

RAHMENRICHTLINIEN FÜR DIE TRAINERINNEN- + TRAINER-AUSBILDUNG IM DTB

Deutscher Tennis Bund e.V.
Ausschuss für Ausbildung und Training

Stand: März 2022

Inhaltsverzeichnis	
Vorbemerkungen	2
1. Konzeption der Rahmenrichtlinien	2
1.1 Struktur der Trainer, innen - Ausbildung im DTB.....	2
1.2 Didaktisch-methodische Grundsätze	9
1.3 Kooperationsformen.....	10
1.4 Qualitätsmanagement.....	11
2. Übungsleiterin / Übungsleiter - B „Sport in der Prävention“ (60 LE).....	13
2.1 Handlungsfelder	13
2.2 Ziele der Ausbildung	13
2.3 Ausbildungsinhalte	15
2.4 Formalien zur Ausbildung der Trainer und Trainerinnen Ü-B Sport in der Prävention	24

Vorbemerkungen

Im Anschluss an die Fortschreibung der Rahmenrichtlinien für Qualifizierung durch den Deutschen Olympischen Sportbund im Jahr 2006 ist auch der Deutsche Tennis Bund verpflichtet, seine 2001 erlassenen Rahmenrichtlinien für die Ausbildung von Trainern und Trainerinnen zu reformieren. Er orientiert sich dabei an den Grundsätzen und Vorgaben des DOSB für die Bildungs- und Qualifizierungsprozesse im Lizenzsystem des organisierten Sports. Berücksichtigt werden die grundlegenden Positionen zum Verständnis von Sport und Gesellschaft, zur Personalentwicklung als Zukunftssicherung des organisierten Sports und zur Bildung im Sport und durch Sport.

Die Rahmenrichtlinien des DTB wurden auf Vorschlag des Ausschusses für Ausbildung und Training vom Präsidium des DTB mit einfacher Mehrheit beschlossen.

Gemäß dem pädagogischen Selbstverständnis der Bildungsarbeit im Sport ist es das Ziel dieser Rahmenrichtlinien, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Verein/Verband zu unterstützen, ihre sozial-kommunikativen, fachlichen, methodischen und strategischen Kompetenzen insbesondere im Sinne eines Selbstlernprozesses weiterzuentwickeln.

Dieser Kompetenzerwerb bezieht sich im Bereich der:

- **persönlichen und sozial-kommunikativen Kompetenz** auf ein Bündel von Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten einer Person, die im Umgang mit anderen Menschen/Gruppen und in Situationen, die pädagogisch richtiges Verhalten erfordern, und bei der Lösung von Konflikten zum Tragen kommen.
- **Fachkompetenz** auf das sportfachliche Wissen und Können, das zur inhaltlich qualifizierten Planung, Durchführung und Auswertung von Sportangeboten sowie im Vereins-/Verbandsmanagement notwendig ist.
- **Methoden- und Vermittlungskompetenz** auf methodische Kenntnisse und Fähigkeiten zur Vermittlung von sportlichen Inhalten und Angeboten, zur Planung, Durchführung und Auswertung von Vereins-/Verbandsaktivitäten und zur Wahrnehmung von Aufgaben in der Führung, Organisation und Verwaltung von Vereinen und Verbänden.
- **Strategischen Kompetenz** auf die Positionierung sportlicher Angebote, das gemeinschaftliche Handeln und Denken in Netzwerken und die Weiterentwicklung von Sportorganisationen.

Die didaktisch-methodischen Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen lassen sich mit den folgenden Prinzipien/Forderungen umreißen (nähere Ausführungen im folgernden Kapitel und in den DOSB - Rahmenrichtlinien):

- Teilnehmerinnen-/Teilnehmerorientierung
- Bewusster Umgang mit Verschiedenheit (Diversity Management) und „geschlechtsbewusste“ Bildungsarbeit (Gender Mainstreaming)
- Zielgruppenorientierung / Verein als Handlungsort
- Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit
- Handlungsorientierung
- Prozessorientierung
- Teamprinzip
- Reflexion des Selbstverständnisses

1. Konzeption der Rahmenrichtlinien

1.1 Struktur der Trainer_innen - Ausbildung im DTB

Die neuen Rahmenrichtlinien entsprechen den Anforderungen und Strukturvorgaben des DOSB, die in dem folgenden Strukturschema abgebildet sind.

Strukturschema der Qualifizierungsstufen (Ausbildungsgänge) im DOSB

Lizenzstufen	Übungsleiterinnen/Übungsleiter (ÜL) Breitensport (sportartübergreifend)			Trainerinnen/ Trainer Breiten- sport (sportartspezifisch)	Trainerinnen/ Trai- ner Leistungssport (sportartspezifisch)	Jugendleiterinnen/ Jugendleiter (JL)	Vereins-managerin- nen/ Vereinsmana- ger (VM)	DOSB- Sport-phy- sio-therapie
4. Lizenzstufe					Diplom - Trainerin / Diplom - Trainer			Lizenz DOSB – Sportphysio- therapie
3. Lizenzstufe (A) min. 90 LE				Trainerin – A / Trainer – A Breitensport (Sportart)	Trainerin – A / Trainer – A Leistungssport (Sportart)			
2. Lizenzstufe (B) min. 60 LE	ÜL – B sportart-über- greifender Brei- tensport	ÜL – B Sport in der Prä- vention	ÜL – B Sport in der Rehabilitation	Trainerin – B / Trainer – B Breitensport (Sportart)	Trainerin – B Trainer – B Leistungssport (Sportart)		Vereinsmanagerin – B Vereinsmanager – B	
1. Lizenzstufe (C) min. 120 LE	Übungsleiterin – C / Übungsleiter – C Breitensport sportartübergreifend			Trainerin – C / Trainer – C Breitensport (Sportart)	Trainerin – C / Trainer – C Leistungssport (Sportart)	Jugendleiterin / Jugendleiter	Vereinsmanagerin – C Vereinsmanager – C	
Für ÜL, Trainerinnen / Trainer, JL: Anteil von mind. 30 LE sportart- übergreifende Basisqualifizierung								
Vorstufen- Qualifikationen (min. 30 LE)	z. B. Übungsleiterassistentin / Übungsleiterassistent sportartübergreifender Breitensport Grup- penhelferin / Gruppenhelfer			z. B. Trainerassistentin / Trainerassistent Breitensport/ Leistungssport Gruppenhelferin / Gruppenhelfer		z. B. Jugendleiterassistentin/ Jugendleiterassistent Gruppenhelferin / Grup- penhelfer		

Bedeutsam für die Lizenzausbildung im Deutschen Tennis Bund sind: die Vorstufenqualifikation (Tennisassistent, in die „Sportartübergreifende Basisqualifizierung“, die Trainer/-innen-C-Ausbildung (Breitensport und Leistungssport), die Trainer/-innen-B-Ausbildung (ebenfalls Breitensport und Leistungssport) und die Trainer-A-Ausbildung (nur für Leistungssport).

Die Vorstufenqualifikation (Tennisassistentin/Tennisassistent) im Umfang von 30 - 45 Lerneinheiten (eine Lerneinheit (LE) umfasst 45 Minuten) kann sowohl als Einstiegsmodul für die erste Lizenzstufe (beide C – Ausbildungen) dienen, als auch unabhängig von den Lizenzstufen zur Ausbildung von Helfern und Vorstandsmitgliedern in den Vereinen genutzt werden.

Die sportartübergreifende Basisqualifizierung (im Umfang von 30 LE) kann als vorgeschaltete Ausbildungseinheit von den Landessportbünden angeboten werden oder in die Ausbildung der Tennisverbände integriert werden.

Die C-Trainer, -innen – Ausbildung ist modular konzipiert und beinhaltet einen größeren Stamm gemeinsamer Module für die breiten- und leistungssportliche Ausbildung. Die speziellen Ausbildungsmodule werden nach einem methodischen Praktikum im jeweiligen Tätigkeitsfeld angeschlossen. Diese Konzeption ermöglicht Absolventen der Breitensportlichen Ausbildung durch Absolvierung der zusätzlichen Module (ggf. nach Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit) auch eine Lizenz für den Leistungssport zu erwerben.

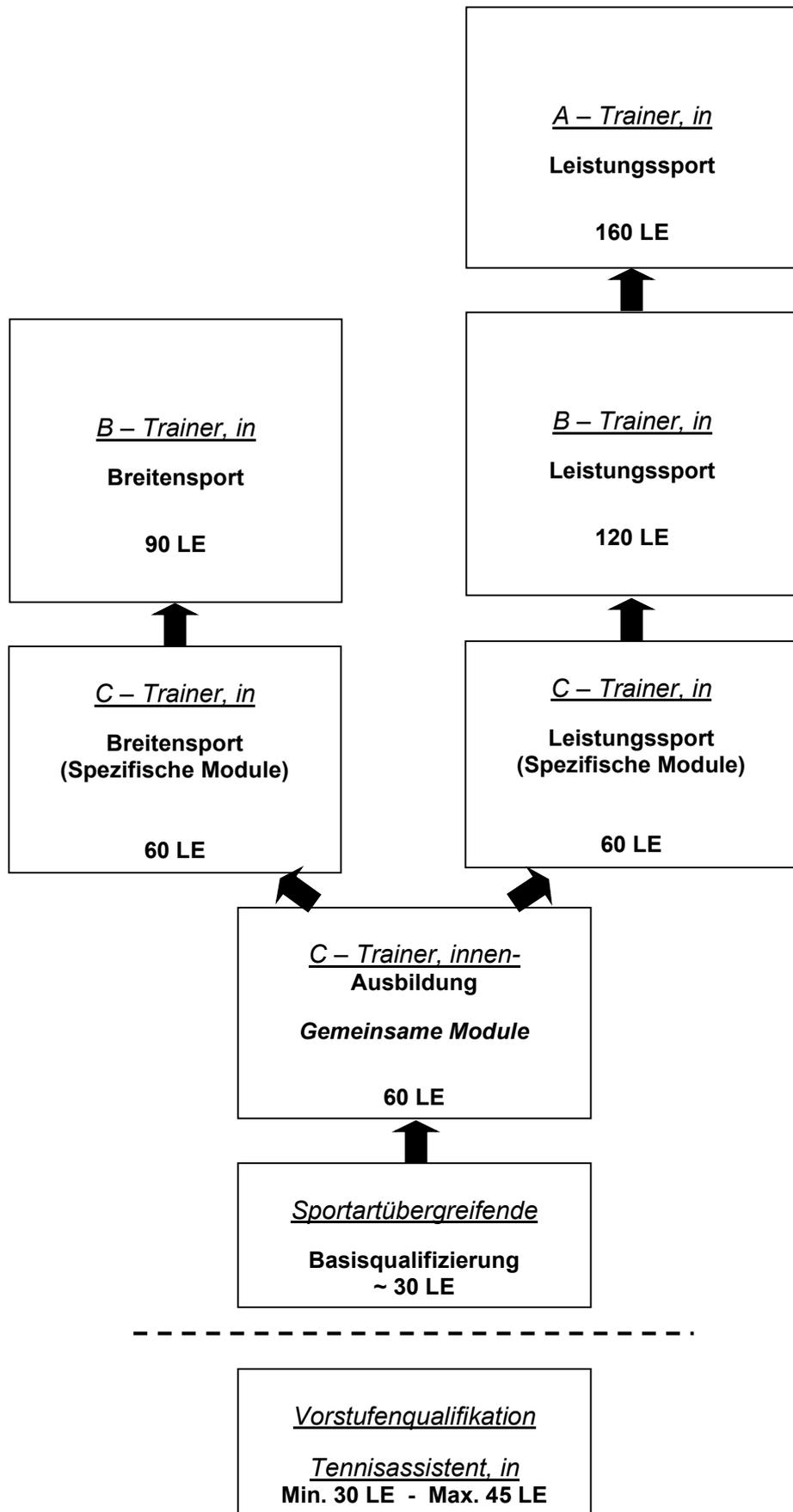
Die B – Trainer, innen – Ausbildung ist ebenfalls modular, aber durchgängig getrennt konzipiert, die A–Ausbildung bleibt im Tennis nur für den Leistungssport vorgesehen.

In allen Ausbildungsgängen werden zuerst die **Handlungsfelder** beschrieben, für die qualifiziert wird, und damit die generellen Kompetenzen genannt, die anzusteuern sind. Dann werden die **Ziele der Ausbildung** formuliert und nach drei Kategorien präzisiert („Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz“, „Fachkompetenz“ und „Methoden- und Vermittlungskompetenz“). Drittens werden **Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten dargestellt**, die sich unterteilen in „Personen- und gruppenbezogene Inhalte“, „Bewegungs- und Sportpraxisbezogene Inhalte“ und „Vereins- und Verbandsbezogene Inhalte“.

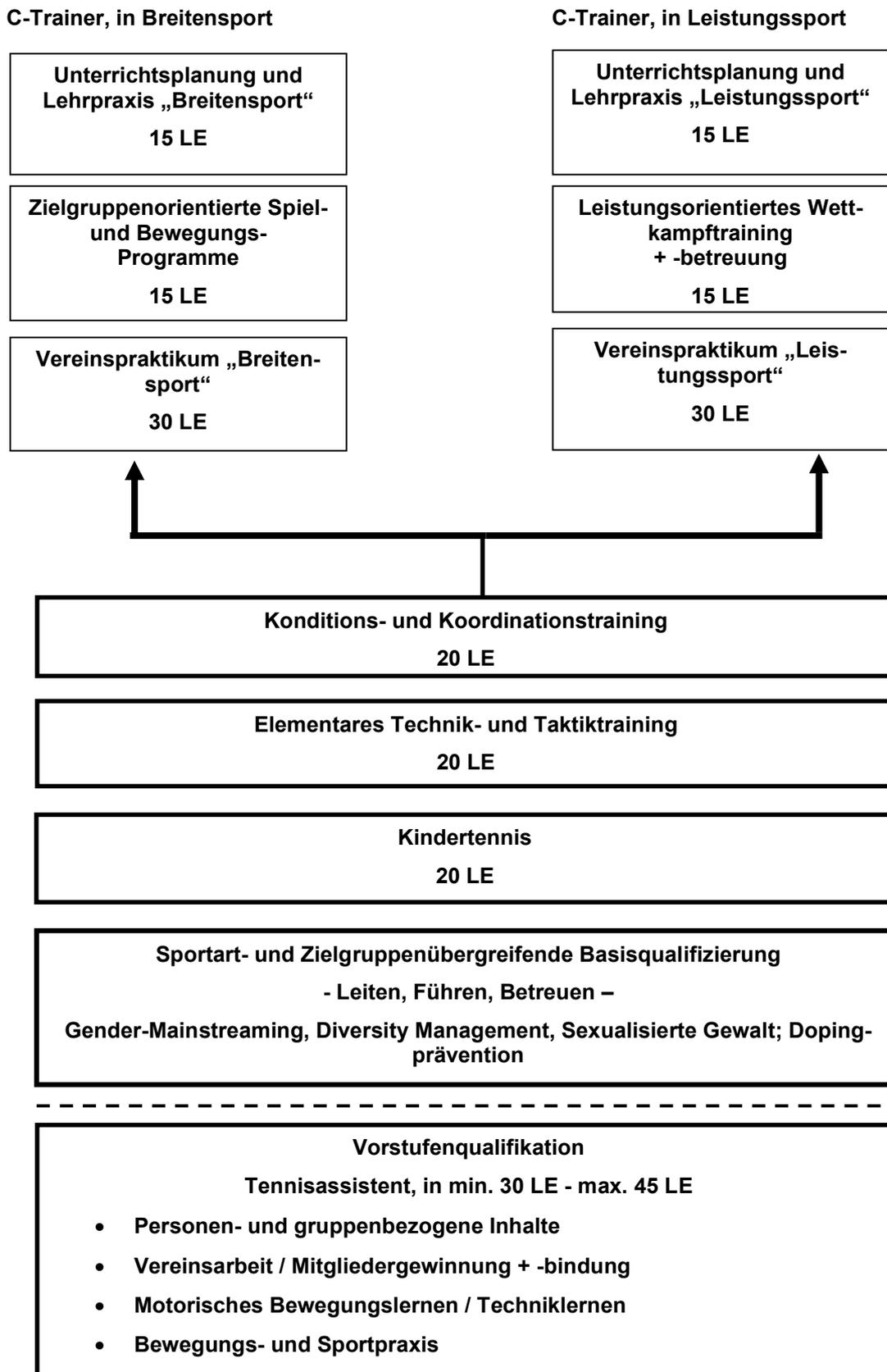
Das umseitige Strukturschema der Qualifizierungsmaßnahmen (Ausbildungsgänge) des Deutschen Tennis Bundes und seiner Mitgliedsverbände soll einen Überblick geben und zur Orientierung behilflich sein.

Im Anschluss wird auf den folgenden Seiten die modulare Struktur der Ausbildung für die drei Ausbildungsstufen verdeutlicht.

Strukturschema der Ausbildungsgänge im Deutschen Tennis Bund



**Strukturschema der 1. Ausbildungsstufe im Deutschen Tennis Bund
(C-Trainer, innen)**



**Strukturschema der 2. Ausbildungsstufe im Deutschen Tennis Bund
(B-Trainer, innen)**

**B-Trainer, in Breitensport
Drei Pflichtmodule + drei Wahlmodule**

drei Pflichtmodule, gesamt 45 LE

**Pflichtmodul Tennis für Erwachsene
und Senioren**
15 LE

Pflichtmodul Tennis spielend lernen
15 LE

Pflichtmodul Praxismodul im Verband
15 LE

drei Wahlmodule(45LE) aus folgender Auswahl

Vereinsmanagement 15 LE

Schultennis 15 LE

Inklusion 15 LE

Beachtennis 15 LE

Cardio Tennis 15 LE

Gesund auf dem Platz 15 LE

Sportmedizin 15 LE

Planung und Umsetzung 15 LE



**C – Trainer, in
Breitensport**

B-Trainer, in Leistungssport

Lehrpraxis Leistungssport
15 LE

**Leistungssportliches
Vereinsmarketing**
10 LE

**Konditionstraining +
Koordinationstraining**
20 LE

**Kommunikation +
Präsentation**
10 LE

**Mannschafts- und
Turnierbetreuung**
10 LE

**Trainingsmethodisches
Praktikum**
20 LE

**Taktiktraining +
Psychologisch orient. Training**
15 LE

**Wettkampforientiertes
Techniktraining**
20 LE



**C – Trainer, in
Leistungssport**

**Strukturschema der 3. Ausbildungsstufe im Deutschen Tennis Bund
(A-Trainer, in Leistungssport)**

Modul: Lehrpraktische Übungen und Prüfungsvorbereitung	<u>20 LE</u>
Planung und Durchführung von Trainingseinheiten	2 LE
Lehrpraktische Übungen	10 LE
Prüfungsvorbereitung	3 LE
Repetitorium trainingstheoretischer Grundlagen	5 LE
Modul: Leistungssteuerung im Tennis	<u>15 LE</u>
Leistungsdiagnose im Tennis	3 LE
Talentsichtung und Talentförderung im Leistungstennis	4 LE
Trainingsplanung im Leistungstennis	2 LE
Turnierplanung im Leistungstennis	2 LE
Ernährung und Getränke im Leistungstennis	2 LE
Antidoping im Leistungssport	2 LE
Modul: Trainingsmethodik des Leistungstennis	<u>10 LE</u>
Modul: Leistungssportliches Praktikum	<u>20 LE</u>
Hospitation und betreute Trainertätigkeit im Leistungstennis	10 LE
Trainings- und Lehrpraxis im Leistungstennis	10 LE
Modul: Wettkampforientiertes Techniktraining	<u>30 LE</u>
Analyse des modernen Leistungstennis	4 LE
Bewegungstheoretische Grundlagen	16 L.E
Modernes Techniktraining im Leistungstennis	8 LE
Methodisch-praktische Übungen zum Techniktraining	2 LE
Modul: Taktiktraining und psychologisch orientiertes Training	<u>27 LE</u>
Praxis und Theorie des Taktiktrainings	7 LE
Praxis und Theorie des psychologisch orientierten Trainings	8 LE
Turnierbetreuung und Coaching im Leistungstennis	8 LE
Kommunikation und Präsentation	4 LE
Modul: Konditions- und Koordinationstraining	<u>30 LE</u>
Praxis und Theorie des Koordinationstrainings im Leistungstennis	6 LE
Praxis und Theorie des Schnelligkeitstrainings im Leistungstennis	6 LE
Praxis und Theorie des Ausdauertrainings im Leistungstennis	6 LE
Praxis und Theorie des Krafttrainings im Leistungstennis	6 LE
Praxis und Theorie des Beweglichkeitstrainings im Leistungstennis	6 LE
Modul: Leistungssportliches Vereins- und Verbandsmarketing	<u>8 LE</u>
Rechts- und Steuerfragen	4 LE
Marketingstrategien	2 LE
Öffentlichkeitsarbeit und Sponsoring	2 LE

1.2 Didaktisch-methodische Grundsätze

- **Teilnehmerinnen- / Teilnehmerorientierung und Transparenz**

Die Auswahl der Themen und Vermittlungsmethoden orientiert sich zu einem wesentlichen Teil an den Interessen, Bedürfnissen, Kenntnissen, Kompetenzen und Erfahrungen der Teilnehmenden. Diese können Einfluss nehmen auf die inhaltliche Schwerpunktsetzung im Rahmen der konzeptionellen Grundlagen der jeweiligen Ausbildungsmaßnahme. Ziele, Inhalte und Arbeitsweisen/Methoden der Ausbildung haben für die Teilnehmenden grundsätzlich transparent zu sein.

- **Umgang mit Verschiedenheit / Geschlechtsbewusstheit (Gender Mainstreaming, Diversity Management)**

Teilnehmerinnen- und teilnehmerorientierte Bildungsarbeit schließt den bewussten Umgang mit Vielfalt und Verschiedenheit von Menschen z.B. in Bezug auf Geschlecht/Gender, Nationalität, ethnische Zugehörigkeit, religiöse Überzeugung, Behinderung, sexuelle Orientierung etc. mit ein. Das Leitungsteam hat erforderliche Rahmenbedingungen und ein Klima der Akzeptanz zu schaffen, in dem Verschiedenheit als Bereicherung empfunden wird. Als übergeordnete Dimension von Verschiedenheit muss teilnehmerinnen- und teilnehmerorientierte Bildungsarbeit vor allem „geschlechtsbewusst“ sein, also die besonderen Sozialisationsbedingungen, Fähigkeiten, Interessen und Bedürfnisse von Mädchen/Frauen bzw. Jungen/Männern im Blick haben. Je nach Ziel und inhaltlicher Notwendigkeit kann das Lernen und Erleben deshalb sowohl in gemischtgeschlechtlichen als auch in gleichgeschlechtlichen Gruppen stattfinden. Übergeordnetes Ziel ist die Schaffung gleichberechtigter Teilhabemöglichkeiten und Bildungschancen für alle Teilnehmenden.

- **Zielgruppenorientierung/Verein als Handlungsort**

Im Fokus aller zu behandelnden Themen stehen einerseits die Lebens- und Bewegungswelt der zu betreuenden Zielgruppe und andererseits die speziellen Rahmenbedingungen für die Arbeit im jeweiligen Verein. Ein enger Bezug zur realen Situation soll eine möglichst unmittelbare Umsetzung des Gelernten in die Praxis ermöglichen. Dabei gerät die Schule, speziell die Ganztagschule, immer mehr in den Fokus.

- **Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit**

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt erlebnis-/erfahrungsorientiert und ganzheitlich. Durch die Wahl der Inhalte und Methoden werden verschiedene Erfahrungs-, Lern- und Erlebnisweisen angesprochen, was gewährleistet, dass Lernen nicht nur über den Kopf geschieht. Die Wahl unterschiedlicher Methoden, die jeweils verschiedene Sinneskanäle ansprechen (z.B. visuelle, akustische, taktile), soll den unterschiedlichen Lerntypen und ihrer primären Art, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, gerecht werden. Qualifizierungsangebote im Sport zeichnen sich durch einen gezielten Wechsel von Theorie- und Praxiseinheiten sowie einen flexiblen Umgang mit Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe aus. Gerade in der spielorientierten Vermittlung der Sportart Tennis sollten die praktisch-methodischen Anteile deutlich überwiegen.

- **Handlungsorientierung**

Erlebnisse in Bildungsprozessen können durch gezielte Reflexionen zu individuellen Erfahrungen werden, die die Teilnehmenden später in die Gestaltung ihrer eigenen Praxis einfließen lassen können. Am schnellsten und nachhaltigsten wird dabei durch Selbsttätigkeit gelernt („learning by doing“). Es gilt also, im Rahmen der Ausbildung regelmäßig Situationen zu schaffen, in denen die Teilnehmenden möglichst viel selbst gestalten und ausprobieren können. Dies bezieht sich sowohl auf die Arbeitsweisen im Lehrgang (z.B. Kleingruppenarbeit, Unterrichtsversuche, selbstständige Ausarbeitung von Themen/ „selbst organisierte Lerneinheiten“) als auch auf das Ausprobieren und Umsetzen des Gelernten im Verein (z.B. durch „Hausaufgaben“, Erprobungsaufträge, Vereinslehrproben und -projekte). Durch gesteuerte und überprüfte Maßnahmen/Projekte in den Vereinen sollen die Anbindung und Integration in die Vereinsarbeit gefördert werden

- **Prozessorientierung**

Ebenso wie Bildungsprozesse selten geradlinig verlaufen, sollte auch die Bildungsarbeit Unsicherheiten und Widerstände, Umwege und Fehler zulassen. Auch das Ungewohnte und Widersprüchliche führt zu Erkenntnis- und Lernfortschritten. Zugleich sollten soziale Interaktionen, z.B. Gruppenarbeiten, elementarer Bestandteil sein, um den Austausch unterschiedlicher Meinungen und Sichtweisen zu begünstigen. Eine Orientierung am Lerntempo und Interessen sowie Bedürfnissen der Teilnehmenden macht eine relativ offene, prozesshafte Lehrgangsplanung erforderlich. Der Lehrgangsverlauf entwickelt sich dann aus dem Zusammenwirken von Lehrgangsgruppe und Lehrteam im Rahmen der Ausbildungskonzeption mit ihren vorgegebenen Zielen und Inhalten.

- **Teamprinzip**

Prozessorientierte Arbeitsweisen erfordern ein Lehrteam, das die gesamte Ausbildung kooperativ und gleichberechtigt leitet, die Teilnehmenden in ihren Lernprozessen und Entwicklungen begleitet und die Planung und Durchführung der Unterrichtsversuche, Lehrproben oder Vereinsprojekte berät und betreut. Die kontinuierliche Lehrgangsleitung hat Vorbildfunktion und ist sowohl als Prinzip für gleichberechtigte Kooperation und kollegialen Austausch als auch als Modell für eine moderne, teamorientierte Arbeit im Verein zu verstehen. Einem Lehrteam sollten grundsätzlich Frauen und Männer angehören.

- **Reflexion des Selbstverständnisses**

Bildung ist ein reflexiver Prozess. Deshalb muss das permanente Reflektieren von Erlebnissen und Erfahrungen, Fähigkeiten und Kenntnissen auf die eigene Person zum Arbeitsprinzip werden. Die individuelle Interpretation von Begriffen wie Sport, Leistung, Gesundheit, Geschlecht u.a.m. fördert eine aktive Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Verständnisweisen einschließlich der Ausprägung einer individuellen, reflektierten Haltung.

1.3 Kooperationsformen

Der Deutsche Olympische Sportbund koordiniert alle Fragen und Aufgaben in der verbandlichen Aus- und Fortbildung auf der Grundlage der „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des DOSB“.

Er sorgt in seiner Führungsfunktion dafür, dass

- Vorgaben durch Richtlinien und Beschlüsse im Bereich des DOSB eingehalten werden,
- Qualitätsstandards entwickelt und gewährleistet werden,
- einheitliche Lizenzen erteilt werden,
- möglichst einheitliche Bildungsmaterialien und -instrumente zur Verfügung stehen.

Der Deutsche Tennis Bund ist Ausbildungsträger für alle Ausbildungsgänge, die einen direkten und überwiegenden Bezug zur Sportart Tennis haben.

- Er bestimmt für seinen Verantwortungsbereich verbindliche und für die Lizenzstufen differenzierte Zielstellungen in einer Ausbildungs- und Prüfungsordnung gemäß der DOSB-Rahmenrichtlinien und gibt dadurch Ausbildungsstandards in Form einheitlicher Ausbildungsinhalte für den jeweiligen Bereich vor. In dieser Aufgabenstellung sind methodische Handreichungen für die Aus- und Fortbildung sowie Prüfung der Absolventen eingeschlossen. Der DTB ist Träger für die Trainerinnen/Trainer - Ausbildungen aller Stufen. Er kann Ausbildungen an die Mitgliedsverbände delegieren. Dies betrifft allerdings nur die erste und zweite Ausbildungsstufe.
- Als Träger der jeweiligen Ausbildung nimmt er die Lizenzierung im Auftrag des DOSB für die Absolventen dieser Ausbildungsgänge vor. Er ist damit verantwortlich für die Einhaltung der Ausbildungs- und Prüfungsordnung, die Qualitätssicherung sowie die Kooperation in den regionalen Ausbildungsverbänden auf der Grundlage der „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des DOSB“.
- Der DTB entscheidet bei den jeweiligen Ausbildungsmaßnahmen in eigener Zuständigkeit über Kooperationsformen und Aufgabendelegationen.

- Für den allgemeinen Verwaltungsaufwand von Trainer-Lizenzen wird ab dem 01.01.2021 eine Lizenzservicegebühr vom DTB erhoben. Die Höhe der Gebühr wird durch den DTB festgelegt. Die Lizenzservicegebühr wird für je ein Kalenderjahr als Jahresgebühr fällig. Beginnt oder endet die Gebührenpflicht im Laufe eines Kalenderjahres, so wird ein Zwölftel der Jahresgebühr für jeden angefangenen Monat der Gebührenpflicht berechnet. Die Gebührenpflicht beginnt im Folgemonat der Lizenzierung.
Zur Zahlung der Gebühr sind Trainer/innen mit einer C-/B- oder A-Lizenz (Leistungssport oder Breitensport) sowie der Übungsleiter B – Sport in der Prävention verpflichtet. Trainer/innen, die noch nicht im Besitz einer Lizenz sind, jedoch die Qualifikation der Vorstufe erreicht haben (z.B. Tennisassistent) besitzen, sind von der Gebührenpflicht ausgenommen.
- **Die Mitgliedsverbände des DTB** führen im Auftrag des DTB Trainerausbildungen und Trainerfortbildungen auf den ersten beiden Ausbildungsstufen durch (C- und B-Trainer, -innen-Ausbildung)
- Sie können bei den unterschiedlichen Ausbildungsgängen kooperieren und gemeinsame Maßnahmen durchführen.
- Sie unterstützen den DTB bei zentralen Lehrgangmaßnahmen.

Die Landessportbünde bieten ihren Mitgliedsorganisationen für die Trainer, -innen-Ausbildung qualitativ und quantitativ bedarfsgerechte sportartübergreifende Standards für die Grundlagenausbildungen an. Die Mitgliedsverbände können diese Ausbildungsangebote nutzen oder eine selbständige sportartübergreifende Grundlagenausbildung durchführen.

- Die Landessportbünde bieten in eigener Trägerschaft in Abstimmung mit den Spitzenverbänden Trainerinnen/Trainern ein Fortbildungsprogramm auf sportartübergreifendem Gebiet an.
- Die Landessportbünde können Trainern/Trainerinnen der Mitgliedsverbände in Abstimmung mit diesen besonderen Aus- und Fortbildungen auf der 2. Lizenzstufe anbieten.
- Die Landessportbünde bieten den Landesfachverbänden Schulungen für ihre Lehrgangreferentinnen/ -referenten bezogen auf methodisch/didaktische Fragen der Erwachsenenbildung, an.
- Die Landessportbünde bieten den Landesfachverbänden ihre Unterstützung bei der Qualitätssicherung an und beteiligen sich an einem mit allen Mitgliedsorganisationen abgestimmten Berichtsverfahren gegenüber dem DOSB.
- Die Landessportbünde informieren die Landesfachverbände in aktuellen Fragen und Problemen im Aus- und Fortbildungsbereich.
- Die Landessportbünde können für die Landesfachverbände die Registrierung und Verwaltung der Lizenzen übernehmen. Durch den Einsatz der EDV erhalten die Landesfachverbände regelmäßig die für sie notwendigen Daten.

1.4 Qualitätsmanagement

Der Bildungsträger und die an der Ausbildung beteiligten Mitgliedsverbände sichern die **fachliche Qualität und Überprüfbarkeit der Bildungsarbeit** ab.

Sie gewährleisten:

- Die verbandsspezifische Umsetzung der zeitlichen, inhaltlichen und methodischen Vorgaben des jeweiligen Ausbildungsgangs gemäß diesen Rahmenrichtlinien
- Darstellung und Umsetzung des Lehr-/Lernverständnisses in Bezug auf didaktisch-methodische Anforderungen
- Die Feinstrukturierung der Ausbildungsinhalte (Zusammensetzung der LE) und Anwendung folgender Gliederungsmerkmale:
 - a) personen- und gruppenbezogen
 - b) bewegungs- und sportpraxisbezogen
 - c) vereins- und verbandsbezogen
- Die Qualitätssicherung seiner Traineraus- und -fortbildung

Dazu hat der DTB ein Trainerportal entwickelt. Er verpflichtet sich damit gemäß den DOSB Vorgaben zur Qualitätssicherung in der Traineraus- und Trainerfortbildung.

Das DTB Trainerportal enthält die aktuellen Lehrmaterialien für die Traineraus- und Fortbildung für alle Lizenzstufen. Auf der Grundlage aktueller sportwissenschaftlicher Erkenntnisse werden Unterrichts- und Trainingskonzeptionen entwickelt, dargestellt und stetig weiterentwickelt. Damit wird die Qualität der Ausbildung auf den jeweils neusten Stand gehalten und über das Trainerportal den aus- und fortzubildenden Trainern zur Verfügung gestellt. Somit wird die Arbeit der Trainer in den Vereinen auf einem optimierten Qualitätsniveau sichergestellt

- Die Einhaltung der formalen Kriterien wie Zulassungsvoraussetzungen, Form der Lernerfolgskontrollen, Fort- und Weiterbildung sowie der Lizenzerteilung, wie diese in der Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung festgelegt sind

Der Bildungsträger und die an der Ausbildung beteiligten Mitgliedsverbände sichern und optimieren die Qualifikation der Lehrkräfte. Bei der Umsetzung von Qualifizierungskonzepten haben die Lehrkräfte eine Schlüsselfunktion inne. Die individuelle, fachliche Qualifikation und die pädagogische, soziale und methodische Kompetenz jeder Lehrkraft sind für die Qualität der Bildungsarbeit elementar und gehören zu den nachzuweisenden Standards einer Qualitätssicherung. Verfahren, die die Auswahl, Betreuung und Qualifizierung dieser Zielgruppe zum Gegenstand haben, sind von den Mitgliedsorganisationen auf der Grundlage der DOSB-Rahmenkonzeption einzuführen.

Wesentliche Bestandteile dieser Verfahren sind:

- Festlegung der Kriterien zur Auswahl von Lehrkräften in fachlicher, methodischer und sozialer Hinsicht
- geordneter Einarbeitungsprozess und unterstützende pädagogische Begleitung
- Fort- und Weiterbildung der Lehrkräfte

Der Bildungsträger und die an der Ausbildung beteiligten Mitgliedsverbände entwickeln und sichern **die Grundprinzipien für die Gestaltung von Lehr- und Lernprozessen**, wie Teilnehmerinnen/Teilnehmer, Handlungs- oder Prozessorientierung, Umgang mit Verschiedenheit etc., die in den Qualifizierungskonzeptionen zugrunde gelegt werden. Der Einsatz von Lernmaterialien und Lernmedien spielt dabei eine wichtige Rolle.

Der Bildungsträger und die an der Ausbildung beteiligten Mitgliedsverbände sorgen für Konzeption und Einsatz von Instrumenten zur **Evaluierung und Rückmeldung der Lehr-, Lernprozesse**.

- Für eine kontinuierliche Qualitätsentwicklung ist wesentlich, dass die Differenz zwischen der Erwartung der einzelnen Teilnehmenden und der Leistungsfähigkeit des Bildungsträgers festgehalten wird. Die Auswertung von Erhebungen ist die Grundlage für Verbesserungsprojekte.
- Ein weiterer wesentlicher Bestandteil der Qualitätsentwicklung in der Bildungsarbeit ist die Evaluierung der Wirksamkeit der Qualifizierungsmaßnahmen. Diese muss sowohl unter dem Aspekt der Anwendbarkeit des Gelernten in der Praxis als auch unter dem Aspekt des Nutzens für die Sportorganisation erfolgen, in der die Teilnehmenden aktiv sind.

Der DTB und die an der Ausbildung beteiligten Mitgliedsverbände gewährleisten die Umsetzung der Qualitätsstandards von Ausbildungsmaßnahmen. Dies kann gestützt werden durch

- Verankerung des Qualitätsverständnisses in den Ausbildungsordnungen
- Entwicklung eines Beratungs- und Kontrollsystems zur Qualitätssicherung
- Entwicklung geeigneter Instrumentarien zur Evaluierung und Auswertung im Hinblick auf Qualitätssicherung und –verbesserung
- Der Bundestrainer und Leiter der Ausbildung des DTB übernimmt die Aufgabe des Qualitätsbeauftragten, der die Qualitätsstandards kontrolliert.

2. Übungsleiterin / Übungsleiter - B „Sport in der Prävention“ (60 LE)

Voraussetzung: Qualifikation Trainerin / Trainer C Breitensport oder Leistungssport

Profil „Herz-Kreislaufsystem“

Ziele und Inhalte für die Ausbildung Gesundheitssport Tennis

Die Ausbildung setzt sich aus vier Modulen á 15 Lerneinheiten zusammen:

Modul 1: Cardio Tennis	15 LE
Modul 2: Sportmedizin und Prävention	15 LE
Modul 3: Planung und Umsetzung	15 LE
Modul 4: Gesund auf dem Platz	15 LE

Gesundheitsorientierte Angebote werden derzeit bei Sportvereinen und anderen Institutionen verstärkt nachgefragt. Der Deutsche Olympische Sportbund hat in enger Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ entwickelt, mit dem sich der organisierte Sport verpflichtet, die hohe Qualität seiner präventiven, gesundheitsorientierten Bewegungs- und Sportprogramme in den Sportvereinen nach gemeinsamen, verbindlichen Standards sicherzustellen.

2.1 Handlungsfelder

Die Übungsleiterin/der Übungsleiter soll gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein auf der Basis eines umfassenden Gesundheitsverständnisses zielgruppengerecht und themenspezifisch umsetzen. Dies bezieht sich insbesondere auf die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Daher müssen sich die Angebotsinhalte auch auf Themen des täglichen Lebens beziehen und die Situation der Teilnehmenden in den Mittelpunkt stellen.

Um Ansprüchen und Erwartungen der verschiedenen Zielgruppen gerecht zu werden und um die Übungsleiterinnen und Übungsleiter zielgerichtet auf ihre Aufgabe vorzubereiten, wird in diesem Ausbildungsgang folgende Profilbildung vorgenommen:

Der Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ im Tennis bezieht sich auf das Handlungsfeld „Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem“ mit den Schwerpunkten Gesundheitstraining Stressbewältigung und Entspannung“.

2.2 Ziele der Ausbildung

Das übergeordnete Ziel der Ausbildung ist die Qualifizierung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern für die Durchführung qualitativ abgesicherter gesundheitsorientierter Bewegungsangebote, in denen Menschen Hilfestellung erhalten, mit den Mitteln des Sports einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Dabei soll an die realen individuellen Lebensbezüge der Teilnehmenden angeknüpft und zu einer bewussten Auseinandersetzung mit der jeweiligen Lebensalltagssituation ermutigt werden, um so individuelle Ressourcen zu stärken. Sport kann vielfältige gesundheitsfördernde Beiträge leisten. Die Zielrichtung der Angebote betrifft nicht nur die Primärprävention, das heißt, die Vorbeugung gegen das Auftreten von Erkrankungen, sondern konzentriert sich darüber hinaus auf die Herausbildung einer dauerhaften Gesundheitskompetenz durch Kenntnis physischer, psychischer und sozialer Schutzfaktoren.

Im Einzelnen geht es um folgende Kernziele:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
- Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Aufbauend auf den vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen der Teilnehmenden wird mit diesem Ausbildungsgang eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt.

Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Die Übungsleiterin/der Übungsleiter:

- vermag bei der Durchführung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten ihr/sein Rollenverständnis zu reflektieren
- hat die Fähigkeit zur Reflexion des eigenen Sport- und Gesundheitsverständnisses, um den Teilnehmenden ein umfassendes Sport- und Gesundheitsverständnis vermitteln zu können
- kann sich bei der Wissensvermittlung in der Leitungsfunktion zurücknehmen und das erforderliche Fachwissen zielgruppengerecht beratend einbringen
- kennt die Bedeutung von Gesprächs- und Reflexionsphasen und kann diese initiieren, gestalten und moderieren
- kann die Teilnehmenden motivieren, das Sportangebot regelmäßig zu besuchen und/oder Sport und Bewegung zum festen Alltagsbestandteil zu machen
- kann sich auf Verschiedenheiten innerhalb der Gruppe einstellen (Gender Mainstreaming/ Diversity Management)

Fachkompetenz

Die Übungsleiterin/der Übungsleiter:

- kennt den ganzheitlichen Ansatz von Gesundheit und den möglichen Beitrag des Sports in Bezug auf gesundheitsorientierte Bewegungsangebote
- kennt die Besonderheiten eines gesundheitsorientierten Bewegungsangebots in Bezug auf zielgerechte Inhaltsauswahl, Gestaltung und ihr/sein Verhalten als Übungsleiterin/Übungsleiter
- hat vertiefte Kenntnisse von Anatomie und Physiologie des beanspruchten Organsystems
- kennt die Bedeutung von Sport und Bewegung für den Alltag und die Gesundheitsförderung in Bezug auf das beanspruchte Körper-/Organsystem
- kennt ergänzende Inhalte zum gesundheitsorientierten Bewegungsangebot und weiß um die Notwendigkeit ihrer Integration in die Angebote
- kennt aktuelle Ziele, Inhalte und Rahmenbedingungen für gesundheitsorientierte Bewegungsangebote
- kennt Möglichkeiten zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit bei den Teilnehmenden und hat grundlegende Kenntnisse über Bewegungslernen in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten (Anleitung, Korrektur)
- kennt die Strukturen in der Sportselbstverwaltung und kann die gesundheitsorientierten Angebote entsprechend einordnen
- ist in der Lage, ein neues Angebot aufzubauen, und kann die notwendigen organisatorischen und qualitätssichernden Rahmenbedingungen für die Leitung gewährleisten

Methoden- und Vermittlungskompetenz:

Die Übungsleiterin/der Übungsleiter:

- kann die wesentlichen Prinzipien der Planung und Durchführung gesundheitsorientierter Bewegungsangebote anwenden
- kann vielfältige Möglichkeiten von präventiven, gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten inhaltlich analysieren, planen begründen und auswerten sowie den Teilnehmenden angebotsspezifisch vermitteln
- hat die Fähigkeit zur Differenzierung
- kann die Teilnehmenden dabei unterstützen, sich ihres individuellen Gesundheits- und Bewegungsverhaltens bewusst zu werden, Verhaltensalternativen zu suchen, zu erproben und in den eigenen Alltag zu integrieren

2.3 Ausbildungsinhalte

Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden, zeitgemäße, zielgruppengerechte und themenspezifische Bewegungsangebote ihres Vereins sicherzustellen. Inhalte und Methoden der einzelnen Lehrgangphasen müssen den übergeordneten Zielen entsprechen und sinnvoll aufeinander bezogen sein.

Personen- und gruppenbezogene Inhalte

Entwicklung, Lebens- und Bewegungswelt:

- Bewusstmachung des individuellen Gesundheits- und Bewegungsverhaltens
- Entwicklung von Verhaltensalternativen bzw. Bewältigungsstrategien zu gesundheitsgefährdenden Verhaltensmustern
- Auswirkungen sportlicher Aktivität positiv erleben
- Transfer auf Alltagssituationen

In und mit Gruppen arbeiten:

- Zielgruppenaspekte: Teilnehmenden-, Handlungs- und Erlebnisorientierung
- Initiierung, Gestaltung und Moderation von Gesprächs- und Reflexionsphasen
- Unterstützung einer dauerhaften und regelmäßigen Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten in Sportvereinen
- Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen
- Umgang mit Verschiedenheit (Gender Mainstreaming/Diversity Management)

Vereinsangebote planen, organisieren, durchführen und auswerten:

- Prinzipien der Planung und Umsetzung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten
- Planung, Durchführung und Auswertung von Stundenbeispielen
- Planung und Auswertung von Kursangeboten

Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte:

Inhaltliche Anregungen für die Praxisangebote im Verein:

- exemplarische Sportstunde mit zielgruppengerechter Inhaltsauswahl und Gestaltung
- inhaltliche Analyse, Begründung und angebotsspezifische Vermittlung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten
- ergänzende und begleitende Inhalte

Definitionen und Dimensionen von Sport und Bewegung:

- mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit
- Abgrenzung von Prävention/Rehabilitation/Fitness- und Wellnessangeboten

Grundlagen des Bewegungslernens:

- Differenzierung
- Korrektur

Ganzheitliches Gesundheitsverständnis:

- ganzheitlicher Ansatz moderner Gesundheitstheorien
- psycho-soziale und physische Gesundheitsressourcen
- individuelle Gestaltungsfähigkeit
- Vertiefung anatomischer und physiologischer Kenntnisse
- Anpassungserscheinungen des Körpers auf Training
- Trainingsmethoden, -gestaltung und -steuerung

- Testverfahren

Vereins- und verbandsbezogene Inhalte:

Verbandsbezogene Zielsetzungen:

- Ziele und Kriterien des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT
- Qualitätsmanagement von Präventionsangeboten

Strukturelle Grundlagen:

- Einordnung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten in die Strukturen des organisierten Sports
- Gewährleistung der organisatorischen Rahmenbedingungen in Bezug auf die Teilnehmenden und die Rahmenbedingungen des Angebots

Im Folgenden werden die spezifischen Ausbildungsinhalte der jeweiligen Module präzisiert und quantifiziert.

Modul 1: Cardio Tennis

15 LE

Grundlagen

Gesundheit

2 LE

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter kennen den ganzheitlichen Ansatz von Gesundheit sowie den diesbezüglich möglichen Beitrag des Sports in Bezug auf das Herz-Kreislaufsystem und haben diesen in Bezug auf sich selbst reflektiert.

Inhalte:

Vertiefung vorhandener Grundkenntnisse zu modernen Gesundheitstheorien

- Ganzheitlichkeit von Gesundheit – Gesundheit was ist das?
- Modell der Salutogenese
- Stärkung und Erweiterung der individuellen gesundheitlichen Ressourcen
- Eigenverantwortlichkeit und Selbstwirksamkeit in Bezug auf die Gesundheit
- Leitlinien des Gesundheitssports (Vielfalt, Selbsttätigkeit, Funktionalität, Motivation, Wohlbefinden, Ganzheitlichkeit)

Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

- Erhaltung und Verbesserung der physischen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit (bio-psycho-sozial)
- Erhaltung, Wiederherstellung und Verbesserung der biologischen Funktionsfähigkeit
- Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit

Abgrenzung Prävention / Rehabilitation

- Definition von Prävention / Gesundheitsförderung (im Sport) in Abgrenzung zu Rehabilitation sowie Breitensport-, Fitness- und Wellness-Angeboten
- Grenzen präventiver / gesundheitsfördernder Sportangebote

Individuelle Gestaltungsfähigkeit

4 LE

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- kennen Möglichkeiten bei den Teilnehmenden individuelle Formen des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens bewusst zu machen, ihre Selbstwahrnehmung dahingehend zu unterstützen, Verhaltensalternativen suchen und erproben zu lassen und den Transfer in persönliche Alltagszusammenhänge zu unterstützen.

Inhalte:

Möglichkeiten der Bewusstmachung des individuellen Gesundheits- und Bewegungsverhaltens

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis
- Bewusste Wahrnehmung gesundheitsgefährdender und gesundheitsfördernder Verhaltensmuster
- Bewegungsquantität, -qualität
- Selbstbeobachtung / Körperwahrnehmung

Vermittlung von Verhaltensalternativen bzw. Bewältigungsstrategien zu gesundheitsgefährdenden Verhaltensmustern in Bezug auf das Herz-Kreislaufsystem

- Muster und Regeln des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens
- Vielfältiges Bewegungserleben
- Sozial- und Kommunikationsformen

Unterstützung des persönlichen Transfers auf Alltagssituationen

- persönliche Zielsetzungen im Sinne des Können – Wollen - Sollen
- Änderung von Verhaltensmustern: mehr eigenes Bewegen statt bewegt werden
- Gesundheitsförderliche Aktivitäten als fester Alltagsbestandteil

Lebensalltagsbezug

2LE

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- kennen Möglichkeiten, wie die Teilnehmenden Sport- und Bewegungsangebote im Sportverein als Gesundheitsressource erfahren, für sich akzeptieren und in ihren Lebensalltag integrieren

Inhalte:

Körperliche und psychosoziale Auswirkungen sportlicher Aktivität positiv erleben

- Bewusstes Erfahren von körperlichen Anpassungserscheinungen sowie psychosozialen Reaktionen und Vermittlung von diesbezüglichem handlungsrelevantem Wissen
- Verbesserung der Selbsteinschätzung

Unterstützung der dauerhaften und regelmäßigen Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten im Sportverein

- Folgeangebote und aktive Hinführung zu Dauerangeboten
- Eigene Prioritätensetzung

Die Präventionssportstunde

Durchführung einer exemplarischen Sportstunde

2 LE

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter erleben eine exemplarische Sportstunde eines Präventionsangebotes aus dem Bereich „Herz-Kreislaufsystem“ mit den vier Zielsetzungen:

- Förderung der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit
- Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit

- Förderung von Gesundheitswissen

Inhalte:

Durchführung einer Sportstunde unter besonderer Berücksichtigung von:

- zielgruppengerechter Inhaltsauswahl
- zielgruppengerechter und präventiv / gesundheitsfördernder Gestaltung
- zielgruppengerechtem Übungsleiter/innenverhalten

Auswertung der exemplarischen Sportstunde

3 LE

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- kennen die Besonderheiten eines präventiv / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebotes mit dem Schwerpunkt „Herz-Kreislaufsystem“
- kennen die Gemeinsamkeiten von präventiv/gesundheitsfördernden Angeboten aus den verschiedenen Profilen im Erwachsenenbereich und können diese auf das jeweilige Profil anwenden

Inhalte:

Analyse der Sportstunde unter besonderer Berücksichtigung von:

- Besonderheiten eines präventiv / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebots mit dem Schwerpunkt „Herz-Kreislaufsystem“
- Anforderungsprofil an die/den Übungsleiter/in in präventiv / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten mit dem Schwerpunkt „Herz-Kreislaufsystem“

Ableitung der Lehrgangsinhalte

- Vorstellung der Arbeitsweisen im Lehrgang
- Herleitung/Begründung der zu erwerbenden Kompetenzen, um ein präventiv/gesundheitsförderndes Angebot anleiten zu können

Organisatorische Aspekte

Strukturen im organisierten Sport

2 LE

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- können präventiv / gesundheitsförderliche Sport- und Bewegungsangebote in die Strukturen des organisierten Sports einordnen

Inhalte:

Einordnung von präventiv / gesundheitsförderlichen Sport- und Bewegungsangeboten in die Zielsetzungen und Aufgaben / Maßnahmen des organisierten Sports

- Ziele und Aufgaben des gesundheitsorientierten Sports
- Gesundheitssport als Chance für den Verein und Trainer
- Gesetzliche Grundlagen für die Entwicklung von präventiv / gesundheitsförderlichen Sport- und Bewegungsangeboten (Leitfaden Prävention)
- Berücksichtigung von geeigneten Settingansätzen (Zielgruppe Kinder- und Jugendliche)

Einordnung der Lizenz ÜL-B Prävention in das Lizenzsystem

- Lizenzart
- Gültigkeitsdauer
- Fortbildungsmöglichkeiten

Modul 2: Sportmedizin, Prävention **15 LE**

Aufbau und Funktion des Herz-Kreislaufsystems **3 LE**

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- haben vertiefte Kenntnisse von Aufbau und Funktion des Herz-Kreislaufsystems

Inhalte:

Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislaufsystems

- Herz
- Kreislauf und Gefäßsystem
- Atmungssystem
- Blut und Blutdruckregulation
- Energiestoffwechsel

Bedeutung von Sport und Bewegung für das Herz-Kreislaufsystem **5 LE**

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- haben vertiefte Kenntnisse über die positiven Auswirkungen und über die Gestaltung des moderaten Ausdauertrainings

Inhalte:

Anpassungserscheinungen des Körpers auf ein moderates Ausdauertraining

- Herz
- Kreislauf und Gefäßsystem
- Atmungssystem
- Blut und Blutdruckregulation
- Immunsystem
- Energie- und Fettstoffwechsel

Trainingsmethoden im moderaten Ausdauertraining (Theorie und Praxis)

- Dauermethode (Laufschule)
- Extensive Intervallmethode (Circuit-Training)

Prinzipien der Trainingsgestaltung

- Prinzip des wirksamen Belastungsreizes
- Prinzip der progressiven Belastungssteigerung
- Prinzip der Gestaltung von Belastung und Erholung (Superkompensation)

Differenzierte Trainingssteuerung in Abhängigkeit von der betriebenen Sportart (Theorie und Praxis)

- Pulsverhalten beim Laufen, Tennis, u.a.
- Konsequenzen für die Trainingsplanung

Individuelle Trainingsformen (Theorie und Praxis) **4 LE**

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- können die Teilnehmenden bei der Entwicklung individueller Trainingsformen unterstützen

Inhalte:

Formen der objektiven Belastungssteuerung

- Herzfrequenzmessung (Der richtige Umgang mit Pulsuhren und manuelle Pulsmessung)

- 2km Walking-Test
- Hit and Turn Tennistest

Formen der subjektiven Belastungssteuerung

- Belastungsempfinden und Körpergefühl (RPE/Borg-Skala)

Umgang mit Tests

- Bedeutung von Tests
- Kriterien für die Durchführung

Individuelle Programmgestaltung im moderaten Ausdauertraining

- Bewegung und Training im Lebensalltag

Gesundheitliche Einschränkungen

2 LE

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- kennen mögliche gesundheitliche Einschränkungen und können damit umgehen

Inhalte:

Empfehlungen an den/die Übungsleiter/in

- Umgang mit bewegungseingeschränkten Teilnehmenden
- Umgang mit Teilnehmenden mit Überlastungserscheinungen

Rahmenbedingungen

1 LE

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- kennen die Rahmenbedingungen für ein präventives / gesundheitsförderndes Ausdauertraining

Inhalte:

- Funktionsgerechte Kleidung und Schuhe

Modul 3: Planung und Umsetzung

15 LE

Methodisch-didaktische Aspekte (Theorie und Praxis)

4 LE

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- kennen die wesentlichen Prinzipien der Planung und Durchführung von präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“ und können diese anwenden

Inhalte:

Stundenaufbau

- Verschiedene Modelle und Möglichkeiten der Phasenstruktur

Zielgruppenaspekte / Planungskriterien

- Teilnehmerorientierung
- Handlungsorientierung
- Erlebnisorientierung
- Formen und Möglichkeiten der Differenzierung

Korrektur

- Methoden der Korrektur
- Wahl des zielgruppengerechten Vokabulars

Kommunikation und Gesprächsführung

2 LE

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- kennen die Bedeutung von Gesprächs- und Reflexionsphasen und können diese initiieren, gestalten und moderieren

Inhalte:

Gesprächsarten

- Reflektionsphasen / Feedbackgespräche
- Beratung / Information

Umsetzungs- und Anwendungsbeispiele

- Aufgaben der Gesprächsführung
- Initiierung und Gestaltung von Erfahrungsaustausch
- Initiierung und Gestaltung von Auswertungs- und Reflexionsphasen
- Informationsvermittlung an die Teilnehmenden

Sportpraktische Inhalte Theorie und Praxis

4 LE

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- kennen vielfältige Möglichkeiten von präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“ und können diese inhaltlich analysieren, begründen und den Teilnehmer/innen angebotsspezifisch vermitteln

Inhalte:

Sportpraktische Beispiele und Angebotsformen

- Spielerischer Vermittlungsansatz zur Erhöhung der Motivation für verschiedene Zielgruppen
Bewegungsangebote für den Lebensalltag
- Angebotsformen für zu Hause (Hausaufgaben für die TN mit dem Tennisball und Rubber-Bands)

Analyse der sportpraktischen Angebote unter den Gesichtspunkten

- Eignung der Angebote für unterschiedliche Ziel-/Altersgruppen
- Eignung der Angebote für die selbstständige Durchführung
- Eignung der Inhalte unter dem Gesichtspunkt der moderaten Ausdauerförderung

Die Gesundheitsstunde im Verein

5 LE

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- können präventive / gesundheitsfördernde Bewegungsangebote im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“ planen, durchführen und auswerten

Inhalte:

Beispiele

- Walking und Jogging, Lauschule und Lauf-ABC
- Spielformen und Spiele zur Förderung der Ausdauer

- Cardio Tennis
- Funktionelle Gymnastik/Rückenschule
- Entspannungsformen (PMR, Fantasiereisen)
- Ergänzende Inhalte für weitergehende präventive / gesundheitsfördernde Maßnahmen

Modul 4: Gesund auf dem Platz **15 LE**

Kurs- und Stundenbeispiele **2 LE**

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- können präventive / gesundheitsfördernde Bewegungsangebote im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“ planen, durchführen und auswerten

Inhalte:

Planung und Auswertung von Kursprogrammen / längerfristigen Sport- und Bewegungsangeboten

- Kriterien für die Gestaltung von Kurs- und Dauerprogrammen
- Kriterien für die Auswertung von Kurs- und Dauerprogrammen (Qualitätssicherung)

Planung, Durchführung und Auswertung von Stundenbeispielen

DTB Präventions- und Gesundheitssportprogramm (Theorie und Praxis) **10 LE**

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- können den 10 Stunden Kurs des DTB Präventions- und Gesundheitsprogramm durchführen und auswerten

Inhalte:

Planung, Durchführung und Auswertung des DTB Präventions- und Gesundheitsprogramms

- Kriterien für die Gestaltung
- Kriterien für die Auswertung (Qualitätssicherung)
- können präventive / gesundheitsfördernde Bewegungsangebote im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“ planen, durchführen und integrieren, dazu gehören:
- Entspannung und Regeneration mittels Foam-Rolling
- Functional Training (mittels Rubber-Bands, Ropes-Gone-Wild und weiteren Kleingeräten)
- Koordination und Ball- und Bewegungsschule
- Funktionelles Faszien-Training

Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit **3 LE**

Ziele:

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- kennen aktuelle Ziele, Inhalte und Rahmenbedingungen für präventiv / gesundheitsförderliche Sport- und Bewegungsangebote

Inhalte:

Ziele und Kriterien des Qualitätssiegels „SPORT PRO GESUNDHEIT“

- Hintergründe und Ziele für die Entwicklung des Qualitätssiegels
- Prinzipien und Kriterien des Qualitätssiegels
- Organisationsstruktur
- Antragsverfahren
- Rolle der Krankenkassen

- Hinweise für die Rahmenplanung zur Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT und bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)
- Qualitätsmanagement im Qualitätssiegel
- Anforderungen des Qualitätsmanagements an die Übungsleiter/innen
- Ziele und Aufgaben der Qualitätszirkeltage und anderer Instrumente des Qualitätsmanagements

2.4 Formalien zur Ausbildung der Trainer und Trainerinnen Ü-B Sport in der Prävention

Übersicht

Ausbildungsdauer:	60 LE Die Ausbildung sollte innerhalb von 24 Monaten abgeschlossen werden. <ul style="list-style-type: none">• fünf Tage inkl. Prüfung• vier Lehrgänge à 15 Lerneinheiten
Zulassungsvoraussetzungen:	mindestens 20 Jahre, Lizenzvergabe mit 20 Jahren Gültige DTB Trainer Lizenz (C, B oder A) . Ein Jahr Praxiserfahrung
Träger:	DTB
Durchführung:	Mitgliedsverband des DTB, ggf. in Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Landessportbund.
Lizenz:	ÜL-B- Sport in der Prävention des Deutschen Olympischen Sportbundes.
Gültigkeitsdauer	3 Jahre
Finanzierung:	Teilnehmer/in, Verein, Mitgliedsverband,
Aufgabenbereich:	Planung, Koordination und Leitung präventionssportlicher Aktivitäten; Förderung und Intensivierung des Präventionssports, Gesundheitsmanagement, Vereinsservice, Vereinsmanagement, Vereinsmarketing, Unterstützung der Vereinsvorstände
Einsatzbereich:	Verein
Status:	ehrenamtlich/nebenberuflich

Zulassung

Die Bewerber/Bewerberinnen müssen in einem Tennisverein oder einer Tennisabteilung eines Vereins Mitglied sein, der/die einem Mitgliedsverband des DTB angehört.

Die Ausbildung kann ein Jahr nach der Erlangung der C-Trainer-Lizenz begonnen werden.

Anerkennung anderer Ausbildungsgänge

Andere Ausbildungsgänge können nur dann anerkannt werden, wenn der/die Antragsteller/in Mitglied ist in einem Tennisverein oder einer Tennisabteilung eines Vereins, der/die einem Mitgliedsverband des DTB angehört. Ausbildungsinhalte und Prüfungsinhalte anderer Ausbildungsträger können ganz oder teilweise anerkannt werden, wenn diese mit den Anforderungen der Rahmenrichtlinien übereinstimmen.

Lehrkräfte

Der Mitgliedsverband beruft eine/n Referenten / Referentinnen-Kollegium, das die Lehrinhalte aufgrund der DTB-Ausbildungskonzeption vermittelt.

Organisationsformen der Ausbildungsmaßnahmen

Die Struktur der Ausbildungsgänge ermöglicht folgende Lehrgangsformen:

- Abendlehrgang
- Tageslehrgang
- Wochenendlehrgang
- Wochenlehrgang

Alle Lehrgangsformen können auch miteinander kombiniert werden. Eine Lerneinheit umfasst 45 Minuten

Lizenzierung

Ausstellung und Erfassung

Die Ausstellung der Lizenz erfolgt durch den Mitgliedsverband im Auftrag des Trägers. Die Lizenzinhaber/innen werden mit Namen, Anschrift, Geburtsdatum und Ausweisnummer erfasst. Jährlich wird dem DTB und dem betreffenden LSB (Landessportbund) bzw. dem DOSB auf einem entsprechenden Formblatt die Anzahl der neu erteilten Lizenzen gemeldet. Bei der Lizenzvergabe und -verlängerung müssen die Trainer/innen den Ehrenkodex des DOSB/DTB unterschreiben.

Gültigkeit

Die Lizenz ist im Gesamtbereich des DOSB und DTB gültig. Sie ist maximal 3 Jahre gültig

Fortbildung

Die Verlängerung der Lizenz setzt eine Fortbildung (15 LE) innerhalb der Gültigkeitsdauer voraus, d.h. spätestens im 3. Jahr nach dem Jahr der Ausstellung (bzw. nach dem Jahr der letzten Verlängerung) muss ein Fortbildungslehrgang besucht werden. Die Fortbildung hat jeweils in der erlangten höchsten Lizenzstufe zu erfolgen. Der Erwerb einer höheren Lizenzstufe verlängert die niedrige Stufe. Die Ausbildungsträger sind verpflichtet, jährlich Fortbildungsveranstaltungen anzubieten. Die Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen anderer Ausbildungsträger kann durch den Mitgliedsverband anerkannt werden. Wird eine Fortbildung vor dem 3. Jahr besucht, verlängert sich die Gültigkeit der Lizenz um drei Jahre ab dem Jahr, in dem die Fortbildung besucht wurde.

Eine Lizenzverlängerung über eine Teilnahme an einer Fortbildung ist nur möglich, wenn die Lizenzservicegebühren lückenlos entrichtet wurden. Die Entrichtung der Lizenzservicegebühren sollte lückenlos erfolgen. Nicht entrichtete Lizenzservicegebühren aus Vorjahren müssen nachbezahlt werden (siehe 1.3)

Ablauf der Gültigkeit

Lizenzen verlieren ihre Gültigkeit, wenn der Trainer/die Trainerin der Fortbildungspflicht nicht nachkommt oder schwerwiegend gegen die Satzung des Verbandes verstößt.

Ungültig gewordene Lizenzen können wiedererlangt werden durch:

- Fortbildung im 1. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildung im Umfang von 15 UE um zwei Jahre verlängert
- Fortbildung im 2. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildungsveranstaltung im Umfang von 15 UE um ein Jahr verlängert.
- Fortbildung im 3. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem Besuch von Fortbildungsveranstaltungen im Umfang von 30 UE und einer Prüfung (Theorie und Lehrprobe) um drei Jahre verlängert
- Fortbildung im 4. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach Eingliederung in die Ausbildung und dem Besuch von entsprechenden Fortbildungen im Umfang von 60 UE sowie einer Prüfung (Theorie/Lehrprobe) um drei Jahre verlängert.
- Fortbildung im 5. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
Die gesamte Ausbildung muss wiederholt werden

Der Mitgliedsverband kann in begründeten Fällen Ausnahmeregelungen treffen, die sich an den DOSB - Richtlinien orientieren sollten.

Prüfungsordnung

Mit dem Bestehen der Prüfung wird der Nachweis der Einsatzbefähigung als Übungsleiter/in B in der Prävention für den entsprechenden Aufgabenbereich erlangt. Neben dem Nachweis der Befähigung als Übungsleiter/in B in der Prävention, soll durch die Prüfung der Nachweis des Erreichens der Lernziele, das Aufzeigen individueller Wissenslücken und ein Feedback sowohl für die Teilnehmenden als auch für die Lehrgangsverantwortlichen ermöglicht werden. Die Prüfung/Prüfungsergebnisse werden dokumentiert.

Diese Prüfungsordnung wird den Teilnehmenden zum Lehrgangsbeginn bekannt gemacht.

Zulassung

Zur Prüfung wird zugelassen, wer die erforderliche Ausbildung ordnungsgemäß abgeschlossen oder andere Ausbildungsgänge anerkannt bekommen hat. Zusätzlich wird der vom Verein bescheinigte Praktikumsnachweis über die Dokumentation und Durchführung von einer Gesundheitssportstunde vorausgesetzt.

Prüfungsausschuss

Die Durchführung der Prüfung wird von einem Prüfungsausschuss bestimmt; der Prüfungsausschuss wird vom/von der zuständigen Vizepräsidenten/in des Ressorts Ausbildung und Training ernannt. Den Vorsitz des Prüfungsausschusses führt der/die zuständige Bundestrainer/in für Ausbildung und Training.

Prüfungsbereiche

Theorie

Es findet eine schriftliche Prüfung statt. Sie wird als Fragenklausur über mindestens 60 Minuten durchgeführt.

Die entsprechenden Fragen sollen den Anteilen der vermittelten Bausteininhalte (Basiskurs und Profilbildung Herz-Kreislauftraining) entsprechen.

Der Landesverband hat die Möglichkeit, zusätzlich mündliche Prüfungen mit einer Dauer bis zu 30 Minuten durchzuführen.

Lehrprobe

Für die Lehrprobe erarbeiten die Kandidaten/Kandidatinnen eine schriftliche Vorbereitung einer Präventionssportstunde von mindestens 60 Minuten. Diese wird entweder komplett durchgeführt, oder aus dem Hauptteil der Präventionssportstunde zeigt der/die Kandidat/in verschiedene Übungsformen von mindestens 20 Minuten.

Die Lehrprobe soll mit mindestens vier Schülern durchgeführt werden.

Prüfungsbewertung

Notengebung und Gewichtung der Prüfungsteile

Für die Bewertung von Prüfungsleistungen sind folgende Noten zu verwenden:

- 1 = sehr gut
- 2 = gut
- 3 = befriedigend
- 4 = ausreichend
- 5 = nicht ausreichend

Zur differenzierten Bewertung können halbe Noten vergeben werden. Die Werte 0,5 und 4,5 sind ausgeschlossen.

Gehören mehrere Prüfungsleistungen zu einem Prüfungsbereich, so errechnet sich die Note aus dem arithmetischen Mittel der einzelnen Prüfungsleistungen. Bestanden ist der Prüfungsbereich, wenn die Gesamtnote 4.0 erreicht wird. Die beiden Prüfungsbereiche gehen zu gleichen Teilen in die Berechnung

der Gesamtnote ein. Bei der Festlegung der Gesamtnote kann die aktive Mitarbeit während der Ausbildung einbezogen werden.

Prüfungsergebnisse

Die Prüfung wird mit "bestanden" bewertet, wenn beide Prüfungsteile bestanden wurden. Die Prüfung wird mit "bestanden" oder "nicht bestanden" ausgewiesen.

Nichtbestehen der Prüfung

Wenn einer der beiden Prüfungsbereiche mit nicht ausreichend bewertet wurde, ist die Gesamtprüfung nicht bestanden. Die Prüfung ist auch dann nicht bestanden, wenn ein Kandidat/eine Kandidatin unentschuldig einen Prüfungstermin nicht wahrnimmt, einen Prüfungsteil abbricht oder von der Prüfung ausgeschlossen wird.

Erkrankung, Versäumnis

Kandidaten/Kandidatinnen, die einen Prüfungstermin wegen Erkrankung nicht wahrnehmen können, müssen dies spätestens innerhalb von 3 Tagen durch ein ärztliches Attest nachweisen. Kandidaten/Kandidatinnen, die aus anderen Gründen einen Termin nicht wahrnehmen, müssen unverzüglich nachweisen, dass sie das Versäumnis nicht zu vertreten haben. Der Prüfungsausschuss setzt für die Kandidaten/Kandidatinnen, die zur Prüfung nicht antreten konnten oder sie unterbrechen mussten, neue Termine fest. Neue Aufgaben sind unter Beachtung einer angemessenen Frist zu erstellen.

Ordnungswidriges Verhalten

Vor Beginn der Prüfung sind die Kandidaten/Kandidatinnen über die Folgen eines ordnungswidrigen Verhaltens zu unterrichten. Ordnungswidriges Verhalten während der Prüfung, insbesondere eine Täuschung oder ein Täuschungsversuch, hat den Ausschluss der Kandidaten/Kandidatinnen von der weiteren Prüfung zur Folge. Die Prüfung gilt dann als "nicht bestanden". Über das ordnungswidrige Verhalten und den Ausschluss ist eine Niederschrift anzufertigen und vom Prüfer/von der Prüferin zu unterzeichnen.

Prüfungswiederholung

Wurde die Prüfung nicht bestanden, dann kann sie in der Regel einmal wiederholt werden. Diese Prüfungswiederholung ist vom Kandidaten/von der Kandidatin schriftlich zu beantragen. Eine weitere Wiederholung bedarf der gesonderten Genehmigung des Ausbildungsträgers. Wurden nur einzelne Prüfungsbereiche nicht bestanden, sind nur diese Prüfungsbereiche zu wiederholen. Termin und Ort von Prüfungswiederholungen bestimmt der Prüfungsausschuss.