 Bewegungslehre (BEW) .....	21
3.1.2.2 Biomechanik (BIM) .....	24
3.1.3 Sportbiologie – Sportmedizin (MED).....	26
3.1.4 Sportpsychologie (PSY).....	34
3.1.5 Sportpädagogik (PÄD) .....	36
3.1.6 Sportsoziologie (SOZ).....	37
3.1.7 Sportmanagement (MAN) .....	39
3.1.8 Ergänzende Lehrveranstaltungen (ELV).....	41
3.2 Spezialisierung .....	42
3.2.1 Pflichtmodule .....	44
3.2.2 Wahlpflichtmodule.....	50
3.3 Sportartspezifische Ausbildung .....	55
3.4 Praktikum.....	59
4 Aufbau und Ablauf des Studiums .....	60

## Präambel

Die Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes ist die zentrale und eigenständige Aus- und Fortbildungsstätte für Trainerinnen und Trainer<sup>1) 2)</sup> im Leistungssport. Sie ist aufgrund ihrer speziellen Ausbildungskonzeption eine tragende Säule des nationalen Spitzensportsystems, da Leistung und Erfolg im Spitzensport untrennbar mit der Qualität, dem Engagement und dem Einsatz von Trainern verbunden sind. Der Bedarf an hoch qualifizierten Trainern im Leistungssport ist groß. Durch den fortlaufenden Generationswechsel im Trainerbereich sowie die ständig steigenden sportlichen Herausforderungen der kommenden Jahre wird diese Tendenz weiter verstärkt werden. Mit Blick auf den Erhalt der Position des deutschen Spitzensports im internationalen Wettbewerb sind in der Ausbildung von Trainern Reformen eingeleitet worden, um den fortschreitenden Leistungsanforderungen auch künftig gerecht werden zu können.

Die Trainerakademie hat diese Herausforderungen gemeinsam mit ihren Partnern und Mitgliedsorganisationen, dem Bundesministerium des Innern, dem Land Nordrhein-Westfalen, dem Deutschen Sportbund, dem Nationales Olympisches Komitee für Deutschland, der Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, den 43 Spitzenverbänden und den 16 Landessportbünden angenommen und umfangreiche Reformen eingeleitet. Einen sehr wesentlichen Teilbereich im Gesamtkonzept stellt die Reform der Ausbildung sowohl unter inhaltlichen wie auch unter strukturellen Gesichtspunkten dar. Trainerspezifisches Wissen und Können auf höchstem Niveau sowie die Herausbildung entsprechender Kompetenzen durch deren Anwendung in der Praxis sind entscheidende Voraussetzungen für eine innovative Leistungssportpraxis in Deutschland.

Im Zentrum der Ausbildung stehen die **Haupttätigkeitsfelder des Trainers** im Leistungssport (vgl. Abb. 1). Der curriculare Rahmen ist ganz bewusst über die

---

<sup>1</sup> Die Trainerakademie Köln des DSB bildet Trainerinnen und Trainer für den Leistungssport aus. Getragen vom Verein Trainerakademie Köln e.V. wird die Ausbildung in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen durchgeführt. Basierend auf dem aktuellen Stand der sportwissenschaftlichen Disziplinen werden die für den Beruf der staatlich geprüften Trainerin bzw. des staatlich geprüften Trainers bedeutsamen Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt und angeeignet. Nach bestandenerm Examen erhalten die Studierenden den Titel „Diplom-Trainer des Deutschen Sportbundes“ – die höchste Lizenzstufe in der deutschen Trainerausbildung.

<sup>2</sup> Nachfolgenden wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit des Textes auf die explizite Nennung der jeweiligen weiblichen und männlichen Bezeichnungen handelnder Personen verzichtet. Gemeint sind stets beide Geschlechter.

traditionellen Lehr- und Wissenschaftsdisziplinen hinausgehend weiterentwickelt worden.

Die Ausbildung erfolgt in konsequenter Ausrichtung auf die berufliche Tätigkeit des Trainers. Dabei werden die spezifischen Erfordernisse der Leistungssportpraxis und die Komplexität der vom Trainer zu lösenden Aufgaben in besonderer Wei-



**Abb. 1:** Haupttätigkeiten des Trainers im Leistungssport  
se berücksichtigt. Um die damit verbundenen Ansprüche erfüllen zu können, setzt die Trainerakademie Lehrbeauftragte ein, die fachwissenschaftlich führend sind und die Belange der aktuellen Leistungssportpraxis kennen. Ein entscheidendes Qualitätsmerkmal für die Ausbildung an der Trainerakademie ist die Beherrschung der Schnittstellen zwischen den herausgearbeiteten Lehrgebieten. Das grundlegende Werkzeug dafür ist das vorliegende Curriculum, mit dem der Rahmen der Ausbildung abgesteckt wird. In einem engen Zusammenhang mit dem vorliegenden Curriculum stehen die Lehrkonzeptionen für die Ausbildung in den Lehrgebieten.

Neben der sportartspezifischen Ausbildung ist hierfür insbesondere der neu entwickelte Ausbildungsbereich der Spezialisierung von besonderer Bedeutung, da dessen modulare Struktur eine praxisorientierte, flexible Ausbildung mit interdisziplinären Inhalten ermöglicht.

Das vorliegende Curriculum spiegelt die Ergebnisse der Studienreform wider.

# Nomenklatur

## Grundlagenausbildung

<b>ATL -</b>	<b>Allgemeine Trainings- und Wettkampflehre / Trainingswissenschaft</b>
<b>BEW- BIM -</b>	<b>Bewegungslehre – Biomechanik / Bewegungswissenschaft</b>
<b>MED-</b>	<b>Sportbiologie / Sportmedizin</b>
<b>PÄD -</b>	<b>Sportpädagogik</b>
<b>PSY -</b>	<b>Sportpsychologie</b>
<b>SOZ -</b>	<b>Sportsoziologie</b>
<b>MAN-</b>	<b>Sportmanagement</b>
<b>ELV -</b>	<b>Ergänzende Lehrveranstaltungen</b>

## Spezialisierung

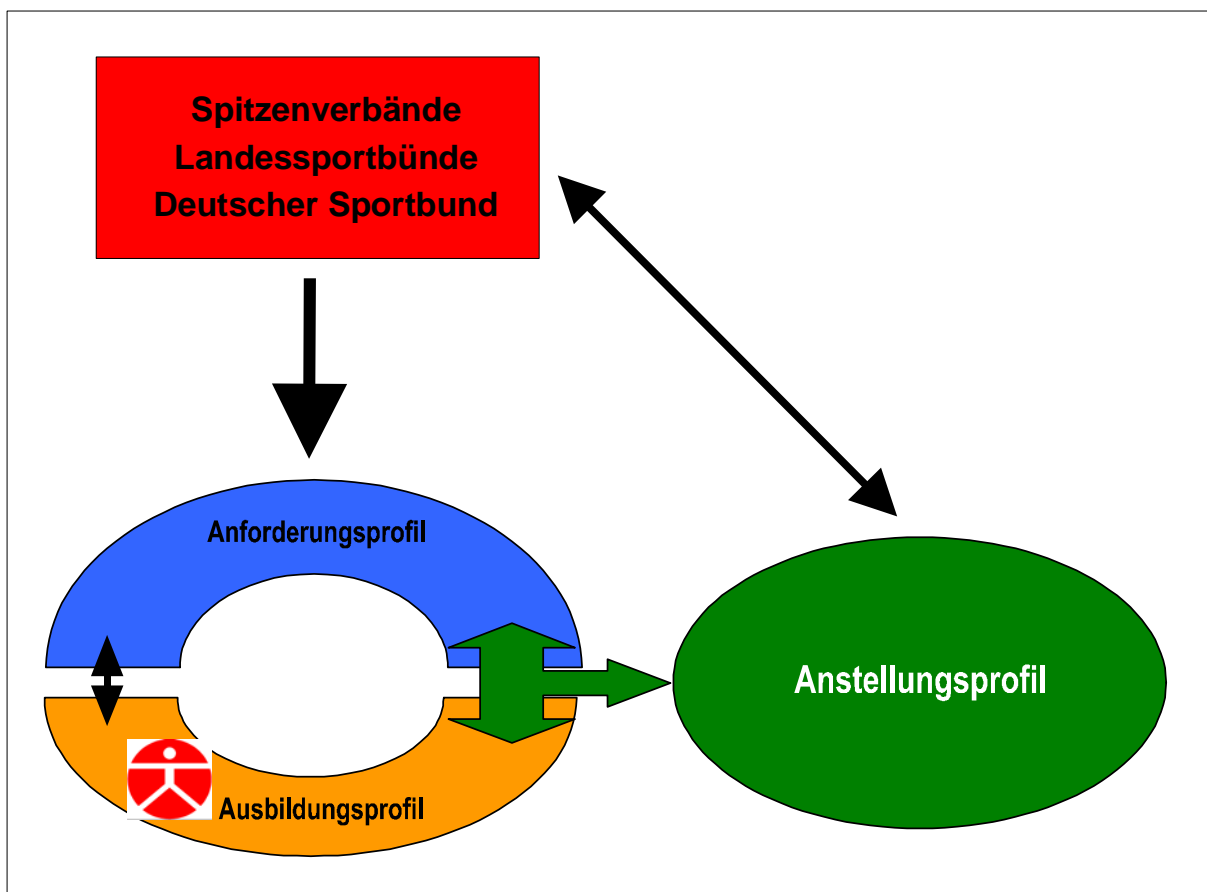
<b>SPM -</b>	<b>Spezialisierungsmodul (Pflicht)</b>
<b>SPM W -</b>	<b>Spezialisierungsmodul (wahlobligatorisch)</b>

## Sportartspezifische Ausbildung

<b>SPA -</b>	<b>Sportartspezifische Ausbildung</b>
--------------	---------------------------------------

# 1 Konzeption der Ausbildung

Das vorliegende Ausbildungskonzept baut folgerichtig auf dem „Konzept zur Weiterentwicklung der Trainerakademie Köln des DSB“ (05.11.2003, 21 S.) auf, das einstimmig von allen Mitgliedern im Rahmen der Mitgliederversammlung am 18.12.2003 angenommen wurde. (vgl. Abb. 2)

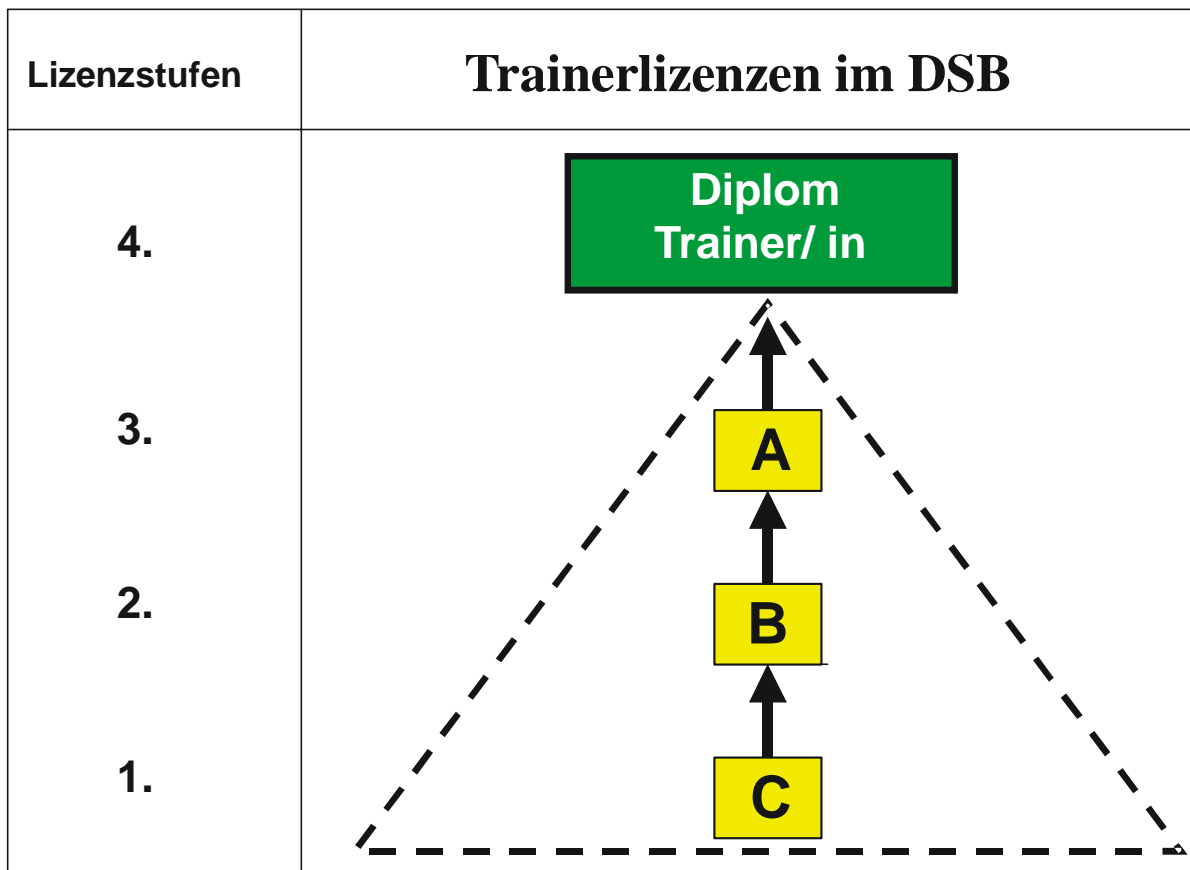


**Abb. 2:** Profilorientiertes Verbundsystem

Es ist aufgaben- und zielgruppenorientiert und noch stärker als bisher auf das besondere Klientel der Trainerakademie – nämlich den Trainer im Leistungssport - und damit auf die speziellen Bedürfnisse des Leistungssports in Deutschland zugeschnitten. Dabei wird berücksichtigt, dass die Studierenden bereits im Besitz einer A-Trainer-Lizenz ihres Verbandes sind, die wiederum aufbauend auf vorangegangener Ausbildungen (C- und B-Trainer-Lizenz) erworben worden ist (vgl.



Abb. 3). Neben der damit realisierten Ausbildung mit einem den „Rahmenrichtlinien für Bildung und Qualifizierung“ entsprechend für alle Sportarten vergleichbaren Umfang von insgesamt 270 Unterrichtseinheiten kommt eine mindestens 4-jährige Trainertätigkeit hinzu.



**Abb. 3:** Trainer-Lizenz-System des DSB

Das Diplom-Trainer-Studium ist integraler Bestandteil der Trainerausbildung im DSB. Es ist als berufsakademisches Studium mit einem sehr hohen Spezialisierungsgrad insbesondere durch eine **durchgängige Zielgerichtetheit** gekennzeichnet. Dabei wird ganz bewusst an den besonderen Vorkenntnissen und Erfahrungen der Studierenden sowie den Besonderheiten der Diplom-Trainer-Studenten hinsichtlich der Berufs- und Studienmotivation angeknüpft. Das Studium ist im Aufbau, in der Struktur und in seinen Ablaufbesonderheiten über die Entwicklung informationsverarbeitender Systeme hinaus ausgerichtet auf die Ausbildung zukunftsöffener, individuell verfügbarer Wissens- und Könnenssysteme.

Dazu ist es notwendig, die spezifischen Systemdispositionen

- Verfügungswissen,
- Sachwissen,
- Faktenwissen und
- Wertwissen

gezielt über die Konstruktion eines adäquaten Curriculums anzulegen. Das vorliegende Curriculum weist deshalb einen höheren Anteil selbstorganisierten und informellen Lernens aus. Die angezielten Lernprozesse erfordern aber zugleich spezielle Beziehungen zum organisierten und institutionellen Lernen. Voraussetzung dafür ist ein erweiterter Informationsbegriff. Vielfach wird heute von der „Informationsgesellschaft“ gesprochen und gemeint sind oftmals Bereiche wie die Computertechnik und die Telekommunikation. Als Beweis dafür wird – auch im Sport und in der Sportwissenschaft – die ständig steigende Fülle von Einzelbeiträgen angeführt. Für die Leistungssportpraxis bleibt häufig das Problem, dass die Ausschnitte der untersuchten Phänomene und Prozesse in Bezug zur komplexen Realität des Leistungssports zunehmend kleiner und differenzierter werden. Sicherlich werden über so angelegte Untersuchungen Daten und Informationen gewonnen.

Wichtig für die Leistungssportpraxis ist darüber hinaus aber, dass die erhobenen Befunde mit Blick auf die Komplexität, die der Trainer beherrschen und gestalten muss, im Studium bewertet und interpretiert werden. Das kann in besonderem Maße über deren Evaluierung in der Leistungssportpraxis geschehen. Im Diplom-Trainer-Studium an der Trainerakademie Köln des DSB werden deshalb in einem breit angelegten Ansatz Wissensprozesse einbezogen, die über einen Wissensbegriff im engeren Sinne – der Unterschied zwischen Daten, Informationen und Wissen wird oftmals lediglich an deren unterschiedlichen Grad der Expliziertheit festgemacht – hinausgehen. Angezielt wird darüber hinaus im Diplom-Trainer-Studium aber auch implizites Wissen im Sinne von Können und Wollen auf verschiedenen Ebenen des Leistungssports. Wissens- und Kompetenzentwicklung werden damit nahezu deckungsgleich. Folgerichtig gleichen bei einem so verstandenen breiten Wissensbegriff die Praktiken des Wissensmanagements weitgehend auch denen des Kompetenzmanagements. Im unmittelbaren Bezug zur Trainings- und Wettkampfpraxis des Leistungssports ist das vorliegende Curriculum deshalb hinsichtlich der Studierenden auf den Erwerb generativer Wissensbestände ausgerichtet, die sich auf die selbstorganisative Erzeugung neuer Sichtweisen, Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten in der Leistungssportpraxis beziehen. Es liegt deshalb auf der Hand, dass im Diplom-Trainer-Studium Fragen des Austauschs

von spezifischen Informationen, von Wissen und Erfahrungen über die Grenzen der eigenen Sportart hinaus einen ebenso wichtigen Stellenwert haben wie die Bearbeitung komplexer, letztlich zumeist trainingsmethodisch akzentuierter Problem- und Aufgabenstellungen in den Lehrveranstaltungen sowie parallel und nicht zuletzt in der Trainingspraxis selbst.

Die Lern- und Studienprozesse sind als zukunftsorientiert, selbstorganisiert, spezifisch leistungssportbezogen und praxisorientiert zu charakterisieren. Informelles Lernen – also Lernen aus eigener Initiative – ist gleichermaßen Vorbedingung wie auch Ziel für die Ausbildung an der Trainerakademie. Zugleich werden damit spätestens an dieser Stelle die Grundlagen für die permanente Fort- und Weiterbildung nach Abschluss des Studiums gelegt. Das Lernen im Lebenslauf des erfolgreichen Trainers im Leistungssport erfordert die Ausdifferenzierung lernförderlicher Strukturen in spezifisch „pädagogischen Situationen“. Dies erfordert zugleich auch ein erheblich erweitertes, zumindest modifiziertes Verständnis von „Didaktik“ – etwa gegenüber einer Didaktik zur Ausbildung von Jugendlichen an Fach- und Hochschulen. Für die Trainerakademie bedeutet dies zwangsläufig, Bedeutungszusammenhänge für Lernanlässe differenziert zu unterscheiden und jeweils adäquate besondere „didaktische Strukturierungen“ im Sinne lernförderlicher Arrangements anzubieten. Dieser Ansatz wird in allen Ausbildungsbereichen – beginnend mit der Grundlagenausbildung (3.1) – verfolgt. In besonderem Maße wird dies in der „Spezialisierung“ (3.2), in der „sportartspezifischen Ausbildung“ (3.3) sowie im „Praktikum“ (3.4) deutlich.

Unter Zugrundelegung moderner didaktisch-methodischer Konzeptionen der Erwachsenenbildung wird ein Modell sich wechselseitig bedingender Stufen der Ausbildung realisiert. Es geht darum,

- Wissen zu fundieren,
- dieses Wissen durch spezielle ethisch-moralische, pädagogische und leistungssportbezogene Werte zu konstituieren und
- durch Erfahrungen aus der praktischen Tätigkeit als Trainer zu konstituieren sowie
- Möglichkeiten zu schaffen, das so erworbene und vervollkommnete Wissen und Können aufgrund spezieller Willenseigenschaften eines Trainers im Leistungssport umsetzen zu können.

Verbunden mit einer deutlichen Profilschärfung der Ausbildung wird in Bezug auf das Diplom-Trainer-Studium eine Verlagerung von einer reinen Angebots- hin zu einer stärker betonten Nachfrageorientierung vollzogen. Mit dem profilorientierten Verbundsystem werden die Ausbildungsangebote der Trainerakademie klientelorientiert und abnehmerorientiert realisiert.

## 2 Ziele der Ausbildung

Die Tätigkeit des Diplom-Trainers umfasst die Gestaltung eines systematischen leistungssportlichen Trainings bis zur individuellen Höchstleistung. Er ist in der Lage, die damit verbundenen Prozesse in seiner Sportart systemwirksam zu planen, zu leiten und selbst zu führen.

Die Ausbildung soll den Diplom-Trainer des DSB unter Einbeziehung seiner im Vorfeld erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten dazu befähigen,

- das leistungssportliche Training und den Wettkampf in einer Sportart (vornehmlich Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungsbereich) zu leiten, zu planen und effektiv zu gestalten,
- die pädagogische Relevanz seiner Tätigkeit zu erkennen und ausgehend von einer hohen fachlichen und sozialen Kompetenz seine Athleten verantwortungsvoll und ergebnisorientiert zu führen,
- den Prozess der Leistungsentwicklung seiner Athleten in enger Zusammenarbeit mit Funktionären, Trainerkollegen, Wissenschaftlern, Ärzten und anderen Fachspezialisten effektiv zu gestalten und zu führen,
- sich nach Abschluss des Studiums an der Trainerakademie in geeigneter Weise selbständig und eigenverantwortlich weiterführende Erkenntnisse anzueignen und dieses Wissen in der Praxis effektiv anzuwenden,
- an der Ausbildung von Trainern und Übungsleitern in seiner Sportart effektiv mitzuwirken.

### 3 Struktur und Inhalt der Ausbildung

Das Diplom-Trainer-Studium umfasst ohne den erforderlichen Aufwand für das Selbststudium insgesamt 1.300 Unterrichtseinheiten. Hinzu kommen die vorausgehenden Ausbildungen zum Erwerb der A-Trainer-Lizenz – diese ist u.a. Voraussetzung für die Zulassung zum Diplom-Trainer-Studium. In den DSB-Rahmenrichtlinien werden dafür verbandsübergreifend Mindestanforderungen verbindlich für alle Spitzenverbände vorgegeben. Diese liegen in der Ausbildung bei mindestens 270 Unterrichtseinheiten (ohne Selbststudium). Voraussetzend für die Zulassung zum jeweils nächst höheren Lizenzerwerb ist eine nachweisliche, umfangreiche praktische Trainertätigkeit.



**Abb. 4:** Struktur des Diplom-Trainer-Studiums an der Trainerakademie Köln des DSB

Abgeleitet aus den Erfordernissen der künftigen Einsatzbereiche der Absolventen im Leistungssport, dem Ausbildungsziel und der Charakterisierung der Spezialisierungsrichtung ist der Inhalt der Ausbildung nach folgender Grundstruktur aufgebaut:

- Grundlagenausbildung: 480 Unterrichtseinheiten
- Spezialisierung: 480 Unterrichtseinheiten
- Sportartspezifische Ausbildung: 240 Unterrichtseinheiten
- Praktikum: 100 Unterrichtseinheiten

Vermittlung und Aneignung der Inhalte der einzelnen Lehrgebiete in den einzelnen Ausbildungsbestandteilen (vgl. Abb. 4) gewährleisten ein solides und anwendungsbereites Grundlagenwissen und -können als wesentliche Voraussetzung für berufliche Disponibilität und Weiterbildungsfähigkeit im Einsatzgebiet sowie eine spezifische Vorbereitung auf die unmittelbaren Tätigkeitsbereiche der Absolventen der Trainerakademie. In der Grundlagenausbildung werden allgemeine Grundlagen der Teilbereiche der Sportwissenschaft unter dem besonderen Blickwinkel des Leistungssports geschaffen. Ziel ist einerseits bereits in den Vorstufen der Trainerausbildung erworbenes Wissen in den Fachverbänden weiter zu führen, andererseits ist die Schaffung eines vergleichbaren Ausgangsniveaus der Studenten für die Spezialisierung Anliegen dieses Ausbildungsabschnitts.

Der Besonderheit der Trainerakademie in ihrem Ausbildungsprofil wird die Schaffung des Ausbildungsabschnitts Spezialisierung gerecht. Diese Neuerung stellt einen wesentlichen Teil des weiterentwickelten Curriculums an der TA dar. In diesem Ausbildungsabschnitt ist das Ziel, das in den verschiedenen sportwissenschaftlichen Teildisziplinen erworbene Wissen zu vernetzen und problemorientierte thematische Schwerpunkte interdisziplinär zu bearbeiten. Innerhalb der Spezialisierung wird die Forderung realisiert, den Trainer mit anwendungsorientiertem Wissen auszustatten, in dem von der TA der Teil des Wissenserwerbs aufgegriffen wird, das vorhandene fachspezifische Einzelwissen unter bestimmten thematischen Schwerpunkten zu bearbeiten. Mit der durchgängigen Anordnung profilbestimmender Lehrinhalte und deren Weiterführung in den einzelnen Ausbildungsbereichen wird vor allem **die pädagogisch-methodische Befähigung als Schlüsselqualifikation** für eine optimale Gestaltung der Einheit von sportlicher Ausbildung und Erziehung im konkreten Einsatzbereich in den Mittelpunkt der Ausbildung gestellt, weil sie für die berufliche Tätigkeit von entscheidender Bedeutung ist.

Dabei wird beachtet, dass

- Ziele, Inhalte und Methoden wesentlich vom berufsvorbereitenden und dementsprechend wissensvermittelnden und könnensausprägenden Charakter der Ausbildung bestimmt werden und
- die Studierenden lernende Erwachsene sind, bei denen der Grad der Initiative und Selbstverantwortung, der Selbsttätigkeit und damit der Eigenbemühungen zur Erreichung des Studienzieles fortschreitend zunimmt.

**Im Zentrum des Diplom-Trainer-Studiums** an der Trainerakademie stehen – wie schon in der Präambel ausgeführt – **die Haupttätigkeitsfelder des Trainers** in der Leistungssportpraxis. In den Schwerpunkten für die einzelnen Ausbildungsbereiche wird dieser Ansatz von der Grundlagenausbildung über die Spezialisierung bis hin zur Spezialausbildung in der Sportart konsequent verfolgt. Wenn tätigkeitsbezogene Formulierungen aus Gründen eines besseren Verständnisses und einer besseren Lesbarkeit des Curriculums nicht zweckmäßig erschienen, so ist implizit jedoch immer davon auszugehen, dass stets anwendungsbezogene Trainertätigkeiten gemeint sind.

Die Inhalte der Ausbildung spiegeln sich in der Studien- und Prüfungsordnung für das Studium an der Trainerakademie Köln des DSB konsequent wider.

### **3.1 Grundlagenausbildung**

In der Grundlagenausbildung werden die nachfolgend aufgeführten Lehrgebiete für alle Studierenden einheitlich gelehrt.

#### **3.1.1 Allgemeine Trainings- und Wettkampflehre / Trainingswissenschaft (ATL)**

##### **Ziel des Lehrgebietes**

Die Ausbildung im Lehrgebiet Allgemeine Trainings- und Wettkampflehre / Trainingswissenschaft befähigt die Studierenden, grundlegende Zusammenhänge zwischen Leistungsentwicklung und Training zu erkennen. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen festigen, vertiefen und erweitern sie ihre Grundkenntnisse zur Theorie der sportlichen Leistung, des Trainierens und des Wettkampfes. Sie sind in der Lage, Prinzipien des leistungssportlichen Trainings zu verstehen und in ihrer Sportart anzuwenden. Daran anknüpfend – und unter Einbeziehung weiterer Lehrgebiete (insbesondere der Sportpädagogik, Sportpsycho-



logie, Sportbiologie-Sportmedizin, Bewegungslehre-Biomechanik / Bewegungswissenschaft) – sind sie in der Lage, fundierte trainingsmethodische Lösungen für die verschiedenen Probleme und Aufgaben ihrer Sportart abzuleiten sowie spezielle Probleme ihrer Sportart zu erkennen und sie richtig zu- bzw. einzuordnen. Das erfolgt durch die Vermittlung und Aneignung von Grundbegriffen, Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien der Trainings- und Wettkampflehre. Mit dem Studium im Lehrgebiet Allgemeine Trainings- und Wettkampflehre / Trainingswissenschaft werden die Studierenden zu einer trainingsmethodischen Grundbefähigung geführt, die eine entscheidende Voraussetzung für die methodische Gestaltung des Übens und Trainierens im Leistungssport ist. Zugleich baut auf dem erworbenen Wissen und Können die Spezialisierung in den Sportarten- und Themengruppen sowie die sportartspezifische Ausbildung (einschl. Praktikum) auf.

### **Hauptinhalte des Lehrgebietes (100 UE)**

Wesentliche Inhalte der Ausbildung sind:

#### **ATL 1            Charakteristik des Lehrgegenstandes**

- Leistung
- Training
- Wettkampf

#### **ATL 2            Wesen der sportlichen Leistung**

- Leistungsfähigkeit
- Leistungsvoraussetzungen
- Leistungsfaktoren
- strukturelle Bezüge und Zusammenhänge

#### **ATL 3            Grundzüge und Wirkprinzipien der Leistungsentwicklung**

- Grundfragen der Trainingsbelastung im Bezug zur Leistungsentwicklung
- Charakteristik primär energetisch bedingter Anpassungsprozesse
- Charakteristik primär informationell bedingter Anpassungsprozesse
- Kennzeichnung von Zusammenhängen zwischen energetischen und informationell determinierten Anpassungsprozessen

**ATL 4 Grundlagen der Methodik der Ausbildung und Erziehung im leistungssportlichen Training**

- Grundzüge des technisch-koordinativen Trainings,
- Grundzüge des konditionell-energetischen sowie
- Grundzüge des strategisch-taktischen Trainings in ihren Wechselbeziehungen

**ATL 5 Grundlagen der Periodisierung und Zyklisierung im Leistungssport**

- Zyklisierung und Periodisierung: Begriffskennzeichnung, Zusammenhänge, Unterschiede
- Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit und der sportlichen Form
- Vorbereitungsperiode / Wettkampfperiode / Übergangsperiode
  - Phasenkennzeichnung in der Entwicklung der sportlichen Form
  - Anteil im Gesamtperiodenzyklus
  - Zielstellungen
  - Ausbildungsschwerpunkte
- Mikrozyklus / Mesozyklus / Makrozyklus / Mehrjahreszyklus / Olympiazklus
  - Charakteristik
  - Funktion
  - Zielstellungen
  - Hauptaufgaben
  - Inhalte
- Doppel- und Mehrfachperiodisierung
- Spezielle Probleme der Periodisierungsmodelle
- Aktuelle Tendenzen und Variationen in der Periodisierung
- Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV)
- Die Trainingseinheit (Bestimmungsfaktoren, Grundstruktur, Organisation, Vorbereitung und Auswertung)

**ATL 6 Langfristiger Leistungsaufbau (LLA) und Training**

- Zeit- und Etappenstruktur des LLA
- Bedeutung und Begriff des LLA
- Modelle des LLA (Überblick)
- Strukturmodell des LLA im deutschen Leistungssport

- Ausbildungsetappen: Ziele, Inhalte, Aufgaben und Probleme
  - Grundlagentraining
  - Aufbautraining
  - Anschlusstraining
  - Hochleistungstraining
- Grundlegende Koordinaten und Bezugspunkte trainingsmethodischer Konzeptionen für den LLA
  - Leistungsstruktur
  - Prognoseleistung
  - Mittel- und langfristige Entwicklungstendenzen
  - Entwicklung der Wettkampfsysteme

#### **ATL 7 Planung und Auswertung des Trainings**

- Wesen und Aufgaben der Trainingsplanung
- Plan und Planung – Begriffe und Charakteristik
- Methodik der Trainingsplanung
- Arbeitsschritte der Trainingsplanung
  - Analyse des Leistungszustandes
  - Trainingsdokumentation
  - Zielformulierung
  - Entwurf eines Jahrestrainingsplanes
  - Entwurf eines Wochentrainingsplanes

#### **ATL 8 Leistungs- und Trainingssteuerung**

- Grundlagen und Ziele
- Formen der Trainingssteuerung
  - Langfristige Leistungs- und Trainingssteuerung
  - Mittelfristige Leistungs- und Trainingssteuerung
  - Kurzfristige Leistungs- und Trainingssteuerung
- Hauptbestandteile
  - Prognose
  - Leistungs- und Trainingsplanung
  - Leistungs- und Trainingsdiagnostik
  - Lenkung des Trainings

- Leistungs- und Trainingssteuerung im Nachwuchstraining
  - Zielstellungen
  - Einordnung
  - Aspekte
    - Konzeptionelle Aspekte
    - Funktionelle Aspekte
    - Ontogenetische Aspekte
    - Innovationsaspekte

#### **ATL 9 Grundlagen der Talentsichtung, -auswahl und -förderung**

- Talenterkennung
- Talentförderung und Bedeutung des Trainings
- Talentperspektiven
- Talentförderung als Persönlichkeitsentwicklung
- Talentsichtung, -auswahl (Grundlagen, Systeme und Erfahrungen)

#### **ATL 10 Fördersysteme im deutschen Sport:**

- Nationales Spitzensportkonzept (einschl. Teilkonzepte)
- Stützpunktsystem
- Stiftung Deutsche Sporthilfe
- Bundeswehr, Bundesgrenzschutz
- Eliteschulen des Leistungssports
- Spitzensport- und Nachwuchsleistungssportforschung (BISP, IAT, FES)

#### **ATL 11 Der sportliche Wettkampf (Einführung)**

- Begriff und Wesen sportlicher Wettkämpfe
- Einheit von Wettkampf und Training
- Funktionen sportlicher Wettkämpfe
- Langfristiger Leistungsaufbau und Wettkampf
- Geschichte und aktuelle Entwicklungstendenzen von Wettkampfsystemen

### **3.1.2 Bewegungslehre – Biomechanik / Bewegungswissenschaft**

#### **3.1.2.1 Bewegungslehre (BEW)**

##### **Ziel des Lehrgebietes**

Im Lehrgebiet Bewegungslehre werden allgemeine, sportartübergreifende Grundlagen einer pädagogisch-methodisch orientierten Bewegungslehre für den Leistungssport vermittelt.

Die Studierenden erwerben und erweitern grundlegende Kenntnisse zur Bewegungslehre und erkennen trainingsmethodische Ansatzpunkte für die Trainertätigkeit in ihrer Sportart. Durch das Studium grundlegender Theorien, Modelle, Dimensionen und Begriffe werden wesentliche Voraussetzungen im Sinne von Basis- und Grundlagenwissen für integrative Anwendungen des erworbenen Wissens und Könnens in der Spezialisierung sowie in der sportartspezifischen Ausbildung geschaffen.

##### **Hauptinhalte des Lehrgebietes (30 UE)**

Wesentliche Inhalte des Lehrgebietes sind folgende Themenkomplexe:

#### **BEW 1 Handlungsregulation und Bewegungskoordination – Grundlagen für die sporttechnische Ausbildung**

- Wesen und Bedeutung des Leistungsfaktors Technik/ Koordination
- Tätigkeits- und handlungstheoretische Perspektiven als Bezug für methodisches Handeln
- Modelle und Teilprozesse der Bewegungskoordination und ihre Bedeutung für das sporttechnisch-koordinative und technisch-taktische Training
- Modelle und Teilprozesse der Bewegungskoordination und ihre Bedeutung für das konditionelle Training

#### **BEW 2 Motorisches Lernen – Grundprozess der sporttechnisch-koordinativen Ausbildung im Leistungssport**

- Motorisches Lernen als Grundprozess der sporttechnischen Ausbildung
- Motorisches Lernen unter dem Aspekt der Herausbildung der Handlungsregulation und Bewegungskoordination
- Einheit von mentalem und motorischem Lernen
- Bewegungsvorstellung (Theoretische Grundlagen und methodische Möglichkeiten zu ihrer Vervollkommnung)

- Ausgewählte methodische Probleme bei der Gestaltung des motorischen Lernprozesses
- Grundaufbau des Erlernens und Vervollkommens von sporttechnischen Handlungen
- Rolle der Sprache
- Bewusstes und nicht-bewusstes Lernen
- Lernschrittfolgen im Techniktraining
- Zum Problem des Umlernens
- Kontrollmethoden in der sporttechnischen Ausbildung

**BEW 3      Allgemeine Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungskoordination**

- Widerspiegelung der Bewegungskoordination in der Struktur sportlicher Handlungen
- Bewegungsstruktur als zentrales Merkmal im Bezug zu trainingsmethodischen Aufgabenstellungen
- Bewegungsrhythmus und dessen Bedeutung für die Methodik der sporttechnischen Ausbildung
- Grundlagen der Bewegungskopplung
- Schwungübertragung
- Zeitliche Verschiebung von Teilbewegungen
- Formen des Rumpfeinsatzes
- Steuerfunktion des Kopfes
- Bewegungsfluss, -elastizität, -präzision, -konstanz, -umfang, -stärke
- Bewegungskoordination bei Präzisionsleistungen
- Zum Verhältnis von Schnelligkeit und Genauigkeit

**BEW 4      Grundlagen der Methodik der sporttechnisch-koordinativen Ausbildung**

- Methoden der sporttechnisch-koordinativen Ausbildung, Möglichkeiten und Probleme ihrer Anwendung
- Trainingsbelastung im Techniktraining
- Gestaltung von Informationsprozessen im Techniktraining
- Erzieherische Potenzen des Techniktrainings

**BEW 5      **Ansatzpunkte zur Kontroll- und Leistungsdiagnostik im Bereich des Leistungsfaktors Technik / Koordination****

- Beobachtung
- Test
- Experiment
- Messung
- Wesen und Aufgabenbereiche sportmotorischer Tests
- Klassifizierung sportmotorischer Tests
- Einsatzmöglichkeiten sportmotorischer Testformen
- Gütekriterien sportmotorischer Tests
- Hauptarbeitsschritte bei der Konstruktion sportmotorischer Tests
- Biomechanische Methoden und Verfahren
- Computer- und videogestützte Mess- und Untersuchungsverfahren
- Möglichkeiten zur Diagnostik biotischer Leistungsvoraussetzungen

**BEW 6      **Koordinative Fähigkeiten im Leistungssport****

- Bedeutung koordinativer Fähigkeiten für die Herausbildung sporttechnischer Leistungen
- Bedeutung koordinativer Fähigkeiten für die Ausschöpfung konditioneller Potenzen
- Trainingsmittel und -methoden zur Ausbildung koordinativer Fähigkeiten
- Der sportmotorische Test als Kontroll- und Untersuchungsmethode
- Erfahrungen und Probleme in der Planung, Vorbereitung, Durchführung und Auswertung motorischer Tests

**BEW 7      **Motorische Ontogenese****

- Bestimmende und beeinflussende Prozesse
- Entwicklungsphasen in der motorischen Ontogenese
- Phasenspezifische Möglichkeiten für die Förderung der motorischen Entwicklung
- Aktuelle Besonderheiten der motorischen Entwicklung verschiedener Generationen in Deutschland
- Motorische Entwicklung leistungssportlich trainierender Jugendlicher

### **3.1.2.2 Biomechanik (BIM)**

#### **Ziel des Lehrgebietes**

Im Lehrgebiet Biomechanik erwerben und erweitern die Studierenden ihre grundlegenden Kenntnisse zu biomechanischen Gesetzmäßigkeiten sportlicher Bewegungshandlungen. Sie erkennen dadurch die Beitragsmöglichkeiten der Biomechanik bei der Entwicklung, Vervollkommnung und Stabilisierung zweckmäßiger Bewegungsausführungen und deren Bedeutung für die Ausprägung hoher und höchster sportlicher Leistungen.

#### **Hauptinhalte des Lehrgebietes (30 UE)**

Wesentliche Inhalte der Ausbildung sind die Themenbereiche:

##### **BIM 1 Einführung in die Grundlagen der Biomechanik des Sports**

- Gegenstand, Aufgaben- und Anwendungsbereiche der Biomechanik
- Einordnung der Biomechanik in das System sportwissenschaftlicher Disziplinen
- Zusammenhänge und Abgrenzungen
- Grundbegriffe und Grundgrößen der Biomechanik
- Mechanik – Kinematik – Dynamik (Statik – Kinetik)
- Ansätze zur Beschreibung sportlicher Bewegungen

##### **BIM 2 Kinematische Grundlagen sportlicher Bewegungen**

- Translation
- Geschwindigkeit
- Beschleunigung
- Rotation
- Winkel
- Winkelgeschwindigkeit
- Winkelbeschleunigung
- Fall und Wurf

##### **BIM 3 Dynamische Grundlagen sportlicher Bewegungen**

- Statik (Kraft, Drehmoment, Gleichgewicht)
- Kinetik (Translation – Rotation)



**BIM 4 Elementarbewegungen aus biomechanischer Sicht**

- Lauf
- Sprung
- Stoß
- Wurf
- Schub

**BIM 5 Biomechanische Voraussetzungen und Eigenschaften des menschlichen Bewegungsapparates**

- Passiver Bewegungsapparat
- Aktiver Bewegungsapparat
- Körperschwerpunkt und Trägheitsmoment

**BIM 6 Biomechanik sportlicher Verletzungen**

- Belastungsformen
- Belastungsgestaltung
- Präventive Maßnahmen

**BIM 7 Biomechanische Prinzipien**

- Prinzip der Anfangskraft
- Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges
- Prinzip der zeitlichen Koordination von Einzelimpulsen
- Prinzip der Gegenwirkung
- Prinzip der Impulserhaltung

**BIM 8 Biomechanische Methoden und Verfahren (Überblick)**

- Grundlagen biomechanischer Messverfahren
- Grundbegriffe des Messens
- Biomechanische Messverfahren
  - Kinemetrie
  - Dynamometrie
  - Anthropometrie
  - Elektromyographie
  - Mechanische Messverfahren
  - Elektronische Messverfahren
  - Optische Messverfahren

### **3.1.3 Sportbiologie – Sportmedizin (MED)**

#### **Ziel des Lehrgebietes**

Die Studierenden erweitern und vertiefen ihre Kenntnisse zu den sportbiologisch-sportmedizinischen Grundlagen des Leistungssports und werden so in die Lage versetzt, fundierte trainingsmethodische Lösungen für ihre Sportart abzuleiten und zu erarbeiten.

#### **Hauptinhalte des Lehrgebietes (80 UE)**

Wesentliche Inhalte der Ausbildung sind die Themenbereiche:

#### **MED 1 Beschreibende und funktionelle Anatomie**

- Zelle und Gewebe
  - Überblick über die Grundgewebearten unter bes. Berücksichtigung des Binde- und Stützgewebes (straffes Bindegewebe, Knorpelgewebe, Knochengewebe)
- Knochen- und Gelenkaufbau, allg. Muskelaufbau
  - Allgemeine Knochenlehre
  - Allgemeine Gelenklehre
  - Spezielle Gelenklehre (Achsenbezeichnungen, Bezeichnungen der Bewegungen um die Achse)
  - Allgemeine Muskellehre (Arten des Muskelgewebes und ihre morphologische und funktionellen Besonderheiten)
- Aufbau und Funktion von Wirbelsäule, Brustkorb, Bauchmuskulatur
  - Die Wirbelsäule (WS)
    - Belastung der Zwischenwirbelscheibe bei sportlichen Bewegungen  
(die Zwischenwirbelscheibe als osmotisches System)
    - Die muskuläre Verspannung der WS, Zusammenwirken mit dem Bandapparat
    - Pathologische Verformung der WS
  - Brustkorb
    - Mechanik der Atmung

- Bauchmuskulatur
  - Funktionales Zusammenwirken der Bauchmuskulatur bei sportlichen Bewegungen (Gurtung)
  - Synergismus und Antagonismus der Bauch- und tiefen Rückenmuskulatur
- Schultergürtel, Schultergelenk
  - Bedeutung der hohen Beweglichkeit des Schultergürtels (inneres Schlüsselbeingelenk)
    - Fixierung im Schultergürtel
  - Schultergelenk
    - Absicherung der Beweglichkeit im Schultergelenk
    - Zusammenwirken von Schultergürtel und –gelenk bei sportlichen Bewegungsabläufen
- Ellenbogengelenk und Muskulatur des Oberarms
  - Zusammenwirken der 3 Teilgelenke
  - Unterschiedliche Hebelwirkung von M. Bizeps Oberarmspeichenmuskel (Schnelligkeitsbeuger, Lastenbeuger)
- Beckengürtel
  - Vergleichende Betrachtungen: Schultergürtel – Beckengürtel
- Hüftgelenk
  - Vergleich zwischen Schulter- und Hüftgelenk unter Sicht der statischen und dynamischen Funktionen
- Kniegelenk
  - Besonderheiten des Kniegelenks: Inkongruenz der Gelenkflächen und deren Beseitigung
  - Bandapparat
  - Bewegungsmöglichkeiten
  - Überschreiten der physiologischen Bewegungsmaße als eine Ursache für Sportverletzungen
- Fuß
  - Beuge- und Streckschlingen
  - Vereinigung der Muskelwirkungen der unteren Extremitäten zu Beuge- und Streckschlingen
  - Betrachtung von Ganzkörperbewegungen anhand von Muskelschlingen

**MED 2      Physiologie**

- Ernährung
  - Stoffwechsel der Nährstoffe
  - Energiegewinnung und -umwandlung als Grundlage des Lebens
  - Skelettmuskel
    - Feinbau der Skelettmuskelfaser
    - Kontraktionsvorgang als energieverbrauchender Prozess
    - Übersicht über die Wege der Energiebereitstellung
- Stoffwechsel (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß), Energiebereitstellung/Belastung, Parameter d. Leistungsdiagnostik
  - Enzymatik
    - Bau und Funktion der Enzyme
  - Energiebereitstellung aus KH
    - Anaerober Abbau
    - Aerober Abbau
  - Zusammenwirken v. KH, Fett- und Eiweißstoffwechsel bei der Energiebereitstellung während sportlicher Belastungen
    - Kennzeichnung der Abbauwege
    - „Einmündungsstellen“ des Fett- und Eiweißstoffwechsels in KH-Stoffwechsel
  - Zusammenfassung der Ablaufprozesse in Belastung und Wiederherstellung
    - (Katabolismus)
    - (Anabolismus)
    - Bedeutung der Glykoneogenese
  - Muskelfaserspektrum
    - Muskelfasertypen aus biochemischer Sicht
- Herz
  - Morphologie (einschließlich Durchfluss des Blutes)
  - Histologie
  - Erregungsbildung und -leitendes System – besonders im Vergleich zum Skelettmuskel
  - Herzmechanik
    - Herzzyklus – linke Herzkammer (Phasen, Klappenfunktion, Druckverhältnisse, Volumenverhältnisse)
  - Messwerte der Herztätigkeit

- Extrakardiale Einflüsse
  - Elektrische, mechanische, thermische Beeinflussung der Herz-  
tätigkeit
  - Wirkung des vegetativen Nervensystems auf die Herztätigkeit
- Trainingsbedingte morphologische und funktionelle Veränderungen  
am Herzen
  - Vergleich der Herzen von Untrainierten und Ausdauertrainierten  
in Ruhe und Belastung
  - Wechselwirkung morphologischer und funktioneller Verände-  
rungen  
(Hypertrophie, Dilatation)
  - Messwerte (Schlagvolumen, Herzfrequenz) (untrainiert, trainiert)
- Kreislaufsystem
  - Allgemeine Gefäßlehre
    - Wandaufbau und Funktion der Gefäßtypen
    - Arterieller Windkessel
  - Blutdruck
    - Blutdruckmessung
    - Interpretation der Messwerte
  - Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls
  - Kreislaufregulation
    - Bedeutung der Regulation für die optimale Versorgung der Ske-  
lettmuskulatur entsprechend den Anforderungen
    - Prinzip der Regulation (Rezeptoren, afferente Bahn, Zentrale,  
efferente Bahn, Effektoren)
    - Beziehungen zwischen Herztätigkeit und Kreislauffunktion in  
Ruhe und unter Belastung bei Untrainierten und Ausdauertrainierten
- Atmungssystem
  - Funktion des Gasaustausches zwischen Blut und Gewebe
  - Atemfunktion des Blutes
    - O<sub>2</sub>-Bindung in Abhängigkeit vom O<sub>2</sub>- und C O<sub>2</sub>-Partialdruck  
und von der Temperatur
    - Messung und Interpretation statischer und dynamischer Atem-  
größen

- Atemregulation
  - Einheit von chemisch und physikalisch ausgelöstem Regulationsvorgang
  - Gemeinsames Wirken von Herz-Kreislauf-Atmung (Speziell bei Ausdauerbelastungen)
- Gehirn
  - Bau und wesentliche Funktionen der Gehirnabschnitte und ihr Zusammenspiel
    - Großhirn
    - Zwischenhirn
    - Kleinhirn
    - Verlängertes Mark
  - Bau und Funktion des Rückenmarks
    - Morphologie (Schutzhüllen)
    - Leitungsfunktion
    - Reflexfunktion (Eigenreflex – Fremdreflex)
  - Bahnsysteme des Rückenmarks
    - Funktionelle Beziehungen zwischen Pyramidenbahnsystem und extrapyramidalem Bahnsystem und ihre Bedeutung für die Motorik und den motorischen Lernprozess
    - Zusammenwirken von motorischen und sensiblen Bahnsystemen
- Neurophysiologische Grundlagen u. Erregungsbildung und –leitung
  - Grundlagen der Erregungsphysiologie
    - Begriff der erregbaren Strukturen
    - Prozess der Erregungsbildung-, -weiterleitung und -rückbildung
  - Zusammenspiel von Erregung und Hemmung
    - Renshaw-Hemmung, Antagonistenhemmung und ihre Bedeutung für Bewegungsabläufe
  - Innervation des Skelettmuskels
    - Motorische Einheit (elektromechanische Kopplung)
  - Der Kontraktionsvorgang am Skelettmuskel
    - Auslösung und Ablauf der Kontraktion (Einzelzuckung-Tetanus)
    - Abstufbarkeit der Kraftentwicklung
    - Muskelermüdung
  - Einteilung der Muskelfasern nach biochemischer, physiologischer und morphologischer Sicht

- Neurophysiologische Steuerung
  - Überblick über das Nervensystem
    - Einteilung
    - Nervenhistologie
    - Arten der Erregungsleitung
    - Arbeitsweise der Rezeptoren
  - Synapsen als Schaltstrukturen
    - Bau der Synapse
    - Funktionale Einteilung
    - Analyse der ablaufenden Vorgänge an der Synapse
  - Bedeutung des vegetativen Nervensystems
    - Zentrale Anteile
    - Periphere Anteile
- Hormonelles System
  - Grundlagen der hormonellen Regulation
    - Begriff
    - Wirkungsweise
    - Bedeutung
    - Chemischer Aufbau
    - Gemeinsamkeiten und Unterschiede der hormonellen und nervalen Regulation
  - Die physiologische Wirkung der Hormone der wichtigsten endokrinen Drüsen
    - Überblick über die Wirkung der Hormone der Schilddrüse, Nebenschilddrüse Langerhansschen Inseln, Nebennieren und Keimdrüsen
  - Schwerpunkt: Wirkungen und Hormone, die nach den heutigen Kenntnissen für die sportliche Praxis von besonderer Bedeutung sind
  - Regulation des Glukosespiegels im Blut als ein Beispiel endokriner Regulation und der Verflechtung verschiedener Regelkreise
    - Übersicht über die wichtigsten beteiligten Hormone der Hypophyse, der Bauchspeicheldrüse, der Nebennieren und der Schilddrüse und ihre Stoffwechselwirkung
    - Einfluss der körperlichen Belastungen auf Ausschüttung und Wirkung der beteiligten Hormone

- Wiederholung der Stoffkomplexe Nervensystem und Hormonsystem unter dem Aspekt ihres Zusammenspiels bei sportlicher Belastungen unterschiedlicher Dauer und Intensität

### **MED 3      Ausgewählte Probleme der Sportmedizin**

- Ausgewählte Probleme der Sportmedizin
  - Definition der Adaptionbegriffe und zeitlicher Ablauf
  - Schwingverhalten verschiedener Funktionssysteme und ihre Abhängigkeit im Adaptionsgeschehen
- Biologische Entwicklung der Kinder und Jugendlichen
  - Ontogenetische Etappen und Trainingsperioden
  - Begründung der ontogenetischen Etappen anhand der körperbaulichen Entwicklung
  - Wachstumssteuerung
  - Geschlechtsdimorphismus, einschließlich der genetischen und hormonalen Steuerung (Geschlechtsnachweis bei Olympischen Spielen)
  - Erscheinungs- und Bestimmungsformen des biologischen Alters einschließlich Prognosemethoden
  - Beurteilbarkeit der Körperbaumerkmale
- Sportmedizinische Funktionsdiagnostik leistungsbestimmender Systeme
  - Funktionsdiagnostik des Phänotyps (Körperdimensionen und Proportionen)
  - Funktionsdiagnostik des kardiopulmonalen Systems (Spiroergometrie, Herzschlagfrequenz, PWC170, Herzgröße, VO<sub>2</sub>, VCO<sub>2</sub>, RQ, Sauerstoffpuls, Blutbildveränderungen)
  - Funktionsdiagnostik des Muskelstoffwechsels (Laktat, CK Harnstoff, Glycerol, Fettsäuren)
    - Substratbevorratung und -bereitstellung
    - Kohlehydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel
    - Bedeutung der Hormone im Stoffwechsel
  - Diagnostik des ZNS und des neuromuskulären Apparates
    - Elektroenzephalogramm (EEG)
    - Flimmerverschmelzungsfrequenz (FVF)
    - Tapping
    - Elektromyogramm (EMG)
    - Elektromyostimulation (EMS)
  - Ziele und Inhalte der Komplexen Leistungsdiagnostik (KLD) in den Sportartengruppen



- Sport unter besonderen Bedingungen
  - Bedeutung der Biorhythmen für die Belastungsgestaltung
  - Training und Wettkampf in mittleren und großen Höhen
  - Sport unter NN
  - Sport bei unterschiedlichen klimatischen Bedingungen
  - Sport unter medikamentöser Beeinflussung
  - Ortszeitverschiebung
- Wiederherstellung der sportlichen Leistungsfähigkeit
  - Theoretische Grundlagen der Wiederherstellungsphasen
  - Darstellung der Möglichkeiten zur beschleunigten Wiederherstellung
    - Beurteilung sportmethodischer Maßnahmen zur Wiederherstellung mittels sportmedizinischer Parameter
  - Physiotherapie
    - Wirkungsweise und Anwendung physioprophylaktischer Maßnahmen im Trainingsprozess (Hydrotherapie, Heliotherapie)
    - Wirkungsweise physiotherapeutischer Maßnahmen bei Erkrankungen und Verletzungen (Elektrotherapie, manuelle Therapie)
  - Ernährungsphysiologische Maßnahmen zur Wiederherstellung
    - Ernährungsbilanzen – Wettkampfernährung
    - Persönliche Hygiene, Hygiene der Sportkleidung
    - Hygienische Anforderungen an Trainings- und Wettkampfstätten
- Innere Krankheiten und Infektionskrankheiten
  - Darstellung der häufigsten inneren und Infektionskrankheiten im Sport
  - Übergreifende Symptome innerer und Infektionskrankheiten
  - Trainerhinweise für das Verhalten bei dargestellten Symptomen
  - Impfprophylaxe und gesetzliche Regelungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
  - Verletzungen und Fehlbelastungsschäden
  - Möglichkeiten der Diagnostik des Stütz- und Bewegungssystems
  - Definition und Abgrenzung der Begriffe Verletzung und Fehlbelastungsschaden im Sport
  - Prophylaktische Maßnahmen zur Vermeidung von Verletzungen und Fehlbelastungsschäden
  - Wiederholung und Systematisierung notwendiger Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen
  - Rehabilitation nach Verletzungen und Fehlbelastungsschäden des

### Stütz- und Bewegungssysteme

- Aufgaben, Inhalt und Aufbau des Rehabilitationstrainings
- Belastungsmerkmale des Rehabilitationstrainings

## **3.1.4 Sportpsychologie (PSY)**

### **Ziel des Lehrgebietes**

Im Lehrgebiet Sportpsychologie werden sportartübergreifende Kenntnisse und Grundlagen der Sportpsychologie im Leistungssport vermittelt.

Die Studierenden erwerben und erweitern grundlegende sportpsychologische Kenntnisse und erkennen Ansatzpunkte für die Trainertätigkeit in ihrer Sportart. Durch das Studium grundlegender Theorien, Modelle, Dimensionen und Begriffe werden wesentliche Voraussetzungen im Sinne von Basis- und Grundlagenwissen für integrative Anwendungen des erworbenen Wissens und Könnens in der Spezialisierung sowie in der sportartspezifischen Ausbildung geschaffen.

### **Hauptinhalte des Lehrgebietes (60 UE)**

#### **PSY 1      Gegenstand, Aufgaben und Bedeutung der Sportpsychologie**

- Psychologie im Sport
- Persönlichkeits- und Leistungsentwicklung des Sportlers
- Sportpsychologie im Leistungssport
- Allgemeine Grundbegriffe und Grundpositionen
  - Sportliche Tätigkeit – Handlung – Bewegung
  - Sportliche Tätigkeit in der Subjekt-Objekt-Wechselwirkung

#### **PSY 2      Der Mensch als biopsychosoziales System**

- Wechselbeziehungen zwischen Biologischem und Sozialem
- Zur Bedeutung der sportlichen Tätigkeit
- Ebenen der Tätigkeit
- Tätigkeit und Bewusstsein
- Persönlichkeit und Tätigkeit
- Regulationsebenen sportlichen Handelns
- Psychologische Merkmale sportlicher Tätigkeiten, Handlungen und Bewegungen

- Komponenten des Psychischen
  - Psychische Abbilder
  - Psychische Prozesse
  - Psychische Zustände
  - Psychische Eigenschaften

**PSY 3      Kognitive Grundlagen (Empfinden – Wahrnehmen – Denken – Lernen und Gedächtnis) für hohe sportliche Leistungen**

- Bedeutung der Kognition für die Regulation sportlicher Tätigkeiten und Handlungen
- Gedächtnisabbilder und ihre Bedeutung in der sportlichen Tätigkeit
  - Wesen und Bedeutung des Gedächtnisses
  - Spezifische Gedächtnisabbilder im Leistungssport
  - Aneignung von Gedächtnisabbildern
- Empfindungen und Wahrnehmungen in der sportlichen Tätigkeit
- Vorstellungen in der sportlichen Tätigkeit
- Denken und Sprache in der sportlichen Tätigkeit
  - Wesen und Bedeutung des Denkens in der Regulation der sportlichen Tätigkeit
  - Funktion der Sprache in der sportlichen Tätigkeit
  - Aufmerksamkeit und Konzentration in der sportlichen Tätigkeit
- Lernen und Lernprozesse im Leistungssport
  - Lernen als Genese
  - Grundfunktionen des Lernens
  - Sozialisationsebenen und Lernniveaustufen
  - Lernkurven, Lernkriterien, Transferenz und Interferenz beim Lernen

**PSY 4      Motivationale und emotionale Aspekte in Training und Wettkampf**

- Motiv – Motivation – Leistungsmotivation
- Angst – Aggression – Stress
- Erfolg – Misserfolg

**PSY 5 Sozialpsychologische Aspekte der sportlichen Tätigkeit: Kommunikation und Kooperation im Leistungssport**

- Sportliche Tätigkeit im sozialen Kontext
- Psychische Regulation sportlicher Tätigkeit als gemeinsame Tätigkeit
- Psychologische Aspekte der Führung und Leitung von Sportgruppen
  - Führungsfunktion in Sportgruppen
  - Teilfunktionen der Führung
  - Führungsverhalten des Trainers

**PSY 6 Psychische Belastungen im Leistungssport**

- Belastungswirkungen als Folge und Bedingung der Anforderungsbewältigung
- Ermüdung – Monotonie – psychische Sättigung – Stress
- Restitutions- und Bewältigungsstrategien
- Psychische Belastungswirkungen und deren Berücksichtigung im Training

**PSY 7 Sportpsychologische Verfahren im Leistungssport**

- Grundlagen der sportpsychologischen Diagnostik
- Prozessbegleitende psychologische Trainingssteuerung
- Mentales Training

**PSY 8 Verletzungen und Verletzungsmanagement aus sportpsychologischer Sicht****3.1.5 Sportpädagogik (PÄD)****Ziel des Lehrgebietes**

Im Lehrgebiet werden leistungssportbezogene, sportartübergreifende Grundlagen einer anwendungsorientierten Sportpädagogik vermittelt. Die Studierenden erkennen Bedingungen, Zusammenhänge und Entwicklungstendenzen für Erziehung, Bildung, Lernen und Sozialisation von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Leistungssport. Sie vertiefen ihr Wissen über die Struktur sportpädagogischer Prozesse und erkennen die mit dem Leistungssport verbundenen funktionalen und intentionalen Möglichkeiten sowie die Grenzen der Erziehung im und durch den Leistungssport.

## **Hauptinhalte des Lehrgebietes (40 UE)**

### **PÄD 1 Grundlagen der Sportpädagogik**

- Erziehen – Bilden – Lernen (Grundbegriffe)
- Talent – Begabung – Begabungsförderung aus pädagogischer Sicht
- Sportpädagogik und Nachwuchshochleistungssport
- Pädagogische Prinzipien des Nachwuchsleistungssport

### **PÄD 2 Lebens- und Bewegungswelten von Kindern und Jugendlichen**

- Kinderkulturen/Jugendkulturen/Szenen
- Bewegung als Phänomen in Kindheit und Jugend
- Sport/organisierter Sport/Leistungssport und Kindheit/Jugend

### **PÄD 3 Pädagogische Dimensionen des Nachwuchsleistungssports**

- Das Anforderungsprofil des Nachwuchsleistungssports
- Eltern und Nachwuchsleistungssport
- Schule und Nachwuchsleistungssport
- Totalisierung – Zentralisierung – Dropout – Betreuung/Beratung

### **PÄD 4 Pädagogische Aspekte der Trainer-Athlet-Beziehung**

- Die Akteure: Leistungssportler (alters- und entwicklungsabhängig betrachtet) und Trainer (Merkmale, Rollen, Selbstwahrnehmungen...)
- Trainerkompetenzen und professionelles Handeln
- Stellvertretende Verantwortung
- Trainerethik

## **3.1.6 Sportsoziologie (SOZ)**

### **Ziel des Lehrgebietes**

Die Studierenden fundieren ihre praktischen Erfahrungen zum Problembereich sozialer Wechselbeziehungen und -wirkungen zwischen im Sport handelnden Menschen und Gruppen untereinander und in Bezug auf das Sozialsystem Leistungssport. Es werden die Wechselbeziehungen und Wechselwirkungen innerhalb sich permanent wandelnder gesamtgesellschaftlicher Rahmenbedingungen aufgezeigt und diskutiert, um daraus eigene Lösungsstrategien für das Trainerhandeln zu entwickeln.

## **Hauptinhalte des Lehrgebietes (40 UE)**

### **SOZ 1 Einführung in die Sportsoziologie**

- Gegenstand der Sportsoziologie
- Perspektiven der Sportsoziologie
- Forschungsbereiche der Sportsoziologie

### **SOZ 2 Spitzensport als soziales System**

- Zentrale Handlungslogik
- die Programme des Spitzensports
- die Akteure des Spitzensports

### **SOZ 3 Der Spitzensport und seine relevanten Umwelten**

- Medien
- Wirtschaft
- Politik

### **SOZ 4 Konflikte in Sportmannschaften**

- Strukturelle Ursachen
- Steuerung von Konflikten

### **SOZ 5 Sozialkompetenz von Trainern im Spitzensport**

- Anforderung an die Trainerrolle
- Notwendige Qualifikationen

### **SOZ 6 Soziale Konstruktion von Geschlecht**

- was ist „männlich/weiblich“
- zur Problematik von Frauen in männlichen konnotierten Sportarten

### **SOZ 7 Soziale Ungleichheit im Sport**

- Sportartenpräferenz
- Vereinsmitgliedschaft
- soziale Determinanten Einkommen, Bildung, Beruf usw.

**SOZ 8 Verbundsysteme in der Nachwuchsförderung**

- Doppelbelastung der Athleten
- Strukturelle Kopplung von Schule und Spitzensport
- Partnerschule des Leistungssports/sportbetonte Schule/Eliteschule des Sports

**3.1.7 Sportmanagement (MAN)****Ziel des Lehrgebietes**

Im Rahmen des Lehrgebietes Sportmanagement werden breit gefächerte Grundkenntnisse des Sportmanagements vermittelt, die die Studierenden dazu befähigen, die Herausforderungen, die der organisierte Leistungssport in diesem Bereich stellt, auf verschiedenen Ebenen zu bewältigen.

**Hauptinhalte des Lehrgebietes (75 UE)**

Wesentliche **Inhalte** der Ausbildung sind:

**MAN 1 Strukturen des organisierten Sports**

- Die Organisation des Sports in der Bundesrepublik Deutschland
- Sportselbstverwaltung und öffentliche Sportverwaltung
- Aufbau und Gremien des Deutschen Sportbundes
- Das System des (Hoch-) Leistungssports
- Sportförderung und die Zuständigkeiten
- Aktuelle Fragestellungen

**MAN 2 Rechtsfragen und Versicherung im Sport**

- Rechtsgrundlagen
- Vereinsgründung
- Organe und Willensbildung
- Haftungsfragen
- Der Verein/Verband als Arbeitgeber
- Versicherungen im Sport

**MAN 3 Finanzmanagement im Verein/Verband**

- Finanztechnische Grundlagen
- Einnahmen und Ausgaben
- Tätigkeitsbereiche
- Grundlagen des Steuerrechts
- Steuerarten

**MAN 4 Vereins-/Verbandsorganisationen**

- Aufbau- und Ablauforganisation
- Geschäftsführung im Verein/Verband
- Angebotsgestaltung
- Projekt- und Veranstaltungsmanagement

**MAN 5 Management von Sportanlagen**

- Praktische Instrumente der Betriebsführung für Sportanlagen
- Sportanlagenbau und Finanzierung

**MAN 6 Zeitmanagement / persönliche Arbeitstechniken**

- Selbstanalyse / Zielsetzung
- Arbeitsmittel und Techniken
- Büroorganisation und Schreibtischmanagement

**MAN 7 Vereins-/Verbandsführung**

- Führungsaufgaben
- Managementtechniken
- Führungskonzepte
- Mitarbeitergewinnung/ -entwicklung /-betreuung
- Sitzungs- und Versammlungstechniken / Präsentation
- Gesprächsführung
- freie Rede



**MAN 8 Sportmarketing**

- Modernes Marketing in Wirtschaft und Sport
- Entwicklung eines Marketingkonzeptes
- Marketinginstrumente
- Public Relations
- Werbung
- Sponsoring

**3.1.8 Ergänzende Lehrveranstaltungen (ELV)****Ziel des Lehrgebietes**

Im Lehrgebiet „Ergänzende Lehrveranstaltungen“ werden Inhalte und Methodiken vermittelt, die keine eindeutige Zuordnung in die Lehrgebiete der Sportwissenschaft zulassen, jedoch in der Ausbildung von Spitzentrainern unverzichtbar sind. In besonderem Maße werden innerhalb dieses Lehrgebietes allgemeine Informationen zum Diplom-Trainer-Studium sowie Wissensmanagementstrategien vermittelt. D.h., im Zentrum des Studiums in diesem Lehrgebiet stehen Fragen und Probleme der Wissensneigung im Studium sowie die spezifisch sportwissenschaftlichen Methodiken und Methoden des Erkenntnisgewinns. Dabei liegt der besondere Akzent auf der Lösung primär trainingsmethodisch orientierter Fragestellungen.

**Hauptinhalte des Lehrgebietes (25 UE)****ELV 1 Arbeitstechniken**

- Zeitmanagement
- Lernplanung, Lernkontrolle
- Lernmedien, Lernen in Gruppen
- Lerntechniken
  - Lesetechniken
  - Lernen durch Zuhören
  - Wie analysiert man wissenschaftliche Texte?
  - Fachbegriffe und Fremdwörter
- Motivation, Stressbewältigung
- Anfertigen der Studienarbeit
- Referate, Präsentationen
- Prüfungsvorbereitung

**ELV 2 Methoden des wissenschaftlichen Arbeitens im Studium**

- Literatur- und Quellenrecherche im Leistungssport und in der Sportwissenschaft
- Forschungsmethoden in der Trainingswissenschaft
  - Methodologische Grundlagen des Forschungsprozesses
  - Charakteristik der trainingsmethodischen Forschung
  - Forschungsmethoden in Abhängigkeit von Untersuchungsgegenstand und Fragestellung
  - Empirisch-analytische Methode
  - Experimentelle Methode
  - Modellmethode
  - Theoretisch-logische Methoden
  - Methoden zur Gewinnung empirischen Wissens
  - Mathematisch-statistische Methoden
  - Methoden der Ergebnisdarstellung
- Hinweise und Empfehlungen zur Anfertigung der Studienarbeit

**ELV 3 Aktuelle Themen**

- Aktuelle Entwicklungstendenzen im Leistungssport
- Aktuelle sportpolitische Themen
- Berufsbild Trainer im Leistungssport
- Traineraus-, -fort- und -weiterbildung im deutschen Leistungssport

**3.2. Spezialisierung****Ziel des Lehrgebietes**

Die Ausbildung in diesem Bereich erfolgt in einer modularen Struktur. Sie erhält ihren besonderen Charakter im Zuge einer flexiblen Gestaltung u.a. durch

- die komplexe Bearbeitung der Lehrgegenstände,
- die besondere Flexibilität in der Festlegung der Themen in stringenter Ausrichtung auf die aktuellen und perspektivischen Erfordernisse der Leistungssportpraxis,

- die Möglichkeit, Themen in Sportartengruppen zu bearbeiten und nicht zuletzt durch
- die Möglichkeit, Themen in einem (Klein-)Gruppen-Verbund bearbeiten zu können.

Das praxisorientierte Themenangebot wird inhaltlich konsequent aus den Leistungssportanforderungen der Sportarten abgeleitet. Didaktisch-methodisch erfolgt das Studium in diesem Lehrgebiet

- an komplexen Aufgaben- und Fragestellungen ausgerichtet,
- problemakzentuiert
- aufgabenlösungsorientiert und mit einem hohen Anteil von Eigenaktivität durch die Studierenden sowie
- inter- bzw. multidisziplinär.

Es werden Pflicht- und Wahlmodule (wahlobligatorisch) angeboten, um den vielfältigen Anforderungsprofilen der Sportarten bzw. Sportartengruppen gerecht werden zu können. Die Ausbildung in der Spezialisierung soll die Studierenden dazu befähigen, vermittelte Wissensbestandteile (Vorleistungen) integrativ bei konkreten Anforderungen nutzen zu können. Im Zentrum der Ausbildung stehen konkrete Aufgaben, die ein Trainer in seiner beruflichen Praxis zu lösen hat. Die Studierenden lernen so, sich selbständig Lösungsstrategien für berufliche Aufgaben in der Komplexität künftiger Anforderungen zu erarbeiten, sie kritisch zu prüfen und anzuwenden. Da diese integrierenden Lehrthemen herkömmliches, wissenschaftsdisziplinspezifisches Wissen in neuer Qualität vereinen, liegt hier neben der sportartspezifischen Ausbildung der Schwerpunkt der inhaltlichen Qualifizierung der Diplom-Trainerausbildung an der Trainerakademie Köln des DSB.

Die "integrierte Anwendung" innerhalb der Spezialisierung ist u. a. darauf ausgerichtet, den Widerspruch zwischen den an den traditionellen sportwissenschaftlichen Lehr- und Wissenschaftsdisziplinen orientierten, stark differenzierten und spezialisierten Ausbildungsinhalten – etwa in der Grundlagenausbildung – einerseits und den komplexen Anforderungssituationen im Berufsleben andererseits aufzulösen.

### **Hauptinhalte des Lehrgebietes (480 UE)**

Die Themen für die Module werden bestimmt durch die „besonderen“ – nicht „allgemeinen“, aber auch nicht „einzelnen“ – Anforderungen der Trainertätigkeit, die sich aus den Leistungs- und Trainingsstrukturen und besonderen Anforderungen der Sportarten und Sportartengruppen ableiten lassen.

Ein Modul umfasst 20 Unterrichtseinheiten. Von den Studierenden sind individuell insgesamt 24 Module zu belegen. Die Auswahl der durch die Studierenden zu belegenden Pflichtmodule erfolgt in Abstimmung mit in den Sportarten lehrenden Lehrkräften und den Koordinatoren der Spitzenverbände.

### **3.2.1 Pflichtmodule**

#### **SPM 1 Aktuelle Erkenntnisse und Entwicklungen in der Theorie und Methodik des Trainings: Praxisorientierte Empfehlungen**

- Auswertungen aktueller Wettkampfhöhepunkte (Weltstandsanalysen) und Folgerungen für den deutschen Leistungssport
- Aktuelle Forschungsansätze und -ergebnisse zu einzelnen Trainingsbereichen im Spannungsfeld von Theorie und Praxis
  - Schnelligkeitstraining
  - Krafttraining
  - Schnellkrafttraining
  - Lern- und Techniktraining

#### **SPM 2 Nachwuchstraining I**

- Gegenstands- und Aufgabenbereiche einer Theorie und Methodik des Nachwuchstrainings
- Merkmale des Nachwuchstrainings
- Legitimation des Nachwuchstrainings
- Merkmale und Kennwerte der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
  - Entwicklungsbegriff
  - Anlage-Umwelt-Wechselbeziehungen
  - Entwicklung und Individualität
  - Physische Entwicklung
  - Motorische Entwicklung
  - Kenngrößen der individuellen Entwicklung
  - Ansätze zur Erfassung des biologischen Alters

**SPM 3      Nachwuchstraining II**

- Sportliches Talent als individuelle Leistungsvoraussetzung
  - Begabung – Talent – Eignung
  - Sportliches Talent (Begriff, Operationalisierungsansätze)
  - Eignungsdiagnostik als Grundlage der Talentsuche (Methoden und Verfahren)
  - Das Problem von Talentprognosen

**SPM 4      Nachwuchstraining III**

Langfristiger Leistungsaufbau und Training

- Prinzipien für das Nachwuchstraining
- Zeit- und Etappenstruktur
- Anforderungen an die Steuerung des Nachwuchstrainings
- Inhaltlich-methodische Grundfragen des Nachwuchstrainings
- Rolle und Funktion von Wettkämpfen
- Organisations- und Förderstruktur

**SPM 5      Leistungsdiagnostik I**

Grundlagen, Ansätze, Lösungen und Entwicklungstendenzen

- Inhalte und Aufgaben der Leistungsdiagnostik (LD) aus der Sicht der Praxis
- Aufgabenbereiche aus der Sicht der Trainingswissenschaft
  - Aufhellung der Strukturen der Wettkampfleistung und der individuellen sportlichen Leistungsfähigkeit
  - Ansätze zur Vervollkommnung der Kontrollverfahren in Bezug zur Wettkampfleistung
  - Ableitung / Fortschreibung von Führungsgrößen und Normwerten
  - Vervollkommnung der Diagnostikprogramme
  - Unterstützung der Leistungs- und Trainingssteuerung
- Formen der Leistungsdiagnostik
  - Zentrale LD/komplexe LD (KLD) – dezentrale LD – Wettkampfdiagnostik
- Leistungsdiagnostik – Trainingsdiagnostik – Trainingssteuerung

**SPM 6 Leistungsdiagnostik II**

## Praxis der Durchführung

- Planung und Vorbereitung
- Durchführung
- Dokumentation
- Auswertung und Interpretation
- Festlegung von Folgerungen für das Training

**SPM 7 Trainingsplanung**

- Wesen und Aufgaben der Trainingsplanung
- Methodik der Trainingsplanung
  - Planungszeiträume und zugeordnete Pläne
  - Zielgruppen
- Arbeitsschritte der Trainingsplanung
  - Ist-Zustandsanalyse (Kennzeichnung der Ausgangssituation)
  - Formulierung des Leistungsziels und der Teilziele
  - Festlegungen zur Trainings- und Wettkampfplanung
  - Festlegungen von Maßnahmen zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung
  - Planung der sportmedizinisch-physiotherapeutischen Betreuung
  - Festlegungen zur Organisation des Trainings

**SPM 8 Theorie, Methodik und Praxis des sportlichen Wettkampfes**

- Theoretische Grundlegung
- Medizinische, psychologische, soziologische und pädagogische Aspekte des sportlichen Wettkampfes
  - Coaching als Betreuung im Wettkampf
  - Medizinische Betreuung im Wettkampf
  - Sportarten und ihre Wettkampfkultur
  - Die Rolle der Medien
- Einheit von Wettkampf und Training
- Funktionen sportlicher Wettkämpfe
- Langfristiger Leistungsaufbau und Wettkampf
- Geschichte und aktuelle Entwicklungstendenzen von Wettkampfsystemen
- Wettkampfkonzeptionen (Grundlagen und Beispiele)
- Wettkampfvorbereitung als Systemansatz

- Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV)
- Wettkampfführung des Sportlers und deren Führung (Coaching)
- Strategie und Taktik im Wettkampf
- Wettkampfflogistik (Grundlagen, Erfahrungen, Probleme)
- Wettkampfdiagnostik

### **SPM 9 Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV)**

- Aufgaben und Struktur der UWV
- Konzeptionen der UWV
- Rolle der Wettkämpfe in der UWV
- UWV bei verschiedenen Strukturen des Jahreszyklus
- Aufwärmen vor dem Wettkampf und die Wettkampfbelastung
- UWV in den verschiedenen Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus
- Besonderheiten
  - Lehrgangsgestaltung
  - Zeitverschiebung
  - geschlechtsspezifische Besonderheiten

### **SPM 10 Aktuelle Probleme der Belastung und Wiederherstellung im Leistungssport**

- Belastung – Beanspruchung – Wiederherstellung
- Sportliche Tätigkeit als Belastungsbewältigung
- Kennzeichnung der Belastungsfaktoren
- Beanspruchung und Wiederherstellung
  - Aktivierung und Ermüdung als Erscheinungsformen der Beanspruchung
  - Ursachen von Ermüdung
  - Charakteristik des Verlaufs von Wiederherstellungsprozessen
  - Beschleunigte Wiederherstellung
    - Trainingsmethodische Maßnahmen
    - Sportmedizinische Maßnahmen
    - Sportpsychologische Maßnahmen
- Objektivierungsmöglichkeiten von Beanspruchungs- und Wiederherstellungsgrad

**SPM 11 Messplatztraining: Grundlagen, Ansätze, Lösungen und Entwicklungstendenzen**

- Lerntheoretische und trainingsmethodische Grundlagen
- Praxis des Messplatztrainings
- Analyse bestehender Messplatztrainingssysteme
- Entwicklungstendenzen

**SPM 12 Doping-Prävention**

- Doping aus soziologischer Perspektive
  - systemspezifische Ursachen von Doping
  - umweltspezifische Verstärkungen
  - Möglichkeiten der Steuerung
- Biochemische und physiologische Bezüge
- Das Doping-Kontrollsystem
- Durchführung und Ablauf einer Dopingkontrolle
- Juristische und ethische Implikationen
  - Rechte und Pflichten des Athleten
  - Rolle des Trainers

**SPM 13 Kolloquien zur Studienarbeit**

- Problemanalyse und konzeptionelles Herangehen
- Realisierungskonzept (Fragestellungen, Hypothesen, Ablaufplan, erste Ergebnisse)
- Präsentation und Diskussion der Ergebnisse
- Vorgesehener Transfer in die Praxis

**SPM 14 Medientraining für Trainer im Leistungssport – Keine Angst vor Journalisten**

- Medienlandschaft in Deutschland
- Medien und ihre Wirkungen
- Regeln, Mechanismen und Arbeitsweisen der Medien
- Statement
- Interview
- Diskussion



**SPM 15 Funktionell-anatomische Bewegungsanalysen**

- Arbeitsweisen der Muskulatur
- Muskeltätigkeit und Bewegungstätigkeit
- Konsequenzen für das Techniktraining
- Konsequenzen für die konditionelle Ausbildung
- Begründungszusammenhänge für fundierte trainingsmethodische Entscheidungen

**SPM 16 Erfolgreiches Coaching**

- Grundlagen des erfolgreichen Coaching
- Basiswissen für gelungene Kommunikation
- Das Team: Gruppenregeln und Gruppendynamik
- Der Trainer als Führungsperson
- Gehirngerechtes Coaching
- Säulen des effektiven Coachings
  - Beziehung
  - Inhalt
  - Struktur
  - Sprache
  - Zeit
  - Emotion
- Wirkung von Zielen

**SPM 17 Sportpolitik / Sportethik**

- Olympische Bewegung – Geschichte, Gegenwart und Zukunft
- Probleme und Tendenzen in der nationalen und internationalen Sportpolitik
- Ethik im Sport und in der Sportpolitik
- Trainerethos und Trainerethik
- Leistungssport-Konzepte im internationalen Vergleich
- Kommunikation und Kooperation mit dem DSB und den Landessportbünden (Funktionen, Arbeitsweisen, Verantwortlichkeiten, Zuständigkeiten)

**SPM 18 Grundlagen der Statistik für den Trainer im Leistungssport**

- Grundbegriffe der Statistik
- Aufgabe und Erkenntniswert der Statistik

- Empirische Forschung und Statistik
- Beschreibende Statistik für mono- und bivariable Verteilungen
  - Grundlagen
  - Statistische Maßzahlen
- Statistische Prüfverfahren
- Statistische Analyseverfahren

### **SPM 19 Fallorientierte Sportpädagogik**

- Kennzeichnung trainingspädagogischer Fälle
- Bezugsgrundlagen für die Arbeit mit trainingspädagogischen Fällen
  - Systemkompetenzen
  - Sachkompetenzen
  - Sozialkompetenzen
  - Selbstkompetenz
- Herausarbeiten von Kernthemen
- Herausarbeiten von Betrachtungs- und Lösungsperspektiven
- Konsolidierung und Zuordnung problemlösungsrelevanter Wissensaspekte
- Theoretische Fundierung des Falles und seiner Lösungsvarianten
- Auswahl und Begründung von Lösungswegen

### **SPM 20 Ernährung im Leistungssport**

#### **3.2.2 Wahlpflichtmodule**

##### **SPM W1 Vertiefende Grundlagen und aktuelle Aufgaben der Strategie und Taktik im Wettkampfsport und deren Ausbildung**

- Wesen und Funktion von Strategie und Taktik im Wettkampfsport
- Ausgewählte Erklärungsansätze
- Methoden zur strategisch-taktischen Ausbildung im langfristigen Leistungsaufbau
- Methoden und Verfahren der strategisch-taktischen Anforderungs- und Leistungsanalyse
- Strategisch-taktisches Fehlverhalten (Beispiele, Ursachen, Konsequenzen)

**SPM W2 Zur Ausbildung von Handlungskompetenz im sportartspezifischen Lern- und Trainingsprozess bei Kindern und Jugendlichen**

- Aktuelle Erkenntnisse der pädagogischen Psychologie zur Lerntätigkeit bei Schülern
- Transfer auf sportartspezifische Lern- und Trainingsprozesse bei Kindern und Jugendlichen
- Zusammenhang zwischen pädagogischer Führung und Selbstständigkeit des Sportlers
- Sportartspezifisches Nachwuchstraining und Tendenzen der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung

**SPM W3 Informatik und Multimedia im Leistungssport**

- Gegenstand, Hauptaufgaben und Institutionalisierung der Sportinformatik
- Ressource und Medium Internet
- Hilfen im Internet: Kataloge, Suchmaschinen und Metasuchmaschinen
- Nationale „Sportnetze“
- Sportartspezifische Vernetzungen
- Top-Adressen zum Leistungssport und ausgewählte Links
- Computer Based Training (CBT) und Web Based Training (WBT) in der Trainerausbildung – Stand und Entwicklungen
- Literatur- und Quellenrecherche im Internet
- Multimediaanwendungen im Leistungssport – Grundlagen, Erfahrungen und Entwicklungstendenzen
- Wissensbasierte Systeme (Expertensysteme) im Leistungssport – Stand und Ausblick

**SPM W4 Optimales Handeln unter Extrembedingungen**

- Bewegungshandeln bei höchsten Geschwindigkeiten
- Präzisionsleistungen unter höchsten Belastungen
- Antizipationsleistungen in den technisch-taktischen Sportarten

**SPM W5 Trainingssteuerung in den Spielsportarten**

**SPM W 6 Höhenttraining**

- Zielstellungen, Möglichkeiten und Grenzen
- Theoretische Grundlagen
  - Physiologisch-sportmedizinische Aspekte
  - Trainingsmethodische Aspekte im Rahmen der Periodisierung und Zyklisierung
  - Sportpsychologische Aspekte
- Bedingungsanalyse für ein effektives Höhenttraining
- Ernährung

**SPM W 7 Sportpsychologische Verfahren – Theoretische Grundlagen und praktische Anwendungen**

- Forschungs- und Untersuchungsmethoden der Sportpsychologie
- Diagnosemethoden und –verfahren der Sportpsychologie
- Sportpsychologische Trainingsverfahren mit Selbsterfahrung
  - Entspannung
  - Mobilisation
  - Zielbildung
  - Psychomuskuläres Training
  - Autogenes Training mit formelhaften Vorsätzen
  - Ideomotorisches Training
  - Observatives Training
  - Stressbewältigungstechniken
  - Verhaltenstraining

**SPM W 8 „Bewegungskompetenzen“ im Leistungssport I**

Gleichgewicht als Grundlage sportlicher Bewegungstätigkeit

- Aspekte der Gleichgewichtsorganisation
- Gleichgewicht als Konstrukt und Konzept
- Gleichgewichtsansforderungen
- Arten des Körpergleichgewichts
- Erscheinungsformen des Gleichgewichts als Leistungsdisposition
- Vermittlungswege und –möglichkeiten
- Diagnostik des Gleichgewichtes

**SPM W 9 „Bewegungskompetenzen“ im Leistungssport II**

## Bewegungsgefühl als Leistungsdisposition

- Annäherungen an das Phänomen „Bewegungsgefühl“
- Bewegungsgefühl verstehen – ein mögliches Konzept
- Vermittlungskonzepte
  - Methoden und Übungen zur Entwicklung des allgemeinen Bewegungsgefühls
  - Methoden und Übungen zur Entwicklung differentieller Bewegungsgefühle
  - Vermittlungsbesonderheiten
- Diagnostische Möglichkeiten

**SPM W 10 Beinarbeit im Sport**

- Bedeutung der Beinarbeit für ausgewählte Sportarten (z.B. Fechten, Tanzen, Tennis, Tischtennis, Boxen)
- Grundlagen der Beinarbeit
- Mittel und Methoden zur Entwicklung der Beinarbeit

**SPM W 11 Der demographische Wandel in Deutschland und Auswirkungen auf den Sport: Daten, Trends, Analysen**

- Schrumpfung statt Wachstum: Die demographische Entwicklung Deutschlands von 1990 – 2020
  - Geburtenrückgang, Abwanderung, Überalterung
  - „Zukunftsfähigkeit“ Deutschlands: Ausländerintegration, Bildung, Familienfreundlichkeit und Flächennutzung – Konsequenzen für den organisierten Sport
- Demographische Daten zur Jugend
  - Shell-Studie
  - Bewegungsstatus von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen: Entwicklungstrends
  - Jugendarbeit in den Sportvereinen
  - Projekte der Deutschen Sportjugend
- Bosman-Urteil und Nachwuchsförderung
  - Folgen des Bosman-Urteils
  - die Situation der Nachwuchsspieler
  - die Situation Verein/Liga – Verband
  - Steuerungsmöglichkeiten

**SPM W 12 Erfolgreiches Teamcoaching – Erfahrungen und praktische Anregungen**

- Lebendiges Coaching statt “Rezeptmentalität”
- Psychologische Potenziale in der Saisonvorbereitung
- Möglichkeiten und Wege zur Teambildung
- Gestaltung von Teambesprechungen
- Coaching im Wettkampf
- Nominierungssituationen
- Krisen- und Konfliktbewältigung
- Der “schwierige” Athlet
- Besonderheiten im Coaching von Frauenteams
- Besonderheiten im Coaching von Nachwuchsathleten und -mannschaften

**SPM W 13 Manuelle Therapie im Leistungssport****SPM W 14 Ergänzende Sportarten**

- Funktion und Zielstellungen der Anwendung
  - in der Rehabilitation
  - im allgemeinen Training
  - bei Verletzungen

**SPM W 15 Materialkunde für den Leistungssport**

- Sport- und Trainingsstätten
- Sportgeräte

Die Auflistung der Wahlpflichtmodule ist nicht als geschlossenes Angebot zu verstehen. Vielmehr besteht die Möglichkeit je nach Zusammensetzung der Studiengänge das Angebot zu modifizieren und ggf. zu erweitern.

Die Auswahl der Wahlpflichtmodule erfolgt in Absprache zwischen Studenten, Koordinatoren und der Trainerakademie.

### 3.3 Sportartspezifische Ausbildung

#### Ziel der sportartspezifischen Ausbildung

Die sportartspezifische Ausbildung hat das Ziel, den Studierenden – aufbauend auf dem erworbenen Grundlagen – grundlegende und spezielle Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten der Spezialsportart zu vermitteln, die auf die Haupttätigkeiten und auf die Ausprägung der Berufsmotivation für eine erfolgreiche Tätigkeit als Trainer im Leistungssport ausgerichtet sind.

Unter Einbeziehung des im Gesamtstudium erworbenen Wissens und Könnens werden die Studierenden befähigt, innerhalb des Tätigkeitsrahmens des deutschen Leistungssportsystems sowie der Besonderheiten des Spitzenverbandes und des Anstellungsbereiches den Trainings- und Wettkampfprozess von Sportlern entsprechend den leistungssportlichen Anforderungen zu planen, pädagogisch-methodisch wirkungsvoll zu führen und auszuwerten. Sie begreifen die Mitverantwortung für die Persönlichkeitsentwicklung der ihnen anvertrauten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Sinne des Ehrenkodex des DSB für Trainer im Sport und handelt danach.

Der Studienkomplex „Sportartspezifische Ausbildung“ besitzt innerhalb des Studiums an der Trainerakademie eine dominierende Funktion. Er stellt das an der künftigen Praxistätigkeit gemessene berufsspezifische Element des Studiums dar. In ihm werden das sportfachliche Grund- und Spezialwissen, das berufsspezifische Können und zu wesentlichen Anteilen die dem Trainer im Leistungssports eigenen ethisch-moralischen Überzeugungen, Einstellungen, Verhaltens- und Steuerungseigenschaften vermittelt und anteilig ausgebildet. Folglich wird in ihm die fachspezifische Ausbildung realisiert.

#### Hauptinhalte der sportartspezifischen Ausbildung

Unter Bezugnahme auf sportartspezifische Tätigkeitsbereiche und Tätigkeiten, die für alle Sportarten zutreffen, wird für alle sportartspezifischen Lehrgebiete auf folgende Ausbildungsinhalte und -schwerpunkte orientiert:

**SPA 1 Steuerung psychischer Prozesse der Sportler und Sportlergruppen unterschiedlichen Geschlechts und Alters und Führung von Sportlern im Training und Wettkampf:**

- Kennzeichnung und Erschließung der Potenzen des Trainings, des Wettkampfes und des Umfeldes zur Erziehung der Sportler;
- zielgerichtete Motivation und Befähigung der Sportler zu Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit bei der Lösung der Trainings- und Wettkampfanforderungen;
- Ausbildung psychischer Voraussetzungen zur Regulation sportlicher Handlungen;
- propagieren von ethisch-moralischen Prinzipien einer "sauberen Leistungssportkultur",
- sensibilisieren der Sportler und des Umfeldes und motivieren für Fairness.

**SPA 2 Konzipieren, Planen, Vorbereiten, Organisieren, Durchführen und Auswerten des Trainings:**

- Beteiligung an der Erarbeitung spitzenverbandszentraler Trainingskonzeptionen (Strukturpläne), die langfristig auf das Erreichen von Weltspitzenleistungen orientiert sind;
- Erstellen von Anforderungsanalysen und Trainingsplänen für alle Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus und für kurzfristige Planungszeiträume und Zyklen;
- Ausarbeiten der Trainingsstruktur zur Entwicklung der sportlichen Form;
- Ableiten von Konzeptionen und Bestimmen von Maßnahmen zum Individualisieren, Differenzieren und Spezialisieren im Trainingsprozess;
- Zusammenarbeit mit Cheftrainern, Sportdirektoren, Bundestrainern, Diagnostetrainern, Fachwarten und dgl.;
- Meisterung der täglichen Probleme in den Trainingsstätten zur organisatorischen und materiell-technischen Absicherung des Trainings;
- Bewältigung der sportartspezifischen Anforderungen bei der Bereitstellung, Pflege und Instandhaltung der Waffen und Geräte;
- Planung und Durchführung des sportartspezifischen Trainings und seiner Bestandteile (Voraussetzungstraining, Lerntraining, Taktiktraining, Techniktraining, Konditionstraining, Ergänzungstraining) und Sichern der komplexen Wirkung;
- Beherrschen der spezifischen Haupttätigkeitsanforderungen;



- Realisieren der Trainingseinheiten in verschiedenen Organisationsformen (individuell, an und mit Trainingsgeräten, Gruppen- und Wettkampftraining);
- Erfassen und Auswerten von Trainingsdaten zur Trainingssteuerung (Analysieren, Speichern, Aufbereiten, Interpretieren);
- Kenntnisvermittlung zum Schaffen von Voraussetzungen für die bewusste Mitgestaltung des Trainings und der Leistungssteuerung durch die Sportler (theoretische Unterweisungen,
- Arbeit mit spezifischer Sportliteratur, gemeinsame Trainings- und Leistungsanalysen);
- Durchsetzen von Sicherheitsbestimmungen.

**SPA 3      Vorbereiten, Durchführen und Auswerten von Leistungsüberprüfungen und Wettkämpfen:**

- Inhaltliche und organisatorische Vorbereitung, Durchführung und Auswertung von Wettkämpfen, Wettkampfanalysen, Leistungskontrollen und Ausbildungsvergleichen;
- materielle Sicherstellung und Betreuung der Sportler am Wettkampfort;
- Formung von Mannschaften vor und Führung während der Wettkämpfe und Einflussnahme auf die Einstellungsbildung und Verhaltenssteuerung;
- Durchführung von Turnierorganisation und Kampfrichtertätigkeit;
- Bedienung von Video-Systemen zur Wettkampf- und Trainingsanalyse und von Mess- und Untersuchungsgeräten zur Kennziffergewinnung, -verarbeitung und -auswertung.

**SPA 4      Talentsuche und Talentförderung auf der Grundlage der Rahmentrainingskonzeption des Verbandes für Kinder- und Jugendliche im Leitungssport:**

- Vorbereiten, Durchführen und Auswerten von Sichtungs- und Auswahlmaßnahmen;
- Durchführen des Werbe-, Motivations- und Probetrainings;
- Führung der Nachwuchssportler vom Anfänger bis zum D-Kader;
- Beherrschen der komplexen Anforderungsgestaltung im Tages- und Wochenablauf in der Einheit von Schule, Training und Freizeit in Abstimmung und Zusammenarbeit mit Eltern, Erziehern und Lehrern in den Formen Training "am Ort", Teilzeit- bzw. Vollinternat.

**SPA 5 Vorbereitung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Lehrgängen und Trainingslagern:**

- Gestaltung des Stützpunkttrainings; zentrale Kaderlehrgänge zur Sicherung des Anteils an wettkampfnahem Training;
- Lehrgänge zur Vorbereitung von Wettkampfhöhepunkten und internationalen Meisterschaften und Olympischen Spielen.

**SPA 6 Einflussnahme auf die Gesunderhaltung und Wiederherstellung der Sportler und die sportmedizinische Betreuung:**

- Abstimmung und Zusammenarbeit mit Ärzten bei der Vorbereitung und Auswertung der Funktions- und Zustandsdiagnostik;
- Einflussnahme auf Hygiene, Sauberkeit und sportartgerechter Kleidung;
- Einflussnahme auf die Einhaltung der physiotherapeutischen Maßnahmen (Massagen, Behandlungen) und die selbständige Durchführung prophylaktischer und kompensatorischer Maßnahmen (Selbstmassagen, Sauna, Bäder, Gymnastik);
- Einflussnahme auf eine leistungssportgerechte Ernährung; Anti-Doping-Maßnahmen.

**SPA 7 Zusammenarbeit mit Vorständen, Leitungen und Funktionsträgern:**

- Information an übergeordnete Gremien (Sportausschuss, DSH, OSP) und Zusammenarbeit im Sinne der Leistungsentwicklung und der sozialen Absicherung der Sportler;
- Zusammenarbeit mit den Gremien des Sportverbandes, bes. dem Präsidium, den Ausschüssen, Kommissionen und Arbeitsgruppen der Verbände;
- Einhaltung der Haushaltspläne, Haushaltsvorschriften und Förderbedingungen;
- Abrechnung und Nachweisführung der verwendeten Finanzmittel;
- Gestaltung von Elternabenden und Mitwirkung bei Vereins- und Clubmaßnahmen, Maßnahmen der Landesverbände und des Spitzenverbandes.

**SPA 8 Zusammenarbeit mit der Sportwissenschaft und Beteiligung an der Übungsleiter- und Traineraus- und Weiterbildung des Spitzen- und Landesverbandes:**

- Durchführung von Aus- und Weiterbildungsveranstaltungen bei der Aus- und Weiterbildung von Trainern C bis A;

- Mitwirkung im Rahmen der verbandsspezifischen Weiterbildung;
- Kooperation mit der Sportwissenschaft (Diagnosetrainern, IAT, OSP)

### **SPA 9 Zusammenarbeit mit den Medien und deren Vertretern:**

- Organisatorische und inhaltliche Vorbereitung von Pressekonferenzen;
- Befähigung zum Interview und Beratung und Vorbereitung der Sportler auf den Umgang mit Vertretern der Medien.

Wenn notwendig, wird dieses Anforderungsprofil in Zusammenarbeit mit den Spitzenverbänden bzw. den Landessportbünden und den im Ausbildungsprozess der Trainerstudenten beteiligten Spezialisten erweitert oder komprimiert. Damit erfolgt eine größere Differenzierung zwischen den Sportarten und Disziplinen.

Die sportartspezifische Ausbildung ist in allen Sportarten und Disziplinen möglich,

- die von den Mitgliedsverbänden der Trainerakademie vertreten werden,
- für die ein gültiges Ausbildungsprogramm vorliegt und
- für die der Verband die programmgerechte Ausbildung sichert.

## **3.4 Praktikum**

### **Zielstellungen**

Im Laufe der Ausbildung sind von den Studierenden **Praktika** nach § 8 (4) der Studien- und Prüfungsordnung für die Trainerakademie im Umfang von 100 UE zu leisten. Die Studierenden erhalten mit dem Praktikum einen über ihre eigene Trainertätigkeit hinausgehenden Einblick in die Praxis ihrer Sportart. Sie lernen Organisationsformen kennen. Sie vertiefen ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten als Trainer durch eine gezielte Mitarbeit in festzulegenden Kaderbereichen ihrer Sportart.

### **Inhalte:**

- Hospitation im Bundes- oder Landesleistungszentrum bzw. Olympia-, Bundes- oder Landesleistungsstützpunkt
- Tätigkeit im Bereich der Sportorganisation und Sportverwaltung
- Trainer-Assistenz bei Lehrgängen mit Mitgliedern der A-, B-, und C-Kader
- oder bei vergleichbaren Lehrgangmaßnahmen

## **4 Aufbau und Ablauf des Studiums**

Das neu entwickelte Diplom-Trainer-Studium (DTS) wird in zwei unterschiedlichen Zeitfenstern angeboten.

Das Diplom-Trainer-Studium 1 (DTS 1) ist als 1,5-jähriges Vollzeitstudium konzipiert.

Das Diplom-Trainer-Studium 2 (DTS 2) ist eine berufsbegleitende Ausbildung, die auf 3 Jahre ausgerichtet ist.

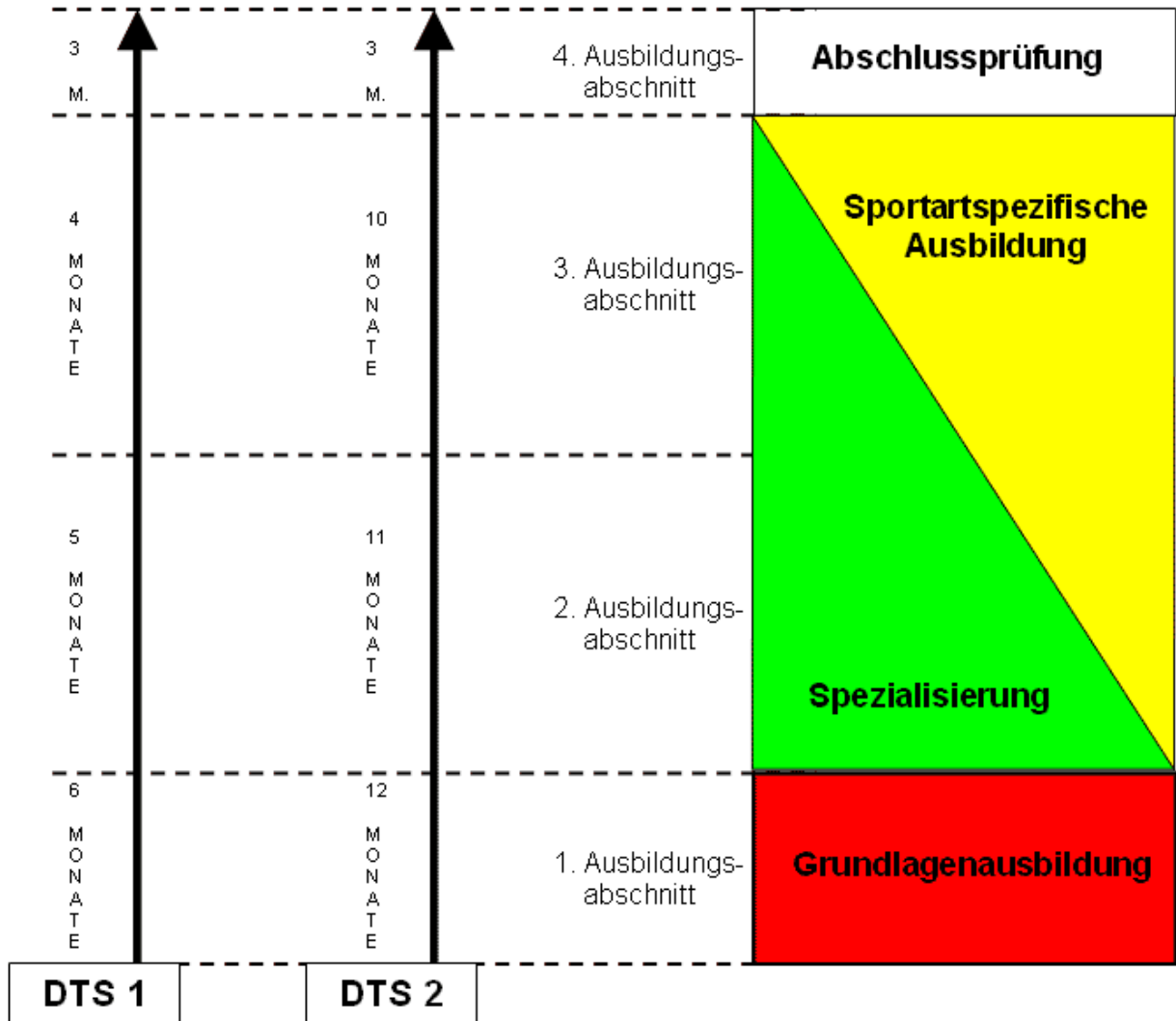
Beide Ausbildungsgänge sind in Inhalt und Umfang der Unterrichtseinheiten identisch. Durch die Zeitdifferenzierung gelingt es, der unterschiedlichen Bedarfslage gerecht zu werden.

Das Diplom-Trainer-Studium ist in 3 Ausbildungsabschnitte sowie einen Prüfungsabschnitt gegliedert. Ziel des Studienaufbaus ist es, eine optimale Verzahnung der Inhalte der drei Ausbildungsbestandteile zu ermöglichen.

Die Grundlagenausbildung wird zu Beginn der Ausbildung durchgeführt. Im Allgemeinen sind die Ausbildungsbestandteile, soweit die inhaltliche Durchgängigkeit der Themen gegeben ist, zeitlich aufeinander aufbauend konzipiert.

Die Absolventen beider Studiengänge (DTS 1 und DTS 2) an der TA erwerben den Abschluss „staatlich geprüfter Trainer“ / „Diplom-Trainer des Deutschen Sportbundes“.

Das Zulassungs-, Ausbildungs- und Prüfungsverfahren erfolgt auf der Grundlage von Richtlinien, die vom Land NRW erlassen werden.



**ABB 5:** Studienablauf