

Lehrprogramm Trainer B - Leistungssport

Vorbemerkungen

Orientierungsgrundlage für das vorliegende Standard-Lehrprogramm für die Trainerausbildung in der zweiten Lizenzstufe (Trainer B Leistungssport) sind

- die Rahmen-Richtlinien für die Ausbildung im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes sowie
- die Ausbildungskonzeption DRB
- Rahmentrainingskonzeption Ringen
Ruch, L.: Leistungstraining Sport - Ringen. (Rahmentrainingskonzeption des DRB); 3. korrigierte und erweiterte Auflage, Wiebelsheim: Limpert-Verlag 2012
- Strukturplan des DRB - Version 1.1 - 2024 / 2028
- Nachwuchsleistungssport-Förderkonzeption des DRB
- Berndt Barth/Lothar Ruch: Ringen -modernes Nachwuchsleistungstraining; - Meyer & Meyer Verlag 2013
- Ruch, L. /Kühn, J./Scheibe, J./Zamanduridis, J.: Die Techniken im Ringen, Meyer & Meyer Verlag 2014

Das Lehrprogramm setzt die in den oben genannten Dokumenten vorgegebenen inhaltlichen und organisatorischen Rahmenempfehlungen in Form eines konkreten Gestaltungsvorschlages für die Durchführung der Trainer B Leistungssport im Bereich des Deutschen Ringer-Bundes um.

Folgende grundlegende Positionen haben bei der Erarbeitung des Lehrprogramms Berücksichtigung gefunden:

- Der Ausbildungsgang zur zweiten Lizenzstufe bereitet die Teilnehmer auf eine leistungsorientierte Trainingstätigkeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen vor. Folglich stehen die Ausbildungsetappen des Aufbautrainings und beginnenden Leistungstrainings im Mittelpunkt der Lehrveranstaltungen.
- Der Ausbildungsumfang orientiert sich an den übergreifenden Vorgaben (60 LE).
- Die Ausbildung erfolgt in zwei Abschnitten womit der DRB als Ausbildungsträger dieser umfangreichen Orientierung gerecht wird.
- Zugelassen werden Trainer der ersten Lizenzstufe (C-Lizenz), die über ausreichend Erfahrungen sowie über das entsprechende Wissen und Können einer Trainingstätigkeit in der Grundausbildung und Grundlagentraining verfügen.

- Die inhaltliche Abfolge der Unterrichtseinheiten des Kompaktlehrganges wird in erster Linie von den didaktisch-methodischen Erfordernissen einer zweckmäßigen trainingsmethodischen Befähigung und der Vermittlung von Kernkompetenzen bestimmt.
- Der Ausbildungsgang beinhaltet für jeden Teilnehmer eine Hausarbeit, eine Lehrprobe in einem ausgewählten Themenkomplex und endet mit einer komplexen Abschlussprüfung (Klausur).

Zulassung zur Ausbildung

Zweite Lizenzstufe (Trainer - B Leistungssport)

Voraussetzungen für die Zulassung zur Trainer – B - Ausbildung sind der

- Besitz einer dem Profil entsprechenden Trainer – C- Lizenz und der
- Nachweis einer mindestens zweijährigen Trainertätigkeit im Verein
- Vollendung des 20. Lebensjahres
- Befürwortung seitens des zuständigen Landesfachverbandes
- Befürwortung seitens des zuständigen Landesfachverbandes bzw. des Spitzenverbandes können

Ausbildungslehrgänge zum Erwerb von Trainerlizenzen für erfolgreiche ehemalige oder aktuelle Kaderathleten nach Genehmigung durch die Lehr und Ausbildungskommission des DRB auf Vorschlag des Sportdirektors des DRB gesondert ausgeschrieben werden. Über die Zulassung zu den Lehrgängen und die auf die Lehrgangsteilnehmer zugeschnittenen Ausbildungspläne entscheidet die Lehr- und Ausbildungskommission des DRB auf Vorschlag des Sportdirektors des DRB.

Gültigkeitsdauer von Lizenzen

Die DOSB - Lizenz ist im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes gültig. Die DOSB - Lizenz (1. Lizenzstufe – entspricht C - Lizenz) ist Voraussetzung für die öffentliche und/oder verbandliche Bezuschussung der Tätigkeit in Sportvereinen und –verbänden. Die Gültigkeitsdauer beginnt mit dem Ausstellungsdatum der Lizenz.

Die DOSB - Lizenzen sind für folgende Zeiträume gültig:

Trainer Leistungssport

- nach Erwerb der 1. Lizenzstufe C – Trainer vier Jahre
- nach Erwerb der 2. Lizenzstufe B – Trainer vier Jahre
- nach Erwerb der 3. Lizenzstufe A – Trainer zwei Jahre

Trainer – B Leistungssport (60 LE)

Handlungsfelder

Die Tätigkeit des Trainers - B Leistungssport umfasst die Talentförderung auf der Grundlage der Rahmenkonzeption für den Nachwuchs des DRB und das Führen von Athleten in den Etappen des Aufbau- und beginnenden Anschlussstrainings. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbaustrainings bis hin zum Anschlussstraining. Verbindliche Grundlage hierfür sind die Rahmenkonzeptionen, Strukturpläne, Rahmentrainingspläne des DRB.

Ziele der Ausbildung

Aufbauend auf den bei den Teilnehmern bereits vorhandenen Erfahrungen und Qualifikationen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt.

Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Der Trainer - B:

- versteht es, die Motivation der Ringer für eine langfristige Sportkarriere zu entwickeln und auszubauen
- kennt die Wechselwirkungen von Sozialfaktoren (Elternhaus, Schule/ Ausbildung/ Beruf, Sozialstatus, Verein ...) und sportlichem Engagement, kann sie in ihrer Komplexität erfassen und persönlichkeitsfördernd auf sie Einfluss nehmen
- kennt die Bedeutung seiner Sportart für die Gesundheit sowie die Risikofaktoren im sportartspezifischen Leistungssport und wirkt Letzteren in der Sportpraxis entgegen
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße und geschlechtsspezifische Besonderheiten spezieller Leistungsgruppen
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung der Athleten bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DRB
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainer
- kann seine eigene Aus-, Fort- und Weiterbildung selbstständig planen und organisieren
- verfügt über die Fähigkeit eines weitestgehend emotionsfreien und sachlichen Beobachtens und Bewerten der Trainings- und Wettkampftätigkeit seiner Sportler
- besitzt die Fähigkeit zum sachlichen Umgang mit dem Kampfrichter

Fachkompetenz

Der Trainer - B:

- hat Struktur, Funktion und Bedeutung der jeweiligen Sportart als Leistungssport verinnerlicht und setzt sie im Prozess der Talentförderung im Nachwuchs- bzw.

Perspektivkaderbereich um

- setzt die jeweilige Rahmenkonzeption für das Aufbau- und Anschluss-Training auf der Grundlage der entsprechenden Rahmentrainingspläne des Spitzenverbandes um
- kann leistungsorientiertes Training sowie sportartspezifische Wettkämpfe organisieren, auswerten und die Sportler dabei anleiten, vorbereiten und betreuen
- verfügt über theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten für die Gestaltung des taktischen - strategischen Trainings.
- kann beobachten, analysieren und bewerten
- erkennt Probleme und Fehler bei den technischen Bewegungsabläufen seiner Sportler im Detail
- verfügt über vertieftes Wissen über das perspektivische Training im Ringkampfsport
- besitzt umfassende Kenntnisse über aktuelle Wettkampfregeln und -bestimmungen sowie über regionale und nationale Leistungssporteinrichtungen
- schafft für die definierte Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot

Methoden- und Vermittlungskompetenz

Der Trainer - B:

- verfügt über umfassendes pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Lern- bzw. Trainingseinheiten

- verfügt über eine umfassende Palette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Bereich des Grundlagen-, Aufbau- und Anschlusstrainings
- kann Individual- und Gruppentrainingspläne aus den Rahmentrainings- und Strukturplänen ableiten
- hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Athleten genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt
- verfügt über Kenntnisse und Fertigkeiten für die Gestaltung des speziellen Trainings mit dem Ziel der Vervollkommnung und Ausprägung des Kampfverhaltens
- verfügt über Kenntnisse und Fertigkeiten bei der Gestaltung des Kampfsituationstrainings
- verfügt über Kenntnisse und Fertigkeiten für die Entwicklung, Vervollkommnung und Ausprägung des Erkennens handlungsrelevanter Situationen
- verfügt über Kenntnisse für die inhaltliche und organisatorische Gestaltung der Trainings (den Einsatz der Trainingsmittel, insbesondere im wettkampfnahen Training mit taktischen Zielstellungen).

Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten

Personen- und gruppenbezogene Inhalte:

AM III: Ausgewählte Themen und Aspekte aus Wissenschaftsdisziplinen (2 LE).

THK 8: Sportphysiologie und Sportmedizin

THK 9: Biomechanik

THK 10: Sportpsychologische Aspekte

THK 11: Sportpädagogische Aspekte

THK 12: Sportpädagogisch-psychologische Aspekte

AM VI: Langfristiger Leistungsaufbau in der Sportart Ringen. Ziele, Aufgaben, Inhalte und trainingsmethodische Anforderungen in den einzelnen Etappen (7 LE).

THK 31: Bedeutung, Struktur und Inhalte des langfristigen Leistungsaufbaus im Ringen. Ziele; Aufgaben, Inhalte und Belastungsanforderungen der Ausbildungsetappen

THK 32: Alters- und geschlechtsspezifische Entwicklungsmerkmale im Kindes- und Jugendalter

THK 34: Besonderheiten der Trainingsgestaltung in der Aufbauetappe

THK 36: Planung, Vorbereitung und Gestaltung der Wettkampfteilnahme in den unterschiedlichen Ausbildungsetappen

AM VIII: Ausgewählte pädagogisch-psychologische Aufgaben und Inhalte der unterschiedlichen Ausbildungsetappen (8 LE).

THK 42: Pädagogisch-psychologisch Aufgaben im Aufbautraining

Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte

AM IV: Allgemeine Grundlagen des Trainings und Wettkampfes. n und koordinativen Sportliche Leistung, Trainingsprinzipien, Belastungs- und Trainingsmethoden der Fähigkeiten sowie die Trainingsstruktur (4 LE).

THK 13: Grundlagen und Prinzipien des Trainingsprozesses

THK 14: Belastungsmethoden (Charakteristik)

THK 15: Methoden zur Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten

THK 16: Methoden zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten

THK 17: Methoden in der technischen Ausbildung

THK 18: Trainingsstruktur

THK 19: Methodik der Gestaltung von Trainingseinheiten

AM V: Sportartspezifische Grundlagen des Trainings und Wettkampfes. Charakterisierung der sportartspezifischen Leistungsfaktoren sowie Mittel und Methoden zur Entwicklung der Leistungsfaktoren (12 LE).

THK 20: Terminologie des Ringkampfes

THK 21: Technische und technisch-taktische Fertigkeiten des Ringkampfes

THK 22: Allgemeine, ringkampfnahe und ringkampfspezifische Trainingsübungen

THK 23: Charakterisierung der sportartspezifischen Leistungsstruktur sowie die Leistungsanforderungen und Ableitung der Trainingsstruktur

THK 24: Mittel und Methoden zur Entwicklung des konditionellen Leistungsfaktors.

THK 25: Mittel und Methoden zur Entwicklung des koordinativ/technischen Leistungsfaktors.

THK 26: Mittel und Methoden zur Entwicklung strategisch/taktischen Leistungsfaktors

THK 27: Mittel und Methoden zur Entwicklung psychologischen Leistungsfaktors

THK 28: Planung, Organisation, Auswertung und Dokumentation des Trainings

THK 30: Wettkampf

AM VII: Ziele, Aufgaben, Mittel und Methoden des technisch-taktischen Trainings in den unterschiedlichen Etappen sowie die Entwicklung, Vervollkommnung und Ausprägung wettkampfstabiler Kampfhandlungen (12 LE).

THK 39: Ziele; Aufgaben, Inhalte, Mittel und Methoden des technisch-taktischen Trainings in der Aufbauetappe

AM IX: Ausgewählte sportmedizinische und ernährungsphysiologische Aufgaben, Inhalte und Probleme in den unterschiedlichen Ausbildungsstufen (4 LE).

THK 44: Ausgewählte sportmedizinische Aspekte

THK 45: Ernährungsphysiologische Aspekte und gesunde Lebensweise

THK 46: Verletzungen, Ursachen und Vermeidung sowie Prävention

AM X: Ausgewählte Themen des Ringkampfsports (6 LE).

THK 48: Öffentlichkeitsarbeit

THK 50: Die Problematik der Trainingssteuerung im Ringkampfsport

THK 53: Schulsport

THK 56: Dopingprävention

Vereins- und verbandsbezogene Inhalte

AM I: Informationen und Kenntnisse über Organisation und Aufgaben des DOSB und DRB sowie der Landesfachverbände und Vereine (2 LE).

THK 1: Informationen, Basiswissen bzw. Kenntnisse über die Organisationsstruktur und Aufgaben der Dachorganisation DOSB

THK 2: Informationen, Basiswissen bzw. Kenntnisse über die Führungs- und Organisationsstruktur und Aufgaben des DRB und seiner Landesfachverbände

THK 3: Vereins- bzw. Abteilungsaufgaben zur Sicherung eines breitgefächerten ringkampfbezogenes Bewegungsangebots für unterschiedliche Gruppen und sein Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung

AM II: Die historische Entwicklung des Ringkampfs vom Altertum bis in die Gegenwart (2 LE).

THK 5: Die Geschichte des Ringkampfsports in Deutschland

THK 6: Zukunft des Ringkampfsports als olympische Sportart

THK 37: DRB Rahmentrainingskonzeption und deren Umsetzung (1 LE).

Die Ausbildungsmodule und Themenkomplexe für die Qualifizierung zum Trainer - B Leistungssport werden in der Übersicht "Ausbildungsmodule und Ausbildungsinhalte" dargestellt.

Organisatorische Gestaltung (LE)

Eine Lerneinheiten (LE) beträgt 45 Minuten. Unter Nutzung dieses Lehrgangsrahmens können insgesamt 60 Lerneinheiten für den Ausbildungsgang zur zweiten Lizenzstufe inhaltlich verplant werden. Die Ausbildungseinheiten werden in Abhängigkeit von den zu vermittelnden Inhalten in Form von theoretischen Lehrveranstaltungen (Seminar - S), sportpraktischen Lehrveranstaltungen (Übung - Ü), didaktisch-methodischen Lehrproben der Teilnehmer (Lehrprobe - LP), Prüfungseinheiten (Prüfung - P) durchgeführt. Ergänzend zu den Lerneinheiten werden weitere Lerneinheiten für Hausaufgaben (HA), Referate und Ausarbeitungen sowie die Erstellung einer komplexen Lehrprobe mit einem Praxisthema für die Ausbildungsstufe Leistungstraining und Hochleistungstraining vorgegeben.

Ergebnisse der Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ gewertet. Der Ausbildungsträger legt in der Ausbildungsordnung fest, unter welchen Bedingungen eine Lernerfolgskontrolle als "nicht bestanden" bewertet wird und unter welchen Bedingungen eine Wiederholung der Lernerfolgskontrolle erfolgen kann.

Form und Bewertung der Lernerfolgskontrollen

Die Lernerfolgskontrolle zum **Trainer - B Leistungssport** setzt sich zusammen aus:

- Lehrprobe, planen, ausarbeiten (schriftlich) und halten (Thema wird vergeben)
- Demonstration und Beschreibung (Knotenpunkte) von ausgesuchten Technikleitbildern als auch technisch-taktischen Leitbildern, sowie der Ausarbeitung von technisch-taktischen Handlungsketten, Nutzung von digitalen Medien (Medienkompetenz)
- Referat, ausarbeiten und vortragen (Thema wird vergeben)
- Lernerfolgskontrollgespräch (30 Minuten)
- Klausurarbeit (ca. 2 Stunden)

Die Lernerfolgskontrolle ist nicht bestanden, wenn der Kandidat

- die geforderten Leistungen nicht erbringt,
- ohne triftigen Grund nicht zur Lernerfolgskontrolle erscheint oder
- versucht, eine Lernerfolgskontrollleistung durch Täuschung zu erbringen.

Eine nicht bestandene Teillernerfolgskontrolle kann wiederholt werden. Bestandene Lernerfolgskontrollen haben 2 Jahre Gültigkeit. Die Fachprüfer geben jeweils nach Ausbildungsabschnitten Zwischeneinschätzungen und Hinweise zum Selbststudium und -training. Bei unzureichenden Vorleistungen kann ein Kandidat nach Überprüfung der Eingangsleistung am Beginn eines Trainer-Lehrganges von der weiteren Teilnahme ausgeschlossen werden.