

## **Ausbildung 2016 zum Athletiktrainer an der Trainerakademie Köln des DOSB**

Die Athletiktrainer-Ausbildung 2016 der Trainerakademie Köln des DOSB wendet sich an Trainer, die im Athletiktraining des Leistungs- und gehobenen Nachwuchssportleistungssports in verschiedenen Sportarten tätig sind oder dafür vorgesehen sind. Das Ausbildungsniveau entspricht einer A-Trainer-Ausbildung, spezialisiert sich aber inhaltlich auf das Athletiktraining.

**Ziel der Ausbildung** ist es, das Athletiktraining inhaltlich auf das Anforderungsprofil einer Sportart auszurichten und die Bereiche Prävention, Rehabilitation und Leistungssteigerung nach diagnostischen Maßnahmen zu planen, durchzuführen und auszuwerten. In Theorie und Praxis werden Regenerationsmanagement, Psychologie, Diagnostik, Training der Energiebereitstellung, Kraft, Mobilität, Stabilität, sowie Zielbewegungen in Sprint, Sprung, Wurf, Schlag oder Agilität behandelt.

Aus diesem Grund unterscheidet sich diese Ausbildung deutlich von anderen, nur auf Teilbereiche (z.B. Schnelligkeits-, Core- oder Langhanteltraining) ausgerichtete Angebote. Ein Teil der Ausbildung erfolgt durch das Praktikum in der Zielsportart.

Interessenten, die sich zur Ausbildung anmelden, müssen folgende **Voraussetzungen** erfüllen:

- Besitz einer gültigen DOSB-A-Trainer-Lizenz Leistungssport mit klarem Bezug zur Athletik (z.B. Leichtathletik oder Gewichtheben) oder in der Spportsportart,
- ODER ein sportwissenschaftlicher Hochschulabschluss mit Bezug zum Leistungssport UND nachgewiesener mindestens dreijähriger Trainertätigkeit im Leistungssport (mind. Landeskader),
- ODER (Sport-) Physiotherapeut mit nachgewiesener, mindestens dreijähriger Betreuung von Leistungssportlern (mind. Landeskader) mit praktischer Trainingserfahrung.

Darüber hinaus muss eine **Empfehlung durch den kooperierenden Bundesverband der Spportsportart** vorgelegt werden, in der der Bezug zur Zielsportart dargelegt ist – siehe Anmeldeformular. Ansprechpartner der Verbände finden Sie auf Seite 3. Die schriftliche Bewerbung muss mit beiliegendem, vollständig ausgefülltem Formular bis zum 22.2.2015 (Eingang Trainerakademie Köln) erfolgen.

Die endgültige Zulassung erfolgt nach Abstimmung mit den Verbänden durch die Trainerakademie. Die Maßnahme wird ab 10 Teilnehmern durchgeführt, die Höchstteilnehmerzahl liegt bei 20.

Der **Ausbildungsumfang** beträgt 150 Lerneinheiten in fünf Modulen mit zentralen Lehrveranstaltungen zzgl. 30 individuellen Lerneinheiten im Praktikum (sportartspezifische Umsetzung, Absprache mit und Betreuung durch den jeweiligen Fachverband).

Vorläufige Termine und Veranstaltungsorte :

1. Modul: 25. - 27. April 2016 in Köln, Trainerakademie Köln
2. Modul: 23. - 25. Mai 2016 in Köln, Trainerakademie Köln
3. Modul: 20. - 22. Juni 2016 in Hennef
4. Modul: 29. - 31. August 2016 in Hennef
5. Modul: 19. - 21. September 2016 in Hennef

Bitte beachten: Die Lehrgangsmodule beginnen jeweils montags um 8.30 Uhr und enden mittwochs um 15.30 Uhr. Daher ist je nach Wegstrecke eine Anreise Sonntag - Abend anzuraten.

Das Praktikum erfolgt individuell in Abstimmung mit dem jeweiligen Verband zwischen dem 3. und 5. Block und muss bis zum Beginn des 5. Blocks abgeschlossen sein. Es besteht Anwesenheitspflicht. Vom Teilnehmer wird ein hohes Eigenengagement (Selbstlernen, aktive Teilnahme an Praxisphasen, Praktikum, aktiver Austausch) vorausgesetzt. Eine Nichtteilnahme an einem Modul kann im Kurs 2017 nachgeholt werden.

Die Ausbildung schließt mit einer **Prüfung**, die aus einer Lehrprobe und einer mündlichen Prüfung besteht, ab. Ein qualifizierter Praktikumsbericht und die Beteiligung an allen fünf Modulen ist Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung, der Praktikumsbericht muss zur letzten Lehrgangsfolge vorliegen. Die Prüfung erfolgt dezentral in den Sportarten nach der letzten Lehrgangsfolge und wird von Vertretern der Trainerakademie, in der Regel zusammen mit einem Verbandsvertreter abgenommen. Die Prüfung muss nach Beendigung aller Module und Abgabe des Praktikumsberichtes bis zum 31.12.2016 abgeschlossen werden. Nach erfolgreich bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer das DOSB-Athletiktrainer-Zertifikat für die jeweilige Sportart.

Die **Lehrgangsgebühr** beträgt 1.500 Euro pro Teilnehmer. Übernachtung, Verpflegung und Anreise gehen zu Lasten der Teilnehmer.

## Überblick über die geplanten Inhalte

In den Lehrgangsfolgen (150 LE):

- Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination (mit anwendungsorientiertem Hintergrundwissen und Trainingspraxis im Detail), funktionelles Training, Mobilisation/Stabilisation usw.
- Trainingsplanung, Leistungsdiagnostik, Leistungssteuerung, Programm-Design
- Überlastung / Prophylaxe, Verletzung und Training, Ernährung, Doping Prävention usw.
- Psychologische Aspekte
- Sportartspezifische Ergänzungen und Umsetzung im Verband, individuelle Durchführung (30 LE):
- sportartspezifische Umsetzung in der Zielsportart / Praktikum

### Ansprechpartner in den beteiligten Verbänden

Badminton: Knupp, Martin <a href="mailto:martin.knupp@t-online.de">martin.knupp@t-online.de</a> 02171 / 32797	Rugby: Volker Himmer <a href="mailto:vhimmer@rugby-verband.de">vhimmer@rugby-verband.de</a> +49 (0)511 1610206
Basketball: Punte, Marcus <a href="mailto:marcus.punte@basketball-bund.de">marcus.punte@basketball-bund.de</a> 02331 / 106143	Squash: Müller, Rainer <a href="mailto:rainer.mueller@dsqv.de">rainer.mueller@dsqv.de</a> 0177 / 4005476
Eishockey: Setters, Jim <a href="mailto:jim.setters@deb-online.de">jim.setters@deb-online.de</a> 0176 / 19244409	Tischtennis: Stork, Rene <a href="mailto:stork.dttb@tischtennis.de">stork.dttb@tischtennis.de</a> 069 / 69501915
Golf: Pinter, Frank <a href="mailto:pinter@dgv.golf.de">pinter@dgv.golf.de</a> 0611 / 99 020 135	Volleyball: Iwan, Ralf <a href="mailto:iwan@volleyball-verband.de">iwan@volleyball-verband.de</a>
Handball: Neuhaus, Michael <a href="mailto:praesident@handballwestfalen.de">praesident@handballwestfalen.de</a> 0231 / 9119189	Wasserball: Hohenstein, Dirk <a href="mailto:d.hohenstein@arcor.de">d.hohenstein@arcor.de</a> 0171 / 3794004
Hockey: Forstner, Uli <a href="mailto:mail@uliforstner.de">mail@uliforstner.de</a> 0163 / 3215455	Leichtathletik: Killing, Wolfgang <a href="mailto:Wolfgang.Killing@leichtathletik.de">Wolfgang.Killing@leichtathletik.de</a> 06131 37494-22
Triathlon: Moeller, Thomas <a href="mailto:tmoeller@iat.uni-Leipzig.de">tmoeller@iat.uni-Leipzig.de</a> 0341 4945-179	Karate: Fritzsche, Dr. Jürgen <a href="mailto:Fritzsche_J@web.de">Fritzsche_J@web.de</a> 06081 13747

**Wichtig:** Auch für Athletiktrainer von Verbänden welche in dieser Liste noch nicht geführt werden, ist die Ausbildung offen. Voraussetzung: Eine Befürwortung des Fachverbandes.

### Ansprechpartner Trainerakademie Köln:

Ribbecke, Thorsten

[ribbecke@trainerakademie-koeln.de](mailto:ribbecke@trainerakademie-koeln.de)

0221 / 94875 – o oder Handy: 0177 / 2153290



## Bewerbung um die Zulassung zur Athletik-Trainer-Ausbildung 2016 an der Trainerakademie Köln des DOSB für den Einsatz in den Sportsportarten

bis zum 22.2.2016 (Eingang) an: Trainerakademie Köln des DOSB, Guts-Muths-Weg 1, 50933 Köln

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Qualifikation:

◇ DOSB-A-Trainer-Lizenz, Sportart: \_\_\_\_\_

◇ sportwissenschaftlicher Abschluss, Art: \_\_\_\_\_

Hochschule: \_\_\_\_\_

◇ Physiotherapeut

◇ sonstige berufliche Qualifikation mit Bezug zum Leistungssport:

\_\_\_\_\_

Belege bitte in Kopie anfügen!

Ihre bisherigen / derzeitigen Trainertätigkeiten im (Nachwuchs-)Leistungssport:

Zeitraum: \_\_\_\_\_ Häufigkeit pro Woche: \_\_\_\_\_

Art der Tätigkeit: \_\_\_\_\_

Niveau der Sportler: \_\_\_\_\_

(z.B. Kaderstatus, nationale Liga, nationale Rangliste, Alter...)

Welche Kooperationen mit verbandlicher Leistungsförderung (Bund, Land, Stützpunkte, leistungsstarker Verein) bestanden / bestehen / sind angestrebt? Welche Sportart?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ort, Datum Unterschrift



Die **endgültige Zulassung** erfolgt nach Entscheid durch die Trainerakademie in Zusammenarbeit mit den Verbänden. Sie erhalten darüber einen Bescheid (ab 15. März 2016)!

Anlage zur Anmeldung Athletiktrainer-Ausbildung 2016 - bitte unbedingt beifügen!

---

**Befürwortung des betr. Bundesverbandes zur Teilnahme an der Athletiktrainer-Ausbildung:**

Name des Trainers: \_\_\_\_\_

◇ O.g. Trainer ist bereits in unserer verbandlichen Leistungsforderung (bzw. in einer Untergliederung) tätig.

◇ Es ist vorgesehen, dass o.g. Trainer in der verbandlichen Leistungsforderung (bzw. in einer Untergliederung) eingesetzt wird.

Wir befürworten und unterstützen die Teilnahme an der Athletik-Trainer-Ausbildung.

Verband: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ort, Datum Unterschrift Verband