

**Anlage B.2****LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON TRAINERINNEN UND TRAINERN (IM SCHWERPUNKTSEMESTER DER SPORTART)****I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL**

Der Lehrgang zur Ausbildung von Trainerinnen und Trainern im Schwerpunktsemester der jeweiligen Sportart 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 erzieherischen und fachlichen Aufgaben einer Trainerin/eines Trainers vertraut zu machen.

Grundvoraussetzungen um am Lehrgang zur Ausbildung von Trainerinnen und Trainern (im Schwerpunkt der jeweiligen Sportart) teilzunehmen sind:

- positive Absolvierung des Lehrgangs zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktoern (in der jeweiligen Sportart) sowie
- positive Absolvierung des Lehrgangs zur Ausbildung von Trainerinnen und Trainern im Trainergrundkurs

Trainerin/Trainer im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Person, die befähigt ist, Sportlerinnen und Sportler im Grundlagen-, Aufbau- und Hochleistungstraining zumindest einer Sportart zu unterweisen und Leistungs- bzw. Spitzensportler vor, in und nach dem Wettkampf betreuen zu können.

**II. STUNDENTAFEL**

(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)	3
	2. Deutsch (Kommunikation)	5
	3. Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit	5 – 10
	4. Spezielle Bewegungslehre und Biomechanik	15 – 45
	5. Spezielle Trainingslehre	15 – 45
	6. Sportpsychologie	7 – 15
	7. Sportpädagogik und Sportmethodik	5
	8. Seminar für Fachfragen	10 – 25
	9. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde	3 – 10
	10. EDV gestützte Trainingsmittel	5 – 10
	11. Sporttechnologien und Materialentwicklung	3 – 5
	<b>Zwischensumme</b>	<b>76 – 173</b>
<b>II.</b>	<b>Praxis</b>	
	12. Spezielle praktisch-methodische Übungen	30 – 60
	<b>SUMME</b>	<b>106 – 233</b>
<b>B.</b>	<b>Freigegegenstände</b>	
	13. Aktuelle Fachgebiete	15
<b>C.</b>	<b>Pflichtpraktikum</b>	
	Außerhalb des Unterrichtes im Ausmaß eines Jahrestrainingszyklus.	

### III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Der einsemestrige Bildungsgang weist einen eigenen, auf die Sportart abgestimmten Lehrstoff auf.

Um Spitzenleistungen zu erreichen und vorzubereiten, sind daher für die einzelnen Sportarten spezielle Methoden und Maßnahmen notwendig. Die Anforderungen in den einzelnen Sparten sind sehr unterschiedlich, sodaß im Schwerpunktsemester der Spezialsportart ein variables Stundenausmaß vorgesehen ist. Das Mindeststundenausmaß ist jedoch unbedingt einzuhalten.

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

Die Bestimmungen des Lehrplanes in Anlage A.1 sind sinngemäß anzuwenden.

#### b) Evangelischer 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 AUF DIE EINZELNEN SEMESTER

#### 1. Religion (Ethik)

Siehe Abschnitt IV.

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- ethisch bedeutsame Dinge, Sachverhalte und Herausforderungen in ihrer Sportart und ihrer sportlichen Situation gedanklich durchdringen (erkennen) und sich vergegenwärtigen (verstehen). (B)
- sich eigenständig reflektierend, wertend, urteilend und konstruktiv den ethischen Herausforderungen stellen. (C)
- im fairen Austausch mit anderen tragfähige Lösungen für Fragen, von denen sie selbst und andere betroffen sind finden. Dabei werden andere Sichtweisen respektiert. (C)

**Lehrstoff:**

Kompetenzstrukturmodell-Ethik: erkennen und verstehen, überlegen und urteilen, empfinden und Anteil nehmen sowie ethisch handeln und kommunizieren; Grundlagen der Selbstreflexion; Gestaltung einer Situations- und Problemanalyse (Fallbeispiel), Strukturplan für Lösungsmöglichkeiten (Gruppenarbeit) und Präsentationstechniken, Grundzüge der Rhetorik, Gestaltung einer Spielbesprechung (Fallbeispiel).

**2. Deutsch (Kommunikation)****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

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

**Lehrstoff:**

Präsentationstechniken, Grundzüge der Rhetorik, Gestaltung einer Spielbesprechung (Fallbeispiel), Medientraining, Grundlagen der Kommunikation, die Sprache der Sportlerinnen/der Sportler versus die Sprache der Trainerinnen/der Trainer, Formen des Feedbacks als Möglichkeit der Überprüfung für die Zielorientiertheit und Verständlichkeit der persönlichen Kommunikation;

**3. Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- sportartspezifische Eigenarten der sportartspezifischen Leistungsdiagnostik und des sportartspezifischen Trainings biologisch begründen. (B)
- den Zusammenhang von Umwelteinflüssen auf den Körper und der sportlichen Leistungsfähigkeit erklären. (B)
- die körperlichen Reaktionen und Grenzen durch Erkrankungen, Medikation und Verletzungen erkennen und diese im Zusammenhang mit Training und Wettkampf berücksichtigen. (C)
- die besonderen Unterschiede des männlichen und weiblichen Organismus und des geschlechtsspezifischen Alterungsprozesses erklären und bei der Trainingsgestaltung berücksichtigen. (C)
- die Nebenwirkungen des Dopings beschreiben und dieses Wissen für eine sportartspezifische Antidopingarbeit nutzen. (C)

**Lehrstoff:**

leistungslimitierende Faktoren des Sauerstofftransports und Muskelfaserrekrutierung; organische Reaktionen und Anpassungen auf Zeitzonen, Klimazonen, Reisen, Feinstaubbelastungen, Ozon-Belastungen, extremer Hitze und Kälte; physiologische und anatomische Reaktionen auf gängige Erkrankungen, Infektionen, Durchfall, Dauermedikation, (banale) Verletzungen, sowie Eatingdisorders; Besonderheiten des weiblichen Organismus, wie Menstruation, Menopause und Hormonhaushalt; physiologische, anatomische und psychische Veränderungen durch Doping; morphologische Veränderung im Alterungsprozess.

#### 4. Spezielle Bewegungslehre und Biomechanik

##### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die Bedeutung und Einsatzmöglichkeiten der Bewegungslehre und der Biomechanik sportartspezifisch richtig zuordnen. (A)
- die unterschiedlichen Strategien zur Entwicklung und Veränderung von Bewegungen bzw. stabilen Bewegungsmustern verstehen (B) und situativ richtig einsetzen. (C)
- ein langfristig orientiertes Techniktraining in der Hauptsportart unter Einbeziehung individueller Aspekte (Retardation, Akzeleration, koordinative und konditionelle Kompetenzen, Trainingsalter etc.) auf hohem Niveau durchführen. (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; historische bzw. aktuelle Veränderungen in den Leitbildern und daraus resultierende Konsequenzen im koordinativ/konditionellen Anforderungsprofil; 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;

#### 5. Spezielle Trainingslehre

##### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- aufbauend auf einer Ist-Zustandsanalyse eines/einer Athlet/in und des Anforderungsprofils der entsprechenden Sportart eine Jahrestrainingsplanung 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 Jahresplanung nutzen. (C)
- 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)
- 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)
- die aus einem langfristigen Konzept der Leistungsentwicklung abgeleiteten kurz- und mittelfristige Trainingsziele entsprechend den individuellen Leistungsvoraussetzungen und Rahmenbedingungen umsetzen. (C)

##### Lehrstoff:

Sportartspezifische diagnostische Verfahren, Anforderungsprofil der Sportart, praktische Trainingskonzepte bis zur Jahreskonzeption, theoretische Aufarbeitung spezieller Trainingsformen und Konzepte in der entsprechenden Sportart, Organisationsformen für die Umsetzung der Trainingskonzepte, langfristige Trainingskonzepte, Aspekte der Ermüdung und der Regeneration.

#### 6. Sportpsychologie

##### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Gruppenphänomene (Widerstand, Bildung von Subgruppen, Unruhe) in der Gruppe/im Team erkennen, konstruktiv und lösungsorientiert ansprechen und bearbeiten. (B)
- ihr Führungsverhalten situationspezifisch an den aktuellen Gegebenheiten und Bedürfnissen (Ziele/Aufgaben, Individualität der SportlerInnen, situative Rahmenbedingungen) ausrichten. (C)
- in kritische Situationen als TrainerIn entsprechend kommunizieren.

**Lehrstoff:**

Wettkampfbetreuung; Gruppendynamik und Führungsverhalten; Psychoregulation; sparten-spezifische Schwerpunkte im Coaching; Konfliktmanagement; transparente Kommunikation von Entscheidungen; empathisches Ansprechen von persönlichen Themen der SportlerIn;

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

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- ihr Führungsverhalten reflektieren und sich auf die besonderen Aufgaben ihrer Sportart und Athletinnen/Athleten einstellen. (B)
- die Entwicklung ihrer Athletinnen/Athleten durch ausballancierte Stärken/Schwächenanalyse und entsprechende zielgerichtete Interventionen unterstützen. (C)

**Lehrstoff:**

Führung; Führungsmodelle, Moderation von Gruppenprozessen, Coaching und Selbstmanagement, Beobachtung von Interventionen und deren Wirkungen.

**8. Seminar für Fachfragen****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- interdisziplinäre Fragen zur Vertiefung und Ergänzung des sportartspezifischen und sportartrelevanten Wissens diskutieren. (B)

**Lehrstoff:**

Ernährung (z.B. Gewichtsmanagement, Trinkverhalten, sinnvoller Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln usw.), spezielle Sicherheitsaspekte im Übungsbetrieb, Prävention und Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen, Training unter besonderen klimatischen Bedingungen, Zeitumstellungsproblematik.

**9. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- das Regelwissen ihrer Sportart sicher anwenden und auch im Hinblick auf taktische Maßnahmen interpretieren. (B)

**Lehrstoff:**

Bestimmungen und Vorschriften der Sparte im Detail und ihre Anwendung im Wettkampf; Organisationsfragen für die Durchführung verschiedener Wettkämpfe.

**10. 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 in den Grundfunktionen einsetzen. (B)

**Lehrstoff:**

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

**11. Sporttechnologien und Materialentwicklung****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Zusammenhänge von Technik, Technologie und Sport in ihrer Sparte diskutieren. (B)
- Innovationspotentiale bei der Entwicklung des Sports erläutern und beurteilen. (C)

**Lehrstoff:**

Wechselwirkung von Bewegungstechnik und Sporttechnologie, Materialkunde und Sicherheitsaspekte, Wechselwirkung von Sportverhalten und Sportstättenbau, Forschung und technische Verfahren in der Sportgeräteentwicklung, Funktion und Design.

**12. 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)
- Änderungen auf Grund von Bewegungs- und Technikanalysen gezielt in den Trainingsprozess einbeziehen. (C)

**Lehrstoff:**

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

**B. Freigegegenstände****13. Aktuelle Fachgebiete****Bildungs- und Lehraufgabe**

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;

**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 mit Trainingsgruppen.