

**Anlage B.11****LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON TRAINERINNEN UND TRAINERN IM  
TRAINERGRUNDKURS****I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL**

Der Lehrgang zur Ausbildung von Trainerinnen und Trainern im Trainergrundkurs hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zur Aufgabe, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- eingehend mit den grundlegenden pädagogischen und fachlichen Aufgaben einer Trainerin/eines Trainers vertraut zu machen,
- zu befähigen, die Entwicklung der Leistungsfähigkeit der anvertrauten Leistungs- bzw. Spitzensportler auf der Basis fachlich fundierter Expertise voranzutreiben und den diesbezüglichen Trainingsprozess selbständig planen, durchführen und evaluieren zu können.
- in der Ausbildung einer eigenen Trainingsphilosophie zu unterstützen sowie eine eigenständig und kritische Trainerinnen- und Trainerpersönlichkeit auszubilden,

Im Trainergrundkurs werden somit die Voraussetzungen geschaffen, dass im auf den Trainergrundkurs nachfolgenden „Lehrgang zur Ausbildung von Trainerinnen und Trainern mit Sportartenschwerpunkt“, die Vermittlung und Aneignung der sportartspezifischen Ausprägungen der Kompetenzbereiche in den Mittelpunkt gerückt werden können.

Dahingehend qualifiziert der Trainergrundkurs für Trainerinnen und Trainer im Sinne dieser Verordnung Personen in untenstehenden überfachlichen Kompetenzbereichen, die auf den Bildungs- und Lehraufgaben der zuvor absolvierten Instruktorausbildung aufbauen, auf breiter Basis:

**Kompetenzbereich 1: Training und Wettkampf:**

- Grundprinzipien des Aufbau- Anschluss- und Hochleistungstrainings differenzieren können.
- Leistungssportler und Hochleistungssportler vor, in und nach dem Wettkampf betreuen können.
- traditionelle und innovative Elementen im Training diskutieren und hinterfragen können.
- wissenschaftliche Theorie und sportliche Praxis verknüpfen können.

**Kompetenzbereich 2: Führen von Athletinnen/Athleten und Mannschaften:**

- Entwicklung einer ausgeprägten Wahrnehmungs- und Beobachtungskompetenz von sportartspezifischem Verhalten und Handeln sowie die Einordnung in individuelle Handlungskonzepte der Trainerin/des Trainers.

**Kompetenzbereich 3: spezifische Sportartenstrukturen**

- Struktur, Kultur sowie leistungsbestimmenden Faktoren in unterschiedlichen Sportarten beschreiben können.
- Entwicklungen in unterschiedlichen Sportarten nachvollziehen sowie ansatzweise den Transfer der Erkenntnisse in eine Schwerpunktsportart vornehmen können.

## II. STUNDENTAFEL

(Es wird das Gesamtausmaß der Unterrichtseinheiten je Unterrichtsgegenstand, auch im Falle der Einbeziehung von Formen des Fernunterrichtes, angegeben.)

		Unterrichtseinheiten
<b>A.</b>	<b>Pflichtgegenstände</b>	
<b>I.</b>	<b>Theorie</b>	
	1. Religion (Ethik)	3
	2. Deutsch (Kommunikation/Medienarbeit)	10
	3. Englisch	10-15
	4. Sportmanagement (Organisationslehre/-entwicklung)	5
	5. Rechtliche Grundlagen (Rechtliche und steuerliche Grundlagen)	5
	6. Geschichte des Sports	3
	7. Sportbiologie (funktionelle Anatomie, Leistungsphysiologie)	20
	8. Sportpsychologie	15
	9. Sportpädagogik und Sportmethodik	17
	10. Bewegungslehre und Biomechanik	23
	11. Trainingslehre (Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung)	40
	12. Dopingprävention	4
	13. Ernährung	5
	14. Inklusion und Sport mit Behinderung	5-7
	15. Allgemeine Datenverarbeitung im Sport (IT gestützte Trainingsmittel)	4
	16. Chancengleichheit und Gleichstellung im Sport	5
	<b>Zwischensumme</b>	<b>174-181</b>
<b>II.</b>	<b>Praxis</b>	
	17. Praktisch-methodische Übungen	45-50
	18. Massage (Trainingstherapie/Tapen)	16
	<b>Zwischensumme</b>	<b>61-66</b>
	<b>SUMME</b>	<b>235-247</b>
<b>B.</b>	<b>Freigegegenstände</b>	
	19. Aktuelle Fachgebiete im Ausmaß von 15 Stunden.	
<b>C.</b>	<b>Pflichtpraktikum</b>	
	Außerhalb des Unterrichtes: Trainingsdokumentation eines Makrozyklusses	

## III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen, besonders in den theoretischen, ist auf die spätere Trainerinnen und Trainertätigkeit Bedacht zu nehmen.

Der sinnvolle Einsatz von Formen des e-learning oder mobile learnings ist zu prüfen. Sollte ein Lehrgang unter Einbeziehung solcher Lehr- und Lernformen durchgeführt werden, so ist zu Beginn des Bildungsganges eine entsprechende und ausreichende Einführung zu geben. Die Unterlagen sind so zu gestalten, dass Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muss auch bei Einbeziehen dieser Lehr- und Lernformen erreicht werden.

Der Lehrstoff ist unter Heranziehung von Anschauungsmaterial wie Filme, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis und zur leichteren Anwendung in der Praxis darzubieten.

Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben, und auf die Querverbindungen zwischen den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben. Die Teilnehmerinnen/die Teilnehmer sind zur Selbständigkeit anzuregen.

Im Bereich der Bildungs- und Lehraufgaben werden die entsprechenden Lernergebnisse des Gegenstandes beschrieben. Lernergebnisse sind durch eine Inhaltsdimension und durch eine Handlungsdimension gekennzeichnet. Die Handlungsdimension, d.h. die Ebene auf welcher Lernstufe die Teilnehmerin/der Teilnehmer den Inhalt eines Lernergebnisses erwerben soll, sind durch die Buchstaben (A), (B) und (C) gekennzeichnet. Dabei kennzeichnet

(A) die Lernstufe „Wiedergeben“: Informationen wiedergeben können, Bescheid wissen über, effektive Verhaltensstrategien kennen

(B) die Lernstufe „Anwenden“: Fakten interpretieren, vergleichen und gegeneinander abwägen können, Muster erkennen können, Probleme unter Anwendung von Skills und Wissen lösen können; angeeignetes Wissen in die Anleitung von Sportgruppen umsetzen können

(C) die Lernstufe „Analysieren/Evaluieren“: Urteile auf Basis von Kriterien und Standards fällen können; bekannte Elemente zu einem neuen Muster oder einer neuen Struktur zusammenfügen können; Ursachen für nicht zielführendes Verhalten erkennen können; aus Erfahrungen neue Optionen generieren können;

Ein wesentliches didaktisches Element in der Vermittlung der benötigten fachlichen Expertise für den Trainingsprozess stellt dabei die Strukturanalyse von verschiedensten Sportarten dar (sportartenübergreifender Lernansatz), sowie die vertiefte Übertragung der diesbezüglichen Erkenntnisse von Strukturanalysen auf die eigene Primärsportart.

#### **IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT**

**(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)**

##### **a) Katholischer Religionsunterricht**

Der Lehrplan für den Religionsunterricht ist am Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrern (Anlage A.1) auszurichten und sinngemäß anzuwenden, wobei der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

##### **b) Evangelischer Religionsunterricht**

##### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1).

##### **Lehrstoff:**

Siehe Anlage A. 1 Abschnitt IV.

Der Lehrstoff ist entsprechend der Ausbildungsdauer zu kürzen und zu raffen.

#### **V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTS- GEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES**

##### **1. Religion**

Siehe Abschnitt IV.

Ergänzend werden als Bildungs- und Lehraufgabe formuliert:

##### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Sport unter ethischen Gesichtspunkten diskutieren (B).

##### **Lehrstoff:**

Ehrencodex; Gewalt im Sport; Kinderhochleistungssport; sexueller Missbrauch, Initialisierung als „Sportler“, Suchtverhalten im Sport; Fair-play, Umgang mit Sieg/Niederlage in Entwicklungsphasen,...

##### **2. Deutsch/Kommunikation/Medienarbeit**

##### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- grundlegende Kommunikationsmodelle in Gesprächssituationen anwenden (B);

- Eckpfeiler in der Zusammenarbeit mit Medien wiedergeben (A);
- Themengebiete qualitativ recherchieren und referieren (B).

**Lehrstoff:**

Pressearbeit; Datenbankrecherche; Urheberrechte; Kommunikationsmodelle, nonverbale Kommunikation; Umgang mit Medien; Interviewverhalten; Ich-Botschaften; Feedback; Berichte über vorgegebene Themen; Referate und Diskussionen; Aufbau von und Umgang mit Medien; Einführung in das wissenschaftliche Arbeiten; Konstruktion von Systemen über Kommunikation, ...

**3. Englisch****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- einfache Anweisungen geben, um den Unterricht in der Fremdsprache zu halten (B);
- Lehrauftritte zu vorgegebenen Themen in englischer Sprache abhalten (B);
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern (B);
- einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben (B).

**Lehrstoff:**

Lehrauftritt in englischer Sprache; Vorstellen der Sportgeräte der eigenen Sportart; Begrifflichkeiten der Trainingsplanung; Wettkampftemen; Präsentation zu einem sportspezifischen Thema; Sportberichte (Hören und Lesen); Festigung der grammatikalischen Grundregeln; Schulung der Aussprache und des sprachlichen Ausdrucks; einfachste Konversation im Hinblick auf die spätere Unterrichtserteilung; Alltagssprache mit Bezug zum Sport,...

**4. Sportmanagement (Organisationslehre/-entwicklung)****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- wesentliche Sportinstitutionen und deren Bedeutung für die Arbeit als Trainerin/den Trainer wiedergeben (A);
- die Tätigkeit des Trainers für einen Sportverband anhand eines Organisationsmodells einordnen (A);
- die Beeinflussung der Trainingsarbeit durch organisationale Strukturen und Dynamiken Einflussfaktoren beschreiben, sowie ansatzweise beeinflussen (B).

**Lehrstoff:**

Kompetenzfrage im österreichischen Sport; Vereinswesen und Aufbau des Sports der einzelnen Sportinstitutionen (BSFF; BSO); Gesetzeslage auf Bundes- und Landesebene; angewandte Organisationsbeschreibungen und -modelle; Stellung der Trainerin/des Trainers im Verband; Entwicklungsansätze in Verbänden aus Sicht des Trainers; Verbandsstrukturen; ...

**5. Rechtliche Grundlagen (Rechtliche und Steuerliche Grundlagen)****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- rechtliche und steuerliche Fragen, die die Arbeit einer selbständigen Trainerin/eines selbständigen Trainers kennzeichnen, bewerten (B).

**Lehrstoff:**

Steuer, Haftung, Versicherung; PRAE; Verträge; Kompetenzen eines Trainers (medizinisch,...); Grundsätze des Vertragswesens; Versicherungsfragen; Sportmanagement;...

**6. Geschichte des Sports****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- historische Entwicklungen in Bewegung und Sport sowie gesellschaftliche Sporttrends wiedergeben (A);
- die Entwicklung der olympischen Bewegung und deren institutionelle Verankerung erklären (A).

**Lehrstoff:**

Olympische Bewegung (Antike/Neuzeit); Institutionen der olympischen Bewegung; gesellschaftliche Trends und die Entstehung von Sportarten; historische Entwicklung von Doping; Sport-Bewegung-Turnen; ...

## 7. Sportbiologie ( Funktionelle Anatomie und Leistungsphysiologie)

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

im Bereich der funktionellen Anatomie:

- Muskeln funktionsorientiert beschreiben (A);
- Gelenksysteme sowie Anpassungen des Gelenksystems durch sportliches Training erklären (B);
- Organisatorische und traumareduzierende Maßnahmen bei Akutverletzungen erklären (A).

im Bereich der Leistungsphysiologie:

- die Funktionalität der unterschiedlichen Gewebearten und ihre Reaktion (Anpassung) auf Trainingsbelastungen darstellen (A);
- die physiologischen Grundlagen von Muskulatur, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Atmungssystem sowie Hormonsystem und ihre Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit erklären (B);
- die physiologische Grundlagen der medizinischen Leistungsdiagnostik erklären (A);
- die Prozesse Ermüdung, Erschöpfung, Übertraining, Regeneration und Wiederherstellung beschreiben (A).

**Lehrstoff (funktionelle Anatomie):**

Klassische Funktionen sowie dynamische und stabilisierende Wirkung von Muskeln, Schulter, Knie- und Hüftgelenksstabilisation; Sensomotorik und sportliche Praxis; langfristige Rumpf- und Stützkraftentwicklung; bindegewebige Belastungsverträglichkeit; Gelenksysteme und sportliches Training; Beinachsen und funktionelles Training; Muskelketten als Krafttransferleister; typische Sportverletzungen (Dauer, Heilungsverläufe), ...

**Lehrstoff (Leistungsphysiologie):**

Funktionalität des menschlichen Organismus; Funktionalität der unterschiedlichen Gewebearten und ihre Reaktion (Anpassung) auf Trainingsbelastungen; Muskulatur (Ermüdung, Erschöpfung, Wiederherstellung); Nervensystem (Aufbau und Funktion, Gehirn, Bewegungssteuerung); Herz-Kreislaufsystem (funktionelle Anpassung an Training, Herzfrequenzverhalten, limitierende Faktoren, Gefäßsystem, Blut, etc.); Atmungssystem (limitierende Faktoren- Asthma, Nikotin, Klima, Höhe,...); Hormonhaushalt (Wirkung der Hormone aus sportlicher Sicht); Ermüdung, Erschöpfung, Übertraining, Regeneration und Wiederherstellung; Physiologische Grundlagen der medizinischen Leistungsdiagnostik (Labordiagnostik (PWC 170, Ergometrie, Spiroergometrie, etc.); Geschlechtsspezifische Unterschiede, ...

## 8. Sportpsychologie

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- die Bedeutung der kognitiven Grundlagen (Empfinden – Wahrnehmen – Denken – Lernen – Gedächtnis) für hohe sportliche Leistungen einschätzen (A);
- grundlegendes Wissen über Motivation und Emotion in der Trainingsarbeit anwenden (B);
- durch Coaching und andere Methoden die Steuerung der Aktivierung von Athletinnen/Athleten sowie Mannschaften beeinflussen (C);
- den Zweck von sportpsychologischer Diagnostik mit Anwendungsgebieten in der eigenen Trainingsarbeit begründen (A).

**Lehrstoff:**

Verhalten und Erleben im Sport, Beobachtung und subjektives Erleben; Motivation (Erfolgszuversicht versus Misserfolgsangst); Handlungsorientierung; Emotionen (Angst, Stress); konstruktiver Umgang mit Emotionen im Training und Wettkampf; die spezifische Sportlerinnen- und Sportlerpersönlichkeit; Selbstwert und Selbstkonzept im Sport; Problemlösen – Antizipation – Gedächtnis und Vorstellung; Psychoregulation; Sportpsychologische Diagnostik; Gruppe und Mannschaft im Sport als soziale Einheit; Führungsverhalten – Kommunikation und Feedback; Instruktion und Coaching; Entwicklungspsychologische Aspekte

**9. Sportpädagogik und Sportmethodik****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- ihr Führungsverhalten situationspezifisch an den aktuellen Gegebenheiten und Bedürfnissen (Ziele/Aufgaben, Individualität, situative Rahmenbedingungen,...) der Athletinnen und Athleten sowie Mannschaften ausrichten (B);
- ihre Interventionen dem Kompetenz- und Entwicklungsstand ihrer Athletinnen und Athleten anpassen (A);
- Instruktion und Coaching situationsangepasst einsetzen und damit die Entwicklung der Ressourcen und Fähigkeiten von Athletinnen und Athleten sowie Mannschaften unterstützen (C);
- im eigenen Trainingsbetrieb Maßnahmen setzen um die Chancengleichheit und die Gleichstellung von Athletinnen und Athleten zu verbessern (C).

**Lehrstoff:**

Rahmenbedingungen herstellen für effektive Teamarbeit, Teamstrukturen und Teamprozesse vor dem Hintergrund von Gruppenmodellen; Gruppenphänomene (Widerstand, Bildung von Subgruppen, Unruhe,...); Sportteams und die Einbettung in Systeme; Führung und Rollenflexibilität, Führungsmodelle, Entscheidungshandeln; Wettkampfcoaching; Entwicklung von Selbstorganisation; Trainingsmaßnahmen und Entwicklungspsychologische Aspekte; Bevorzugung und Benachteiligung, Diskriminierungskultur, Geschlechterverhältnisse in den Handlungsbereichen von Trainerinnen und Trainern sowie Sportorganisationen, Beobachtung von Geschlechterverhältnissen, Entwicklung und Definition von Gleichstellungszielen und Handlungsprinzipien, Einsatz von Methoden und Werkzeugen zur Chancengleichheit und Gleichstellungsthematik,...

**10. Bewegungslehre und Biomechanik****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten von Bewegungen verstehen (A);
- Biomechanische Diagnosen und Analyseverfahren auch mit technischen Methoden vornehmen (B);
- Strategien zur Korrektur von Bewegungsmustern anwenden (C).

**Lehrstoff:**

sportliche Bewegungsabläufe und -techniken; Technikleitbild – Zieltechnik – Bewegungsstil; Knotenpunkte einer Bewegung; kritische Beurteilung und Beeinflussung von Bewegungsabläufen; Morphologisch, biomechanische und funktionale Bewegungsanalyse; Bewegungsanalyse – Bewegungskorrektur – Bewegungsanleitung; Steuerungs- und Planungsgrundlagen der Bewegung; unterschiedliche Methoden des Techniktrainings; Allgemeine Gesetze und Prinzipien der Sportmotorik und deren Beurteilung aus der Sicht der Bewegungslehre; Bewegungseigenschaften; Videoanalyse; Erstellung und Wertung von Bewegungsdiagrammen; IT gestützte Analysemethoden; Motorisches Lernen – Bewegungsanweisungen – Bewegungskorrektur;

**11. Trainingslehre****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- die allgemeinen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten im Kontext der Sportartenanalyse und Trainingsplanung beschreiben (A) und anwenden (B);
- grundlegende diagnostische Verfahren für sämtliche Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit beschreiben (A) und können die interpretierten Daten und Ergebnisse im Kontext der Jahresplanung nutzen (B);
- die Wechselwirkungen der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, sowie die Aspekte der Ermüdung und der regenerativen Maßnahmen beschreiben (B) und innerhalb eines Mikro (Trainingswoche)- und Makrozyklus diskutieren (C);
- aufbauend auf einer Ist-Zustandsanalyse eines/einer Athlet/in und des Anforderungsprofils der Sportart eine grobe Jahrestrainingsplanung erstellen (C).

**Lehrstoff:**

Diagnostische Verfahren, Anforderungsprofil der Sportart, Wechselwirkungen der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, Trainingsplanungsrichtlinien, grundlegende praktische Trainingskonzepte bis zur Jahreskonzeption, theoretische Aufarbeitung spezieller Trainingsformen und Konzepte (Polarisiertes Training, Utilisieren, Faszientraining, Dynamisches Rumpf- und Stützkrafttraining), Aspekte der Ermüdung und der Regeneration;...

**12. Dopingprävention****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- Ablauf einer Dopingkontrolle erklären (A).
- Gesundheitlichen Risiken von Doping abschätzen (A).
- Wirkstoffgruppen benennen (A).

**Lehrstoff:**

gezielte, altersgerechte Präventionsmaßnahmen im alltäglichen Athletenumgang; psychologische Hintergründe zu Doping (Gefährdungen,...); Persönlichkeitsrechte von Athletinnen und Athleten; Grenze Nahrungsergänzungsmittel – Doping (Kölner Liste), ADAMS System für Athletinnen und Athleten; Ablauf einer Dopingkontrolle; ...

**13. Ernährung****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- Grundlegende Fragen sinnvoller Ernährungsprinzipien für Athletinnen und Athleten beantworten (A).

**Lehrstoff:**

leistungsadäquate Ernährung; Nahrungsergänzungsmittel; Ernährungspyramide für Sportler; Gesundheitsstabilisierende Ernährung; sportartspezifische Ernährung; religiös und ethisch bedingte Ernährungsgewohnheiten, Nahrungsunverträglichkeiten, Essstörungen; Flüssigkeitshaushalt; Einfluss von Höhe, Kälte, ...

**14. Inklusion und Sport mit Behinderung****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- ihr Wissen über Inklusionssport und dessen besondere Voraussetzungen ansatzweise in eine Trainingsplanung integrieren (C);
- aus bekannten leistungssportlichen Grundsätzen Besonderheiten für den Sport mit Behinderung ableiten (A).

**Lehrstoff:**

Inklusion – Integration; Rahmenbedingungen für Inklusionssport; Besonderheiten im Trainingsbetrieb für Athletinnen und Athleten mit Behinderung; Erfahrungen mit ausgewählten Inklusions- und Behindertensportarten, ...

## 15. Allgemeine Datenverarbeitung im Sport (IT gestützte Trainingsmittel)

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- elektronische Mess- und Informationssysteme für die Diagnostik, Trainingsplanung, Trainingssteuerung und Bewegungsanalyse in den Grundfunktionen einsetzen (B).

### Lehrstoff:

Aktuelle elektronische Mess- und Informationssysteme zur Trainingssteuerung und Bewegungsanalyse (Trayn, Coaches Eye, Kinovea,...) ...

## 16. Chancengleichheit und Gleichstellung im Sport

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- theoretische Grundlagen zum Thema Chancengleichheit und Gleichstellung im Sport ansatzweise erklären (A);
- Themen der Chancengleichheit und Gleichstellung für die Umsetzung in einem Sportverein ansatzweise vorbereiten.

### Lehrstoff:

Unterschiede im aktiven Sporttreiben; Fördervergabe und Ungleichheiten; Bewegungssozialisation und Dropout; Sportvereinszugehörigkeit; Funktionen im Verein; Erklärungsmodelle zu Chancenungleichheiten; Geschlechterdifferenzen; Gleichstellungspolitische Vorgaben; Sportverbandsanalyse zur Identifikation von Benachteiligungen; Diversität; Inklusion; Integration und soziale Inklusion im organisierten Sport;

## 17. Praktisch-methodische Übungen

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- Kenntnisse des Lehrgangs in Trainingseinheiten und Lehrauftritten methodisch umsetzen (B);
- die Bedeutung des sensomotorischen Trainings für die sportliche Praxis aufzeigen (B);
- die Besonderheiten der Rumpf- und Stützkraftentwicklung praktisch umsetzen (B);
- die Bedeutung des Kraft-, Koordinations-, und Beweglichkeitstrainings aus verletzungsprophylaktischer und leistungsoptimierender Sicht erklären (A);
- im gesundheits- als auch im fitness- und leistungsorientierten bzw. professionellen Training die Belastungskomponenten zielorientiert steuern (B);
- Übungsformen für Einzel-, Partner- und Gruppentraining zu den motorischen Hauptbeanspruchungsformen unter Einsatz von diversen Geräten in Turnsälen, Gymnastikräumen, Krafträumen und anderen Betriebsstätten des Sports organisieren und anleiten (C).

### Lehrstoff:

Methoden des Konditions- und Koordinationstrainings, Organisations- und Betriebsformen, Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung des psychosozialen Charakters, sportmotorischen Tests sämtlicher motorischer Hauptbeanspruchungsformen; Evaluierung aktueller Trends im methodischen Bereich, Freihantel und Langhanteltraining, Kraftpass, Utilisieren, Faszientraining, Dynamisches RK Training, Kontrastmethode; ...

## 18. Massage/Tapen

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- durch ihr Wissen die physiotherapeutische Gesunderhaltung und Wiederherstellung von Athletinnen und Athleten im Trainingsbetrieb unterstützen (B).



- auf die Einhaltung von physiotherapeutischen Maßnahmen (Massagen, Behandlungen,...) und die selbständige Durchführung prophylaktischer und kompensatorischer Maßnahmen (Selbstmassagen, Sauna, Bäder, Gymnastik,...) Einfluss nehmen (C).

**Lehrstoff:**

Training und Therapie in der Wiederherstellung; Umgang mit Überlastungserscheinungen; funktionell-anatomische Strukturen und massagerelevanten Sportbiologie; Grifftechniken der Sportmassage; Steuerung der Sportmassage vor und nach Trainingsreizen; Kurzmassage – Teilmassage – Selbstmassage; unterstützende Maßnahmen zur Sportmassage; Indikationen und Kontraindikationen der Sportmassage; Hygienebestimmungen; Kommunikation Trainerin/Trainer – Physiotherapeut – Arzt;...

**B. Freigegegenstände**

**19. Aktuelle Fachgebiete**

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- ihre Kompetenzen durch einen weiterführenden und spezialisierten Verschnitt von Theorie und Praxis im Bereich der Aufgaben einer Trainerin/eines Trainers erweitern (B).

**Lehrstoff**

Fachliteratur kritisch lesen und hinterfragen, Beiträge für neue Lösungsansätze in speziellen Aufgabenstellungen, Unterscheidung Lehrmeinung und persönliche Arbeitsweise als Trainerin/Trainer; themenspezifische Erweiterung des Wissens und der Kompetenzen.

**C. Pflichtpraktikum**

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- im Praktikum die Kompetenzen im Eigenkönnen als Trainerin bzw. Trainer festigen und erweitern (B).

**Lehrstoff**

Übungen zur Verbesserung der Eigenkompetenz sowie der Anleitungskompetenz auf Trainerniveau.