

**Anlage B.1****LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON DIPLOMTRAINERINNEN UND  
DIPLOMTRAINERN****I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL**

Der Lehrgang zur Ausbildung von Diplomtrainerinnen und Diplomtrainern hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Bewegungserziehern und Sportlehrern zur Aufgabe, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehend mit den erzieherischen und fachlichen Anforderungen einer Diplomtrainerin/eines Diplomtrainers vertraut zu machen.

Diplomtrainer im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und höchstqualifizierte Person, die befähigt ist, Spitzensportler vor, in und nach dem Wettkampf zu betreuen und das erforderliche leistungsorientierte Training vorzubereiten und durchzuführen.

Der einsemestrige Bildungsgang zur Ausbildung von Diplomtrainerinnen und Diplomtrainern baut inhaltlich auf der Gesamtheit des Wissens, der Fertigkeiten und der Kompetenzen der zuvor positiv abgeschlossen Lehrgänge:

- Lehrgang zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktoern (Anlage C.),
- Lehrgang zur Ausbildung von Trainerinnen und Trainern im Trainergrundkurs (Anlage B.11),
- Lehrgang zur Ausbildung von Trainerinnen und Trainern im Spezialssemester (Anlage B.2)

auf. Zudem wird zur Erreichung des Bildungsziels, auf Erkenntnisse und Erfahrungen der verpflichtend eigenständig durchzuführenden dreijährigen Praxiszeit in der jeweiligen Sportsparte, zurückgegriffen.

**II. STUDENTAFEL**

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

		Unterrichts- einheiten
<b>A.</b>	<b>Pflichtgegenstände</b>	
<b>I.</b>	<b>Theorie</b>	
	1. Religion (Ethik)	2
	2. Deutsch (Kommunikation)	5
	3. Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit	30
	4. Angewandte Trainingslehre	20
	5. Spezielle Bewegungslehre und Biomechanik	10 – 20
	6. Spezielle Trainingslehre	20 – 30
	7. Sportpsychologie	25
	8. Seminar für Fachfragen	10 – 15
	9. EDV gestützte Trainingsmittel	20
	<b>Zwischensumme</b>	<b>142 – 167</b>
<b>II.</b>	<b>Praxis</b>	
	10. Spezielle praktisch-methodische Übungen	40
	<b>Zwischensumme</b>	<b>40</b>
	<b>SUMME</b>	<b>182 – 207</b>
<b>B.</b>	<b>Freigegegenstände</b>	
	11. Aktuelle Fachgebiete	20

		Unterrichts- einheiten
<b>C.</b>	<b>Pflichtpraktikum</b>	
	Außerhalb des Unterrichtes im Ausmaß eines Jahrestrainingszyklus. Nachweis einer drei-jährigen Trainertätigkeit im Leistungssport.	

### III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Der Bildungsgang kann sportartenhomogen oder auch spartenübergreifenden geführt werden. Um den Anforderungen in den Sparten und Bereichen einer Diplomtrainerin/eines Diplomtrainers gerecht zu werden, wird in einzelnen Unterrichtsgegenständen ein variables Stundenausmaß vorgesehen.

Bei Fernunterricht ist der Schüler verpflichtet, zu Beginn eines jeden Semesters am Einführungsunterricht (Bekanntgabe und Erklären der Lernhilfen) teilzunehmen. Die Unterlagen für den Fernunterricht haben in Umfang und Inhalt dem Lehrstoff eines normalen Unterrichtssemesters zu entsprechen. Das festgelegte Lehrziel muß auch bei Einbeziehung von Fernunterricht erreicht werden.

In den einzelnen Gegenständen und in den Unterrichtsstunden ist in ganz besonderer Weise die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen.

In allen Gegenständen, besonders in den theoretischen Fächern, ist auf die spätere Berufsausübung Bedacht zu nehmen. Der Lehrstoff ist sportbezogen darzubieten, wobei die Verwendung von Anschauungsmaterial wie Filmen, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis des Gebotenen und zur leichteren Anwendung in der Praxis beitragen soll. Auf die Querverbindungen in den einzelnen Unterrichtsgegenständen ist hinzuweisen.

In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben. Die Teilnehmer sind zu 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;

### IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

#### a) Katholischer Religionsunterricht

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

Wie Anlage A.1

##### **Lehrstoff:**

Wie Anlage A.1. Der in Anlage A.1 angegebene Lehrstoff ist zu kürzen und zu raffen.

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

#### 1. Religion (Ethik)

Siehe Abschnitt IV.

## 2. Deutsch (Kommunikation)

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- eine Wettkampfbesprechung mit der Mannschaft oder mit Einzelsportlerinnen und Einzelsportlern durchführen und auswerten. (B)
- ihr Verhalten bei Medienauftritten den Grundprinzipien der Medienwelt anpassen. (B)

Präsentationstechniken, Grundzüge der Rhetorik, Gestaltung einer Spielbesprechung (Fallbeispiel), Medientraining.

### Lehrstoff:

Zielorientiertes Kommunizieren; Feedbackschleifen zur Gesprächssteuerung; Berichte über vorgegebene Themen diskutieren; System der Sportmedien; Umgang mit Medien; Interviewgestaltung.

## 3. Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- auf der Basis eines hohen Wissensstands, spezifische Fragestellungen zu Themen der Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit formulieren. (C)
- Inputs der Lehrveranstaltung in spartenspezifische Fragestellungen zu Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit transferieren. (C)

### Lehrstoff:

Spartenspezifische Probleme im Training, in der Leistungsdiagnostik und im Testverfahren; Leistungsphysiologie; regenerative Maßnahmen und Rehabilitationen (Aufbautraining usw.); Doping – Verhütung und Ausklärung; Ernährung; trainingsbegleitende Maßnahmen (Vitamine, Eiweiße, Aminosäuren usw.).

## 4. Angewandte Trainingslehre

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- selbständig ein wirksames und sachgemäßes Training im Hinblick auf die Anforderung im internationalen Spitzensport planen und vorbereiten. (C)

### Lehrstoff:

Motorische Hauptbeanspruchungsformen im Training; Technik- und Taktiktraining; langfristige und kurzfristige Trainingsprozesse – Trainingsplanung (auch mit praktischer Durchführung); kompensative Trainingsmethoden; Kinder- und Jugendtraining; psychologische Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

## 5. Spezielle Bewegungslehre und Biomechanik

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- unterschiedliche Konzepte für Strategien nutzen, um die Entwicklung und Veränderung von Bewegungen bzw. stabilen Bewegungsmustern im Hochleistungssport zu unterstützen. (C)
- ein langfristig orientiertes Techniktraining in der Hauptsportart unter Einbeziehung individueller Aspekte (Retardation, Akzeleration, koordinative und konditionelle Kompetenzen, Trainingsalter etc.) für Teams oder Einzelsportarten auf hohem Niveau durchführen und als Cheftrainer/Cheftrainerin koordinieren. (C)
- Bewegungen mit angemessenen IT-gestützten Verfahren aufzeichnen, qualitativ analysieren und daraus individuelle Bewegungskorrekturmaßnahmen setzen. (C)

### Lehrstoff:

sportartspezifische Bewegungsanalyse; Überlegungen zu einer langfristig orientierten Technikentwicklung; Gegenüberstellung unterschiedlicher sportartspezifischer Technikleitbilder; Anweisungen und Feedback-Strategien beim Techniktraining; Umlernen; Berücksichtigung unterschiedlicher Lerntypen; biomechanische Bewegungsanalysen und daraus resultierende

Konsequenzen für das Techniktraining; Einsatz von speziellen Geräten zur Technikentwicklung und –stabilisierung; Gerätetechnologische Entwicklungen und Konsequenzen für das Techniktraining.

## 6. Spezielle Trainingslehre

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- aufbauend auf einer Ist-Zustandsanalyse von Teams, Athletinnen und Athleten eine Jahrestrainingsplanung in bezug auf die Einbettung in einen Olympiazzyklus erstellen. (C)
- diagnostische Verfahren für die in ihrer Sportart notwendigen Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit auswählen und analysieren (B) und die interpretierten Daten und Ergebnisse im Kontext der mehrjährigen Planung nutzen. (C)
- leistungsmindernde Faktoren in der Trainingsdurchführung identifizieren und konzeptgeleitet die Trainingsplanung so gestalten, dass eine bestmögliche Trainingsdurchführung für ein Team/eine Athletin/ein Athlet ermöglicht wird. (C)
- geschlechts- und altersspezifische Besonderheiten und deren Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung der entsprechenden Sportart berücksichtigen (B) und diese in ein langfristiges Konzept zur spezifischen Leistungsentwicklung integrieren. (C)

### Lehrstoff:

Spezielle Fragen und Themen der Trainingslehre; konkrete Maßnahmen für das spartenspezifische Training; Trainingsgestaltung mit Berücksichtigung der Konditions-, Technik- und Taktikschulung; Training und dessen Schwerpunkte; taktische Grundsätze unter verschiedenen Bedingungen; Erkennen von Fehlern und Maßnahmen zur Korrektur.

## 7. Sportpsychologie

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- sportpsychologische Konzepte nutzen, um das Training von Teams/Athletinnen/Athleten im Hochleistungsbereich bestmöglich zu unterstützen. (C)

### Lehrstoff:

Sportpsychologische Individual- und Teamkonzepte; Konfliktmanagement im Trainingsumfeld; inter- und intrapsychische Konfliktsteuerung; Psychohygiene des Trainers/der Trainerin; Supervision; Coaching; Grenzen der eigenen sportpsychologischen Einflussnahme auf Teams/Athletinnen und Athleten.

## 8. Seminar für Fachfragen

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- ihr Wissen in spartenspezifischen Problemstellungen und aktuellen Thematiken im Austausch mit Spezialisten eines Themas bzw. einer Sportart vertiefen. (C)

### Lehrstoff:

Spartenspezifische Fragestellungen zu: Trainingssteuerung, Persönlichkeitsbildung und Betreuung der Sportlerinnen und Sportler aller Altersstufen; Grundlagen des Sportmanagements und Sportmarketings;

## 9. EDV gestützte Trainingsmittel

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- elektronische Mess- und Informationssysteme für die Diagnostik, Trainingsplanung, Trainingssteuerung und Bewegungsanalyse in ihrer Sparte zielgerichtet einsetzen. (C)

### Lehrstoff:

Projektmanagement und –planung; Trainingsanalyse und –überwachung; Datenschutz und Datensicherheit;

## **10. Spezielle praktisch-methodische Übungen**

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

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- ihr Wissen um ein methodisch einwandfreies und auf den letzten Erkenntnissen beruhendes modernes Training in der Sparte umsetzen. (C)
- ein Training aufgrund trainingswissenschaftlicher und sportartspezifischer Kenntnisse wirksam und zielgruppenadäquat durchführen. (C)

### **Lehrstoff:**

Trainingsgestaltung; Organisation des Trainings; Lehrproben; Tests und Leistungskontrollen; Fehlerkorrektur; Technikanwendungstraining, mentales Training, Lehrauftritte.

## **B. Freigegegenstände**

### **11. Aktuelle Fachgebiete**

### **Bildungs- und Lehraufgaben:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- ihre Kompetenzen durch einen weiterführenden 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 spezieller Aufgabenstellungen, Unterscheidung Lehrmeinung und persönliche Arbeitstechniken;