BUNDESVERBAND DEUTSCHER GEWICHTHEBER E.V.

Rahmenrichtlinien für die Ausbildung von Trainer-B und Trainer-A

Breitensport
Kraft und Fitness

Lehrwart des BVDG

Daniel Bukac
Badenerplatz 6
69181 Leimen

Dr. Jürgen Lippmann
Krätzbergstr. 15
04349 Leipzig

Lehrwart Landesverband Bayern

Wolfgang Seibert
In den Kirschen 81
80992 München

KOMPETENZ
ZENTRUM
KRAFT

Leimen, den 06.09.2009

Inhalt:

1. Allgemeiner Teil 3

1.1. Vorbemerkungen 3

1.2. Grundlegende Zielaussagen 3

1.3. Ausbildungsstruktur 4

1.4. Ausbildungsträger 6

1.5. Organisationsformen der Ausbildung 6

2. Ausbildungsgänge 7

2.1. Zweite Lizenzstufe – Trainer-B Breitensport Gewichtheben, Kraft und Fitness 7

2.1.1 Ziele der Ausbildung Trainer-B Breitensport 8

2.2. Dritte Lizenzstufe – Trainer-A Breitensport Gewichtheben, Kraft und Fitness 12

2.2.1 Ziele der Ausbildung – Trainer-A Breitensport 14

3. Ausbildungsordnung 18

3.1. Erstellen der Ausbildungskonzeption 18

3.2. Qualitätsmanagement 18

3.3. Lehrkräfte 20

3.3.1. Qualifikation der Lehrkäfte 20

3.3.2. Personalentwicklung 22

3.3.3 Rahmenbedingungen für Lehrgangsmaßnahmen 23

3.4. Dauer der Ausbildung 23

3.5. Zulassung zur Ausbildung 23

3.6. Anerkennung anderer Ausbildungsabschnitte 23

4. Prüfungsordnung 24

4.1. Lernerfolgskontrollen 24

4.1.1 Lernerfolgskontrollen während der Ausbildung 24

4.1.2 Lernerfolgskontrolle als Hauptprüfung zum Lehrgangsabschluss 24

4.2. Form und Bewertung der Lernerfolgskontrolle 24

4.3. Prüfungskommission 25

4.4. Erkrankung, Versäumnis 25

4.5. Wiederholen der Prüfung 25

5. Lizenzordnung 26

5.1. Lizenzierung 26

5.2. Gültigkeit der Lizenzen 26

5.3. Verlängern / Erneuern der Lizenzen 26

5.4. Weiterbildung 26

5.5. Lizenzentzug 27

5.6. Streitfragen 27

6.Übergangsregelung und Inkrafttreten 27

1. Allgemeiner Teil

1.1. Vorbemerkungen

Die vorliegende Rahmenrichtlinie regelt die Ausbildung zum Trainer/in der zweiten (B) und dritten (A) Lizenzstufe für den Bereich ***Breitensport (Kraft und Fitness)*** im Bundesverband Deutscher Gewichtheber (BVDG). Das Material stellt die Fortsetzung der neu erarbeiteten Ausbildungsrichtlinie zum/zur Trainer/in – B - Breitensport vom Mai 2001 dar. Die Fortschreibung der bereits 2001 entwickelten und praktizierten BVDG B- und A-Trainer/in Ausbildung Breitensport wurde als Grundlage für diese Rahmenrichtlinien herangezogen. In der vorliegenden Fassung sind alle Vorgaben der Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sport Verbandes (DOSB) für die Ausbildung von Trainer/in B und A Breitensport umgesetzt worden. Sie stellen einen hohen Grad der Verbindlichkeit dar.
Die Rahmenrichtlinien basieren auf die Neugründung des DOSB vom 20.05.2006 zur Überarbeitung der Rahmenrichtlinien vom 22.07.2005 in Hannover. Des Weiteren wird eine breitensportorientierte Ausbildung für den Bereich Breitensport (Kraft und Fitness) angeboten.
Nachfolgend wird auf Grundlage einer vereinfachten Schreibweise auf die weibliche Form des Trainers verzichtet. Dies soll keine Abgrenzung oder Diskriminierung des weiblichen Geschlechts bedeuten.

Die inhaltliche Überarbeitung erfolgte mit den Zielen

- einer einheitlichen Betrachtung von Breiten- und Leistungssport, die aber der verstärkten leistungsbezogenen Entwicklung in der Sportart Rechnung trägt,
- einer systematischen, abgestimmten Ausbildung innerhalb der Lizenzstufen,
- die gestiegenen Anforderungen bezüglich der Leistungsanforderungen, des theoretisch-fachspezifischen Erkenntnisstandes und der zunehmenden Einflüsse von Wissenschaft und Forschung auf den langfristigen Trainingsprozeß in der Ausbildung ausreichend zu berücksichtigen,
- die Ausbildung praxisorientiert auf die realen Handlungssituationen der Trainer/innen auszurichten
- des Erreichens einer möglichst einheitlichen und vergleichbaren Ausbildung durch die Ausbildungsträger.

1.2. Grundlegende Zielaussagen

Die Sportvereine im BVDG als Begegnungsstätte bürgerschaftlichen Engagement knüpfen mit Ihren demokratischen Strukturen ein Netzwerk zwischen den sporttreibenden Kulturen. Gerade der Bereich Breitensport Kraft und Fitness stellt einen wichtiger Beitrag zum Zusammenhalt unserer modernen Zivilgesellschaft dar. Die fortlaufend älterwerdende Bevölkerung und die damit verbundene schwindende körperliche Mobilität sowie dem zunehmenden Bewegungsmangel im Kinder- und Jugendbereich kann mit einem fitnessorientiertem Krafttraining nachweislich begegnet werden. Die zahlreichen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Trainer im BVDG verfügen über ein kompetentes und abwechselungsreiches Programm zur Entwicklung eines gesundheitsorientierten Krafttrainings. Hier werden im Schwerpunkt Qualifizierungskonzepte in den Bereichen Aus- und Weiterbildung angeboten die einen freiwilligen Erwerb von Kompetenzen nach sich zieht. Das bereits aus Erfahrungen als Sportler gesammelte Wissen der Trainer, ist hier als Ressource zu nutzen und weiter zu entwickeln.

Individuelle Kompetenzen der Trainer sind als hohes Gut zu etablieren und mit in die Qualifizierungsprozesse einzubeziehen.
Auf Grundlage eines humanistischen Menschenbildes ist der BVDG zu einem Bildungsanspruch verpflichtet. Das bedeutet, neben der Ausbildung von Kompetenzen ist die Entwicklung von individuellen Einstellungen und Wertmaßstäben zu beachten. Der BVDG schafft die dazugehörigen Rahmenbedingungen den Sportlern /innen unter Wahrung ihrer Selbstbestimmung ganzheitlich zu fördern. Diese Rahmenrichtlinien haben zum Ziel Bildung als Prozess und Entfaltung der individuellen Persönlichkeit zu betrachten. Im Breitensport Kraft und Fitness ermöglichen die neuen Rahmenrichtlinien (RRL) im A- und B-Trainerbereich des BVDG, Selbstgestaltungsfähigkeit innerhalb sozialer-, methodischer- und fachlicher Verantwortung. Hierbei steht das Herausbilden der sozialenkommunikativen und persönlichen Kompetenzen im Vordergrund. Diese neuen RRL haben den Charakter eines Qualifizierungserwerbs für die Trainer. Auf der Basis eines ehrenamtlichen C-Trainers soll der A- und B-Trainer auf eine hauptamtliche Aufgabe in einer vereinseigenen Fitnessanlage des BVDG vorbereitet werden. Es bildet die Grundlage nach Abschluss der B-Lizenz und einer weiteren Ausbilungsstufe zum A-Trainer ein vereinseigenes Fitness-Studio eigenständig zu leiten und zu führen. Dieses Engagement bezieht auch die Vielfalt und Verschiedenheit der Geschlechter in Bezug auf Nationalitäten, ethnischen Zugehörigkeiten, religiöse Überzeugungen und Behinderungen mit ein. Die A- und B-Trainer schaffen ein Klima der Gleichberechtigung und Akzeptanz innerhalb der ihnen anvertrauten Sportgruppen. Die nachfolgenden Angebote sind offen für alle gesellschaftlichen Schichten, Männer und Frauen, egal welcher Herkunft. Es steht eine tätigkeitsangepasste Qualifizierung von Trainer im Vordergrund. Das Hauptaugenmerk liegt im Gegensatz zu den Leistungssport Rahmenrichtlinien, Sportler /innen für Kraft und Fitnesstraining zu begeistern und die nötigen Rahmenbedingungen für einen gesundheitsorientiertes Krafttraining zu schaffen. In den neuen BVDG Rahmenrichtlinien sollen gerade diese Werte zur weiteren Qualifizierung und Bindung von hauptamtlichen Trainer hervorgehoben werden.

1.3. Ausbildungsstruktur

(Alle männlichen Funktionsbezeichnungen gelten auch im Weiteren in der weiblichen Form.)
Die Struktur für die Ausbildungsgänge im BVDG sieht folgende drei Lizenzstufen vor:

ERSTE Lizenzstufe

-	Sportassistent	**30 LE**
-	Trainer-C Breitensport Gewichtheben, Schwerpunkt Kraft und Fitness	**100 LE**

ZWEITE Lizenzstufe

-	Trainer-B Breitensport Gewichtheben, Schwerpunkt Kraft und Fitness	**84 LE**

Der Schwerpunkt der Ausbildung ist auf die vorgesehene Tätigkeit im Studiobetrieb ausgerichtet und schließt neben der kraftsportlichen Betreuung von Sportlern auch ein präventiv ausgerichtetes Training ein.

DRITTE Lizenzstufe

- Trainer-A Breitensport Gewichtheben, Schwerpunkt Kraft und Fitness **104 LE**

Inhalt dieser Ausbildung ist schwerpunktmäßig auf ein leistungsmäßiges Krafttraining unter Berücksichtigung gesundheitlicher Gesichtspunkte ausgerichtet. Ein weiterer Schwerpunkt ist auf die gehobenen Ansprüche bei der Betreuung und Planung im Präventionstraining ausgerichtet.

Struktur der Ausbildung im BVDG

Trainer-C Leistungssport Gewichtheben		**Trainer-C Breitensport Kraft und Fitness**		**Ausbildungs-umfang**		**Ausbildungsdauer**
↓		↓		↓		
Grundausbildung = Trainer A nwärter		= Trainer-Anwärter		30 LE		
Sportartspezifische Ausbildung		**Sportartspezifische Ausbildung**		100 LE		Altersbereich ab 16 Jahre
↓		↓		↓		Ca. 1 Jahr
				= 130 LE + 15 LE Weiterbildung		Weiterbildung mindestens alle 4 Jahre
Trainer-B Leistungssport Gewichtheben		**Trainer-B Breitensport Kraft und Fitness**		↓		Ca. 1 Jahr
				84 UE +15 UE Weiterbildung		Altersbereich ab 18 Jahre
↓		↓		↓		Weiterbildung mindestens alle 3 Jahre
Trainer-A Leistungssport Gewichtheben		**Trainer-A Breitensport Kraft und Fitness**				Ca. 1 Jahr
				104 UE +15 UE Weiterbildung		Altersbereich ab 20 Jahre
↓				↓		Weiterbildung mindestens alle 2 Jahre
Diplom-Trainer						
Trainer im Bundes- oder Landesfachverband				Studium		

VIERTE Lizenzstufe

Eine fortführende Ausbildung zum staatlich geprüften Diplom-Trainer in der vierten und höchsten Lizenzstufe kann im Rahmen des DSB an der Trainerakademie Köln erfolgen.

- Diplom-Trainer
  Curriculum der TA-Köln

Die Ausbildung kann im Direktstudium oder Kombinationsstudium entsprechend des Curriculums erfolgen. Während die überfachliche, sportwissenschaftliche Ausbildung von der Trainerakademie

durchgeführt wird, liegt die fachspezifische Ausbildung mit den entsprechenden Inhalten nach dem Curriculum in Verantwortung des BVDG. Voraussetzungen für ein Diplom-Trainer-Studium stellen u.a. der Besitz der A-Lizenz, entsprechende Erfahrungen im Gewichtheben und eine mögliche hauptamtliche Tätigkeit im Bundesverband oder den Landesfachverbänden dar.

1.4. Ausbildungsträger

Träger der Ausbildung für alle Ausbildungsstufen ist gemäß Anforderung der neuen Rahmenrichtlinien des DOSB der BVDG. Der BVDG hat folgende Ausbildungstufen in die Durchführungsverantwortung der BVDG- Landesverbände übertragen:
Trainer-C Leistungssport Gewichtheben
Trainer-C Breitensport Gewichtheben, Schwerpunkt Kraft und Fitness
Die Ausbildung für den Trainer-B und Trainer-A Breitensport Gewichtheben, Schwerpunkt Kraft und Fitness kann analog zum Leistungssport vom BVDG Landesfachverbänden zur Durchführung übertragen werden.
Die Durchführungsverantwortung beinhaltet folgende Rechte und Pflichten:

- Vollständige Organistaion und Durchführung der gesamten ausgeschriebenen Maßnahme
- Evaluation und Abschlußbericht an den Qualitätsbeauftragten und den Lehrausschuß
- Finanzielle Eigenverantwortung und Abwicklung der Maßnahme
- Komplette Meldung der Absolventen an die Geschäftsstelle des BVDG zur Ausstellung der Lizenz

Der BVDG nimmt die Lizenzierung dieser Ausbildungsgänge als Träger der DOSB- Ausbildung für die Absolventen bei Entrichtung der Lizenzgebühr vor. Die Lizenzen für Trainer-B- und Trainer-A Breitensport (analog zum Leistungssport) werden von der Geschäftsstelle des BVDG ausgestellt. Der BVDG und die LFV sind verantwortlich für die Einhaltung der Ausbildungs- und Prüfungsordnung, die Qualitätssicherung sowie die Kooperation in den regionalen Ausbildungsverbünden.

1.5. Organisationsformen der Ausbildung

Die Ausbildung zum Trainer-B und Trainer-A erfolgt grundsätzlich durch eine Kombinationsausbildung und erstreckt sich in der Regel über die Dauer von zwei Jahren (Breitensport, Kraft und Fitness, 6 Monate). Die Ausbildung besteht aus Direktphasen mit Wochen- oder Wochenendlehrgängen, einer Hospitation im BSP/BLZ, Heimstudienphasen und Praktika im Verein. Eine Lerneinheit (LE) umfaßt 45 Minuten.
Folgender Verlauf der Ausbildung ist zu planen:

Trainer-B Breitensport Kraft und Fitness		
1. Direktphase 45 LE	Lehrgangsform, Wochen- oder Wochenendlehrgang	Lehrveranstaltungen in den Fachgebieten (Präsenzpflicht)
	1. Heimstudienphase* (Schwerpunktthema Gestaltung einer Trainingseinheit)	Hausaufgabe
2. Direktphase 25 LE	Lehrgangsform, Wochen- oder Wochenendlehrgang	Lehrvorführung einer Trainingseinheit Lehrveranstaltungen in den Fachgebieten (Präsenzpflicht)
	2. Heimstudienphase (Schwerpunktthema Gestaltung eines Trainingsabschnitts)	Hospitation in einem vereinseigenen Fitness-Studio
3. Direktphase 14 LE Prüfungen	Lehrgangsform, Wochen- oder Wochenendlehrgang	Lehrveranstaltungen in den Fachgebieten (Präsenzpflicht)

*** Heimstudienphase wird nicht auf das Ausbildungsvolumen angerechnet**

Trainer-A Breitensport Kraft und Fitness		
1. Direktphase 45 LE	Lehrgangsform, Wochen- oder Wochenendlehrgang	Lehrveranstaltungen in den Fachgebieten (Präsenzpflicht)
	1. Heimstudienphase Schwerpunkt Trainingsplanung	Trainingsplan für Trainingsabschnitt im Präventionsbereich erstellen
2. Direktphase 45 LE	Lehrgangsform, Wochen- oder Wochenendlehrgang	Lehrveranstaltungen in den Fachgebieten (Präsenzpflicht)
	Heimstudienphase Muskelfunktionstest sowie Körper- und , Funktionsanalysen	Hospitationen in Musterstudios des BVDG
3. Direktphase 10 LE Prüfungen	Lehrgangsform, Wochen- oder Wochenendlehrgang	Lehrveranstaltungen in den Fachgebieten (Präsenzpflicht)

2. Ausbildungsgänge

2.1. Zweite Lizenzstufe – Trainer-B Breitensport Gewichtheben, Kraft und Fitness

Handlungsfelder

Die Tätigkeit des B-Trainers umfasst sowohl die Gestaltung eines systematischen Krafttrainings für Breitensportler, als auch die optimale Betreuung präventiv ausgerichteten Fitnessanhänger. Der BVDG erwartet im sportpolitischen Sinne das besonders auf die Aspekte eines gesundheitsorientierten Kraft- und Fitnesstrainings abgehoben wird. Im Zuge der breitensportlichen Bewegung im BVDG ist der Bereich des präventiven Krafttrainings besonders im Erwachsenen- und Seniorenbereich von wichtiger Bedeutung für die Qualifizierung des B-Trainers Kraft- und Fitness. Ziel sollte sein, dass jeder Leiter eines vereinseigenen Studios im BVDG mindestens über die B-Trainerausbildung verfügt. Der B-Trainer soll aufgrund seiner Ausbildung in der Lage sein einen Übungsbetrieb, wie ihn ein Fitnessstudio beinhaltet, so zu organisieren, dass dem Präventionswunsch der Bevölkerung Rechnung getragen wird. Dazu gehört der planvolle Einsatz von C-Trainern und die reibungslose Führung des

Studios. Des Weiteren soll der B-Trainer die Befähigung erlangen ein breitgefächertes Sportprogramm im Fitness- und Krafttraining anbieten zu können. Dazu gehören neben gesundheitsorieniertem Kurs- oder Einzeltraining auch Outdoor-Veranstaltungen. Neben dem Einsatz von Trainingsgeräten ist der B-Trainer ebenso befähigt andere Trainingsgeräte wie Lang- und Kurzhantel oder andere Krafttrainingsgeräte mit in das präventive Trainingsprogramm zu integrieren. Hier stehen immer gesundheitliche Aspekte im Vordergund und nicht der Leistungsgedanke.

2.1.1 Ziele der Ausbildung Trainer-B Breitensport

Aufbauend auf die C-Trainerausbildung Breitensport basieren die Ziele der B-Trainerausbildung Breitensport. Die Hauptorientierung ist auf die Ausbildung im präventiven Bereich ausgelegt.

Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

- Setzt Motivation für die jeweilige Zielgruppe zum langfristigen Sporttreiben
- Kennt die Wechselwirkungen von Sozialfaktoren (Eltern/Schule/Beruf/Privatleben)
- Kennt die Bedeutung des Fitnesstrainings und beachtet die Risikofaktoren bestimmter Zielgruppen
- Berücksichtigung der alterspezifischen und geschlechtsspezifischen Besonderheiten
- Einbindung der Persönlichkeitsentwicklung auf der Basis der bildungspolitischen Zielsetzungen des DOSB
- Planung der eigenen Weiterbildung und Anerkennung des Ehrenkodex für Trainer/innen

Fachkompetenz

- Die Strukturen, Funktionen und Bedeutung des Kraft- und Fitnesstrainings in den definierten Zielgruppen kennen.
- Verfügt über umfangreiche Grundlagenkenntnisse im Präventionstraining
- Aufbau und Organisation von Kursen und Gruppen im Breitensport des Krafttrainings
- Planung und Aufbau eines zielorientierten Trainings im Kraft- und Fitnessbereich
- Berücksichtigung von Rechts- und Versicherungsfragen
- Kennt die Einrichtung von Fitnessanlagen und deren Ausstattung
- Ausgestaltung eines vielfältigen Sportangebotes im Rahmen der Kraft- und Fitnessausbildung

Methoden- und Vermittlungskompetenz

- Pädagogisches Grundwissen in Planung, Organisation und Durchführung von Fitnesstraining
- Besitzt ein großes Potential von Lehr- und Lernmethoden im Kraft- und Fitnesstraining
- Kann Trainingspläne im Präventionsbereich für seine Zielgruppe ableiten
- Gibt Zeit zur Informationsverarbeitung und lässt Eigeninitiativen im Rahmen der Ausbildung zu

Ausbildungsinhalte Trainer-B Breitensport 84 LE

Personen- und gruppenbezogene Inhalte

Vor- und Nachteile unterschiedlicher Organisationsformen im Breiten- und Präventionssport

- Besonderheiten im Training mit Jugendlichen, Frauen, Männern sowie Senioren (1 + 2 LE) (Theorie u. Praxis)
- Trainingsmethodische Maßnahmen zur Prophylaxe von und bei Verletzungen 1 LE
- Ziele des langfristigen Trainingsaufbaus im Breiten- und Präventationssport (3 + 1 LE) 1 LE
- Etappenschwerpunkte und Inhalte
- Darstellung und Analyse der Bereiche, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer im Grundlagen- und Aufbautraining
- das biologische Alter und seine Konsequenzen im Trainingsprozess

Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte

Trainingsgestaltung und Trainingsplanung (3 LE)

- Periodisierung des Trainings
- Gesetzmäßigkeiten der körperlichen Anpassung
- Periodisierungsmodelle
- Darstellung von Trainingsplänen im Präventionsbereich (3 LE)
- Jahrestrainingspläne
- Makrozyklenpläne
- Mikrozyklenpläne
- Trainingseinheiten
- Trainingsplanung für die verschiedenen Trainingsabschnitte einfache, manuelle Formen (2 LE)
- computerunterstützte Planung (TrainPerformance)
- Trainingsdokumentation und Analyse des Trainings mit Folgerung für die Planpräzisierung (2 LE)
- Trainingstagebuch
- Trainingsplanvordruck
- computerunterstützte Analyse

Bewegungsausführung in den eingelenkigen Übungen (1 + 3 LE)

- eingelenkige Übungen mit Kurzhantel (Theorie und Praxis)
- eingelenkige Übungen mit Langhantel
- eingelenkige Übungen mit Maschinen

Bewegungsausführungen in den mehrgelenkigen Übungen (1 + 4 LE)

- mehrgelenkige Übungen mit Kurzhantel
- mehrgelenkige Übungen mit Langhantel
- mehrgelenkige Übungen mit Maschinen

Unterschiedliche Bewertung von Übungen für den leistungsorientierten Breitensport und Präventionssport (1 + 2 LE)

- Kurzhantelübungen für leistungsorientierten Breitensport und Präventionssport
- Langhantelübungen für leistungsorientierten Breitensport und Präventionssport
- Maschinenübungen für den leistungsorientierten Breitensport und Präventionssport

Sporttechnisches Leitbild in den Wettkampfübungen (1 LE)

- Reißen
- Stoßen

Bewegungsausführung in den Trainingsübungen (1 + 3 LE)

- allgemeine Trainingsübungen
- Teilwettkampfübungen

Methodische Gestaltung der Technikerlernung und -vervollkommnung (1 + 4 LE) (Theorie u. Praxis)

- Lernschritte für das Reißen
- Lernschritte für das Stoßen
- Analyse und Fehlerkorrektur im Techniktraining

Übersicht zu Grundlagen der Kraftentwicklung (5 LE)

- unterschiedliche Muskelfasern mit Folgerungen für die Sportart
- Hauptmuskelgruppen und ihre Folgerung für die Sportart
- Hauptmuskelgruppen und ihre Wirkung auf mehrgelenkige Bewegungen

Beweglichkeitstraining (1 + 3 LE)

- Bedeutung einer guten Beweglichkeit

- Muskelverkürzungen und ihre Auswirkungen auf die Körperhaltung
- Inhalte und Maßnahmen zum Beweglichkeitstraining
- Stretching

Trainingsmaßnahmen bei Verletzungen und Erkrankungen (2 + 5 LE)

- Akute Verletzungen – Sofortmaßnahmen und medizinische Therapie
- Typische Erkrankungen / Beschwerden – medizinische Maßnahmen
- Erkennung von muskulären Dysbalancen und Beschwerden durch Muskelfunktionstests

Ausdauer und Koordinationstraining (2 + 3 LE)

- Bedeutung der Ausdauer und Beweglichkeit und Ausdauer im Breiten- und Gesundheitssport
- Inhalte und Maßnahmen zum Ausdauertraining
- Inhalte und Maßnahmen zum Koordinationstraining

Grundlagen einer sportartgerechten Ernährung (5 LE)

- Grundlagen der Ernährung beim Gesundheitssport
- Sportartgerechte Nahrungszusammensetzung
- Ernährung zur Gewichtsreduktion
- Substitution der Ernährung im Breiten- und Gesundheitssport

Vereins- und verbandsbezogene Inhalte

Organisation (1 LE)

- Öffentliche Sportverwaltung in den Bundesländern
- Funktion und Aufgaben eines Studiotrainers (1 LE)
- Zusammenarbeit mit Trainern verschiedener Fachsportarten (1 LE)
- Zusammenarbeit mit VHS, Schule, Verein und Krankenkassen (1 LE)

Förderung im Sport (1 LE)

- Förderungsmöglichkeiten (z.B. Großgerätebezuschussung)

Aufbau von Fitnessstudios (2 LE)

- Suche nach geeigneten Räumen

- Festlegung der Studiophilosophie
- Berechnung der möglichen Anzahl von Interessenten
- kostengünstiger Umbau und Studioeinrichtung
- Werbemaßnahmen
- Gefahren des Dopings (1 LE)
- Doping im Breitensport (1 LE)

Schriftliche und mündliche Prüfung (3 LE)

- Lehrprobe (1 LE)
- Praktikum (Trainertätigkeit im Heimatverein)

Lehrübungen/sportartspezifische Praxis

Schriftliche und mündliche Prüfung ***3 LE***

Lehrprobe ***1 LE***

Praktikum (Trainertätigkeit im Heimatverein)

2.2. Dritte Lizenzstufe – Trainer-A Breitensport Gewichtheben, Kraft und Fitness

Handlungsfelder

Die Tätigkeit des Trainers-A umfasst zum einen die Gestaltung eines forcierten Krafttrainings für Fitnesssportler und zum anderen eine optimale Betreuung beim Präventionstraining im Breitensport. Aufbauend auf die Ausbildung zum B-Trainer, kommt dem rehabilitativen Bereich des Kraft- und Fitnesstrainings in der A-Trainerausbildung eine herausgehobene Stellung zu. Das bedeutet, der A-Trainer Kraft und Fitness erhält die Befähigung nach Abschluss der Ausbildung in allen Alters- und Neigungsbereichen tätig zu sein. An dieser Stelle wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich im Bereich der Prävention nur um den Einsatz eines gesundheitsorientierten Krafttraining handelt und nicht absichtlich die Inhalte des Übungsleiters in der Prävention berührt. Die Aufgabenstellung beinhaltet die individuelle und zielgerichtete Entwicklung von Fitness- und Präventions- und Rehabilitationssportlern nach den Gesichtspunkten eines gesundheitsorientierten Trainings. Damit wird auch dem langfristigen Trainingsaufbau bei Sportlern mit körperlichen Einschränkungen Rechnung getragen. Des Weiteren sind Leitung und organisatorische Umsetzung von Kursen und Großveranstaltungen im Bereich des Breitensports im BVDG als Aufgabenschwerpunkt zu berücksichtigen. Ebenfalls ist die Einbeziehung relevanter wissenschaftlicher Erkenntnisse und die Personalgewinnung und Entwicklung im aufstrebenden Breitensportbereich des BVDG, eine wichtiges Tätigkeitsfeld. Der Trainer-A verfügt einschließlich der vorgelagerten Ausbildung zum Trainer-C und Trainer-B und einer mindestens einjährigen Trainertätigkeit seit Abschluss der letzten Ausbildung über Kenntnisse und Fähigkeiten um

- den Trainingsprozess im Fitness-, Präventionssport individuell planen, führen, ausweiten und kontrollieren zu können
- Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit zu erkennen und trainingsplantechnisch zu berücksichtigen
- die Sportler zu effektiven bzw. gesundheitsorientierten Training zu motivieren
- die Sportler bei der Bewältigung sozialer, psychischer und medizinischer Probleme zu unterstützen
- die Bereiche des Sportmanagaments, Sportsponsoring, Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltpflicht, Versicherungsfragen

Der Trainer-A beteiligt sich an der Weiterbildung der Trainer-C und Trainer-B, arbeitet aktiv bei der Erstellung von Lehrgangsunterlagen. Auf Grund einer immer stärker werdenden Bedeutung von Gesundheitstraining sollten Trainingsleiter von größeren Fitnessstudios über die A-Trainer-Lizenz verfügen. Die Aufgabe des Aufbaus eines vereinseigenen Fitness-Studios im BVDG muss in Zukunft für die Vereine, die immer größer werdenden Mitgliederschwund im Gewichtheben zu verzeichnen haben, als „lebensrettend“ betrachtet werden. Hier wird besonders auf die Abgrenzung in Hinblick auf kommerziellen Fitnessanlagen abgezielt. Das vereinseigene Fitness-Studio im BVDG hat neben einer sozialen Verantwortung auch eine fachliche Kompetenz durch die Integration von A-Trainern Kraft und Fitness.

Handlungsfelder sind zum Teil von Entwicklungstendenzen aus den Erfahrungen der Sportart Gewichtheben, für das allgemeine Krafttraining abgeleitet worden. Andere Entwicklungstendenzen kommen durch die Integration von wissenschaftlichen Mitarbeiter universitärer Einrichtungen, die ebenfalls mit in den BVDG Lehrstab Breitensport eingebunden sind. Diese Ausbildung soll Trainern entsprechende Grundlagen und Orientierungen für das Kraft- und Fitnesstraining geben.

Die inhaltliche Überarbeitung der bereits erstellten Rahmenrichtlinie auf der Ebene des BVDG erfolgte mit den Zielen

- einer einheitlichen Betrachtung von Breitensport,
- einer systematischen, abgestimmten Ausbildung innerhalb der Lizenzstufen,
- die gestiegenen Anforderungen bezüglich der Leistungsanforderungen, des theoretisch-fachspezifischen Erkenntnisstandes und der zunehmenden Einflüsse von Wissenschaft und Forschung auf den langfristigen Trainingsprozeß in der Ausbildung ausreichend zu berücksichtigen,
- die Ausbildung praxisorientiert auf die realen Handlungssituationen der Trainer auszurichten
- des Erreichens einer möglichst einheitlichen und vergleichbaren Ausbildung im Verband.

  Handlungsfelder für den A-Trainer Breitensport:
  - Gestaltung und Entwicklung von ganzheitlichen Breitensport-, Fitness und Gesundheitsprogramme im Bereich Kraft und Fitness
  - Organisation und Umsetzung von Kursen bis hin zu Großveranstaltungen im BVDG und den Landesverbänden
  - Personalentwicklung und Gewinnung innerhalb der breitensportlichen Strukturen im BVDG
  - Berücksichtigung und Entwicklung von Trends im Breitensport

2.2.1 Ziele der Ausbildung – Trainer-A Breitensport

Aufbauend auf die B-Trainerausbildung Breitensport, basieren die Ziele der A-Trainerausbildung Breitensport. Die Zielgruppen umfassen alle Alters- und Tätigkeitsbereiche in einem gesundheitsorientierten Kraft- und Fitnesstraining. Das Ziel der Ausbildung zum A-Trainer ist die Kompetenz eigenständig vereinseigene Fitness-Studios im BVDG zu leiten und fachlich zu führen.

Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

- Kennt psychosoziale Faktoren bei der Persönlichkeitsentwicklung verschiedener Zielgruppen, insbesondere im rehabilitativen Bereich und reflektiert auf eigenverantwortliches Handeln.
- Kennt den Bereich der Sportpsychologie (hier im Speziellen die Inhalte der Motivation) und kann diese Bereiche zielgerichtet anwenden, um langfristiges Sporttreiben auszubauen.
- Kennt die Bedeutung des Trainers Breitensport, unter Berücksichtigung von Risikofaktoren und Gesundheitsaspekten.
- Kennt die Bedeutung des Krafttrainings in anderen Sportarten und kann das Krafttraining profilorientiert einsetzen.
- Kann mit der Wissenschaft und der Sportmedizin kooperieren und diese Bereiche effektiv mit einsetzen.
- Bildungspolitische Zielsetzungen des DOSB sind bekannt und werden entsprechend umgesetzt.

Fachkompetenz

- Hat vertieftes Wissen in der Struktur, Funktion und Bedeutung des Kraft- und Fitnesstrainings und spezialisiert sich auf die Bereiche Prävention und Krafttraining in anderen Sportarten zur Konditionierung.
- Kann alle Hauptleistungsfaktoen des Krafttrainings sportartengerecht dem gesamten Trainingsprozess zuordnen.
- Organisiert-, plant-, Kraft- und Fitness- Gruppen, Kurse und Veranstaltungen
- Wendet Formen der Leistungsdiagnostik im Kraft- und Fitnessbereich auch mit Partnerorganisationen an. Dabei reflektiert er im Besonderen auf den Bereich der Rehabilitation.
- Umfassende Kenntnisse im Bereich Sportgeräte und Ausstattung eines Fintessstudios, sowie die Planung der Räumlichkeiten.
- Schaffung eines motivierenden Sportangebotes.
- Erschließung und Förderung von Fitness-, Gesundheits- und Sportprogrammen in Zusammenarbeit mit Schulen, Bund, Länder und Gemeinden.
- Erarbeitung von Konzepten im Breitensport Kraft- und Fitness für den Spitzen- und Landesverband.
- Planung und konzeptionelle Vorbereitung von Aus- und Fortbildungsmaßnahmen, sowie Vereinsberatung im Breitensport Kraft- und Fitness.

Methoden- und Vermittlungskompetenz

- Kennt alle Lehr- , und Trainingsinhalte im Kraft- und Fitnesstraining im Besonderen alle Rehabilitationsmaßnahmen und bindet neue Trends mit ein.
- Besitzt ein Lehr- und Lernverständnis zur Entwicklung der Eigeninitiative und Selbstreflexion.
- Ist in der Lage Veranstaltungen in Form von Kurs- oder Ausbildungsstunden, als auch Großveranstaltungen (Kraftsymposium BVDG) zu planen, durchzuführen und auszuwerten.
- Kann eine Sportartgruppenaufteilung vornehmen und nach einer Zuordnung eines individuellen Kraftprofils Inhalte und Methoden vermitteln.

Ausbildungsinhalte Trainer-A Breitensport 104 LE

Personen- und gruppenbezogene Inhalte

• Führung von Mitarbeitern und Trainern	(5 LE)
• Problemlösungen bei Konflikten	
• Pädagogische und psychologische Gesichtspunkte beim Training von Sportlern mit gesundheitlichen Einschränkungen	
• Erfassung von Kundenwünschen	
• Erweiterung des Studios oder der Studioangebote	
• Förderungsmöglichkeiten durch Krankenkassen	(1 LE)
• Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Präventions- und Rehabilitationssport	
• Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden beim Training mit Frauen, Kindern und Senioren	(1 + 2 LE) (Theo+Prax)
• Bedeutung von Be- und Entlastung im Breiten- und Gesundheitssport	(1 LE)
• Entwicklung und Organisation von Kurs- und Lehrgangsangeboten	(2 LE)

Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte

Langfristiger Trainingsaufbau (1 + 2 LE)

• Ziele des langfristigen Trainingsaufbaus im Präventionssport sowie im Krafttraining mit Sportlern anderer Sportarten	(Theo.+Prax.)
• Erkennung unterschiedlicher Schwerpunkte beim Training mit Fitness, Präventionssportlern	(2 LE)
• Gesundheitliche Einschränkungen und seine Konsequenzen im Trainingsprozess	

Trainingsgestaltung und Trainingsplanung

• Periodisierung im Breitensport- und Gesundheitssport	(1 LE)
• Körperliche Anpassung bei ausgewählten Krankheitsbildern	(2 LE)

- Erarbeitung von Makrozyklenplänen (1 LE)
- Gestaltung der Mikrozyklenpläne und der Trainingseinheiten (2 LE)

Trainingssteuerung

- computerunterstützte Planung (TrainPerformance) (1 LE)
- Gesundheitsdiagnostische Maßnahmen (2 + 2 LE)
  (trainingsmethodisch, sportmedizinisch, therapeutisch)
- aktuelle und mittelfristige Trainingssteuerung (1 LE)
- Leistungsdiagnostik im Kraft- und Fitnesssport (1 LE)
- Einbinden von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen (1 LE)

Übungsauswahl und Bewegungsausführung im Breitensport (1 + 4 LE)

- ein- und mehrgelenkige Übungen mit Maschinen
- ein- und mehrgelenkige Übungen mit Kurzhanteln
- ein- und mehrgelenkige Übungen mit Langhanteln
- ein- und mehrgelenkige Übungen mit Hilfsgeräten

Übungsauswahl und Bewegungsausführung im Gesundheitssport (1 + 3 LE)

- ein- und mehrgelenkige Übungen mit Maschinen
- ein- und mehrgelenkige Übungen mit Kurzhanteln
- ein- und mehrgelenkige Übungen mit Langhanteln
- ein- und mehrgelenkige Übungen mit Hilfsgeräten

Übungsauswahl und Bewegungsausführung bei Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit (2 + 4 LE)

- Übungen für die oberen Extremitäten
- Übungen für die unteren Extremitäten
- Übungen für die Wirbelsäule

Korrektur- und Trainingsmaßnahmen (2 + 2 LE)

- Korrektur- und Trainingsmaßnahmen beim Reißen
- Korrektur- und Trainingsmaßnahmen beim Stoßen

Einsatz von Teilwettkampfübungen im Breiten- und Gesundheitssport sowie im Krafttraining anderer Sportarten (1 + 3 LE) (Theo.+ Prax.)

- Teilwettkampfübungen für Sportler anderer Sportarten
- Teilwettkampfübungen für Breitensportler
- Teilwettkampfübungen für Gesundheitssportler
  (z.B. richtiges Heben für Schwerstarbeiter)

Physiologische Grundlagen zur Kraftentwicklung und Verbesserung der Ausdauer (3 + 3 LE)

- Muskelaufbau im Breiten- und Gesundheitssport
- Muskelansteuerung und Störmöglichkeiten beim Kraft- und Ausdauertraining
- Zusammenspiel der Muskelschlingen
- Physiologische Möglichkeiten der Erhöhung der Leistungsabgabe (Kraft und Ausdauer)

Sportverletzungen und Erkrankungen (3 + 2 LE)

- Prophylaktische Maßnahmen gegen Sportverletzungen und mögliche Erkrankungen
- Typische Erkrankungen am aktiven und passiven Bewegungsapparat
- Typische Erkrankungen am Herz-Kreislauf-System

Erkennung von Normabweichungen am aktiven und passiven Bewegungsapparat (2 + 4 LE)

- Definition und Beschreibung der Norm
- Körperliche Defizite und ihre Auswirkung auf Körperbewegungen
- Feststellung von Normabweichungen (Muskel-funktion- und Ausdauertests)

Ausdauer und Koordinationstraining (3 + 4 LE)

- Ausdauertraining – Grenzen und Möglichkeiten im Breiten- und Gesundheitssport
- Koordinationstraining – Grenzen und Möglichkeiten im Breiten- und Gesundheitssport

Grundlagen einer sportartgerechten Ernährung (5 LE)

- Nahrungszusammensetzung bei unterschiedlichen Krankheitsbildern
- Gewichtsreduktion im Gesundheitssport (Möglichkeiten und Risiken)

Vereins- und verbandsbezogene Inhalte

- Aufgaben des DOSB bei Weiterentwicklung der Breiten-, Präventionssports (2 LE)

- Die Bedeutung des Präventions- und Rehabilitations-sports in den modernen Industrieländern (1 LE)
- Von Substitutionen zum Doping (2 LE)
- Aufsichts- und Sorgfaltspflicht beim Training im Rehabilitationssport (2 LE)
- Strukturen der Aus- und Weiterbildung im Breitensport (2 LE)
- Konzeptionelle Bearbeitung von Freizeitstrukturen im BVDG (4LE)
- Planung, Organisation und Durchführung von breiten-sportlichen Großveranstaltungen in Zusammenarbeit mit Landessportbunden und Fachsportverbänden (4 LE)

Lehrübungen/sportartspezifische Praxis

Schriftliche und mündliche Prüfung ***4 LE***

Facharbeit

Praktikum ***(Trainertätigkeit im Verein)***

Hospitation in einem vom BVDG anerkannten Studio

3. Ausbildungsordnung

3.1. Erstellen der Ausbildungskonzeption

Die Konzeption für den jeweiligen Ausbildungsgang erstellt der BVDG als Ausbildungsträger auf der Grundlage dieser Rahmenrichtlinie.
Die vom Ausbildungsträgern erarbeiteten Konzeptionen werden durch den BVDG-Lehrausschuß überwacht und den in Kooperation arbeitenden Landesverbänden zur Verfügung gestellt, um die vom DOSB geforderte Gleichwertigkeit und Vergleichbarkeit der Ausbildungsabschlüsse zu gewährleisten.

3.2. Qualitätsmanagement

Das Verfahren des Qualitätsmanagement im BVDG basiert auf folgende Arbeitsabläufe:

- Planung
- Lenkung
- Sicherung
- Verbesserung und Überprüfung

und wird im Schwerpunkt durch den Qualitätsbeauftragten verantwortlich durchgeführt.
In der Planungsphase (nach Abschluss einer Lizenzausbildung oder Weiterbildungsmaßnahme) werden Evaluationsbögen an alle Teilnehmer und Referenten im Lehrteam ausgegeben und ausgewertet. Die gesammelten Konsequenzen und Ableitungen werden in Form eines Ergebnisprotokolls durch den Qualitätsmanagementbeauftragten in Zusammenarbeit mit dem Lehrwart des BVDG in die neue Ausschreibung der B- und A-Breitensportausbildung eingearbeitet. Das können zum einen neue Referenten sein, oder zum anderen das Einarbeiten von neuen oder modifizierten methodischen, sozialen und inhaltlichen Strukturen. In der nächsten Phase der Lenkung, werden die geplanten Weiterentwicklungen mit den Referenten im Vorfeld der ersten Veranstaltung in schriftlicher

oder anderer Form (Lehrtagung) eingebracht und platziert. Für die nächste Phase der Sicherung sind diese Neuerungen vom Qualitätsbeauftragten und Lehrwart durch unterstützende Dienstaufsicht zu begleiten. Hier liegt der Schwerpunkt in der Berücksichtigung der teilnehmer- und aufgabenorientierten Umsetzung der Aufgabenstellung. Nach Abschluss der gesamten Ausbildung wird durch einen weiteren Evaluationsbogen diese Verbesserungen überprüft.
Diese Maßnahme der Qualitätsverbesserung in der Ausbildung schließt mit einem Abschlussbericht und Prüfung des Qualitätsbeauftragten ab. Hier sind im Rahmen der abschließenden Evaluation folgende Grundsätze zu beachten:

- Nützlichkeit
- Durchführbarkeit
- Nivellierung
- Fairness

der Qualitätsmaßnahme.
Weitere Verfahren zur Sicherstellung der Gestaltung von Lehr- und Lernprozessen im BVDG Skript für die B-und A-Trainerausbildung auf Bundesebene:

- Umsetzung und Anpassung auf Landesebene (bei Delegierungen)
- Rückmeldung und ständigen Kontakt zwischen dem Lehrwart des Landesverbandes, dem BVDG Lehrwart und dem Qualitätsbeauftragten
- Beachtung und Wahrung der Grundsätze zur Erwachsenenbildung
- Einarbeitung von wissenschaftlichen Erkenntnissen und Neuerungen im Breitensport Kraft und Fitness

Der BVDG hat neue Maßstäbe in die RRL durch ein Beratungs- und Kontrollsystem eingeführt.
Diese Maßstäbe zur Qualitätssicherung haben folgende Ebenen:

- Einrichtungsqualität
- Programmqualität
- Durchführungsqualität
- Erfolgsqualität

Diese Ebenen sind immer einer individuellen Betrachtungsweise unterlegen und erwarten vom Qualitätsbeauftragten das nötige Augenmaß und Fingerspitzengefühl bei der Prüfung vor Ort.
Der Beraterstab, der allen Referenten während der Ausbildung ständig zur Verfügung steht, ist der Lehrstab des BVDG. Hier werden in Form von Arbeitsberatungen, Referenten auf eigenen Wunsch oder im Rahmen der Evaluation hinzugezogen. Sind fachlich neue Themengebiete mit in die Ausbildung zur integrieren werden die als Kooperationspartner auftretenden wissenschaftlichen Mitarbeiter wie z.B. der Universitäten Frankfurt/ Main und Heidelberg hinzugezogen. Hier werden aufbereitete Fragestellungen und Themengebiete mit dem Lehrstab diskutiert und in die Aus- und Weiterbildung eingebunden. Der Qualitätsbeauftrage und der BVDG Lehrwart spielen hier eine Schlüsselrolle.
Nach Abschluss jedes Ausbildungsganges wird eine Abschlusberatung mit allen Referenten im Rahmen der Evaluierung durchgeführt.

3.3. Lehrkräfte

Der Vorsitzende des Lehrausschusses ist der Referent für Wissenschaft und Lehre (Lehrwart). Er ist mit Sitz und Stimme im Bundesvorstand des BVDG verankert. Der Lehrwart beruft den Lehrausschuss und abreitet im Auftrag der Geschäftsordnung des Bundesvorstandes.
Der Ausbildungsträger ist der BVDG. Der Lehrwart beruft in Zusammenarbeit mit dem Lehrausschuss die Lehrkräfte und bietet Ihnen Fortbildungsmaßnahmen an.

3.3.1. Qualifikation der Lehrkräfte

Die Fortbildung und Qualifikation der Lehrkräfte im BVDG haben folgende Orientierungsgrundlagen

- Zielgruppenorientierung
- Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit
- Handlungsorientierung
- Prozessorientierung
- Bewegungsorientierung
- Gender Mainstreaming / Diversity-Management
- Teamprinzip
- Reflexion des Selbstverständnisses
- stärkere individuelle Förderung und Beratung der Lernenden,
- Unterstützung des BVDG, sich als lernende Organisationen zu begreifen und
- eine verstärkte Zusammenarbeit innerhalb der Landesverbände und dem BVDG.
- Erfüllung der Erwartungen hinsichtlich der o.g. Kompetenzen

Die Rahmenkonzeption für die Fortbildung von Lehrkräften im DOSB bildet die Grundlage der Qualifizierung im BVDG. Grundvoraussetzung sind fundamentierte fachliche und methodische Kenntnisse im Kraft- und Fitnessbereich im Breitensport. Diese Fachkompetenzen werden über eine Lehrtätigkeit an der Basis im Verein nachgewiesen. Hier spielt der Austausch zwischen den Lehrkräften und dem Lehrwart der Landesverbände im BVDG eine wichtige Rolle.
Lehrkräfte haben im BVDG eine Schlüsselposition in der Aufgabenstellung der Verbandsentwicklung. Sie haben:

- individuelle
- pädagogische
- fachliche
- methodische
- soziale

Fähigkeiten, die bezogen auf die Aufgabenstellungen im Bereich der B- und A-Trainerausbildung Breitensport teilweise auf die ehrenamtliche Trainerarbeit basiert und in der Ausprägung als A-Trainer auf eine hauptamtliche sportliche Leitung eines vereinseigenen Fitnessstudios basiert. Kriterium und Schwerpunkt in der Auswahl der Lehrkräfte ist unter anderem die Verwirklichung des DOSB Leitbildes für Lehrkräfte, mit der Zielrichtung, Fähigkeiten freiwillig an Trainer weiter zugeben. Die Kompetenzen

sind wissensbasiert und haben neben dem Fachwissen, dass Fördern des Lernverhaltens als Aufgabenstellung im Vordergrund.
Jede neue Lehrkraft im BVDG wird vom Qualitätsbeauftragten und vom Lehrwart entsprechend in die Aufgaben eingeführt. Das erfolgt im Rahmen von Hospitationen. Erfahrene Lehrkräfte binden neue Lehrkräfte in Teilbereiche der Aus- und Weiterbildung mit ein. Hier übernehmen der Lehrwart und der Qualitätsbeauftragte im BVDG eine Mentorenrolle und begleiten die neuen Referenten. Die BVDG Lehrwartetagung entscheidet in Arbeitsgesprächen mit dem Qualitätsbeauftragten über den Umfang des Einsatzes des neuen Referenten im Lehrteam.
Der Lehrwart und der Qualitätsbeauftragte im BVDG sind verantwortlich für die Fortbildung der Lehrkräfte. Fachliche Unterstützung erhalten sie durch universitäre Einrichtungen des Sports die als Kooperatiosnpartner (Universität Frankfurt/Main oder Heidelberg) fungieren. Alle Lehrreferenten verpflichten sich, ihre vorhandenen Kenntnisse und Fertigkeiten zu reflektieren und persönlich weiter zu entwickeln.
Es besteht für alle Referenten eine freiwillige Fortbildungsverpflichtung, die durch den Qualitätsbeauftragten jährlich überprüft wird.
Des weiteren verpflichten sich alle BVDG Referenten eine Selbstevaluierung durchzuführen. Diese Selbstevaluierung basiert auf einen Fragebogen der vom Lehrstab erarbeitet wird und mit besten Wissen und Gewissen von jedem Referenten zu bearbeiten ist. Diskretion gegenüber dem erfassten Datenmaterial ist als selbstverständlich zu betrachten.

Der Qualitätsbeauftragte im BVDG
Daniel Bukac
BVDG
Badener Platz 6
69181 Leimen
Tel.: 06224 / 975110
E-Mail-Adresse(n): bukac@bvdg-online.de

Der Bereich Ausbildung im BVDG hat den Anspruch einer ständigen Qualifiktionsverbesserung zu unterliegen. Für die Qualifizierung und Förderung des BVDG Ausbildungswesen tätigen Lehrkräften sind:

1. didaktisch-methodisch,
2. sozial-kommunikativ
3. fachlich
4. auf neue Medien (und die damit verbundenen Lehr- und Lernpformen)
5. einem angemessene Standard im Bereich der A- und B-Trainerausbildung Breitensport

ausgerichtete Fortbildungen,
Neben den individuellen fachlichen Kentnissen der Referenten sieht der Bereich Lehrwesen im BVDG die Methoden- und sozial-kommunikativen Kompetenzen im Vordergrund. Neben einer Basisqualifikation sind die nachfolgenden Methoden und die dazugehörigen Fähigkeiten ständig weiter zu entwickeln.

Methodenkompetenz:

- rationell zu arbeiten
- Arbeitsschritte zielgerichtet zu planen und anzuwenden
- Gruppenprozesse zu erkennen, zu analysieren und flexibel verschiedene Lösungswege zu erproben
- Methoden flexibel, situationsgerecht und teilnehmerorientiert einzusetzen (Einstiegs-, Abschluss- bzw. Auswertungsmethoden)
- Lerntypen wahrzunehmen und zu berücksichtigen
- allgemein die Fähigkeit zu besitzen, Informationen zu beschaffen, zu strukturieren, zu bearbeiten, aufzubewahren und wieder zu verwenden, darzustellen (visualisieren, inszenieren)
- Ergebnisse von Verarbeitungsprozessen zu interpretieren und in geeigneter Form zu präsentieren

Sozial-kommunikative Kompetenz:

- mit anderen gemeinsam lernen und arbeiten
- sich an vereinbarte Regeln halten
- solidarisch und tolerant handeln
- mit Konflikten angemessen umgehen
- eigene Stärken und Schwächen erkennen und einschätzen
- Selbstvertrauen und Selbstständigkeit entwickeln
- Verantwortung übernehmen und entsprechend handeln
- sich Arbeits- und Verhaltensziele zu setzen
- zielstrebig und ausdauernd arbeiten
- mit Misserfolgen und Erfolgen umgehen

3.3.2. Personalentwicklung

Das Einbinden von jungen Lehrkräften spielt eine zentrale Rolle in der Gewinnung neuer Mitarbeiter für den Bereich Lehre und Ausbildung im BVDG. Hier sind erfahrene Kraftsportler, Sportstudenten oder junge engagierte Vereinstrainer als besonders geeignetes Klientel mit einzubinden. Die Integration erfolgt über die Delegation von Teilaufgaben im Bereich der Lehre und Ausbildung. Eigene Erfahrungsberichte und das Einbringen von persönlichen Erfahrungen als Sportler / innen bilden hier eine gute Einstiegshilfe.

Die Qualifizierung von Mitarbeitern im BVDG Lehrteam stellt ebenfalls eine hohe Herausforderung dar. Gefördert wird u. a. die Entwicklung von sozialer Handlungskompetenz, die durch Erfahrungswissen, Urteilsvermögen, Koordinierungs-, Selbstorganisierungs- und Verständigungsfähigkeiten wirksam werden. Die Art und Weise, wie Trainer dieses Wissen in ihre Arbeit einbringen, kann weder vorbestimmt noch nach Belieben abgerufen werden. Das Sich-Selbst-Einbringen steht im absoluten Fokus.

Der BVDG handelt motivationsfördernd und innovationsfördernd, was eine längerfristige Anbindung an den BVDG sicherstellt. Das bedeutet, neben einer adäquaten Honorierung ist die Zielstellung des BVDG, alle Lehrkräfte dauerhaft mit in das Lehrteam zu integrieren.

3.3.3 Rahmenbedingungen für Lehrgangsmaßnahmen

Die Rahmenbedingungen für Lehrgangsmaßnahmen im Bereich der Bildung im BVDG sind individuell zu gestalten. Je nach Ausstattung des Ausbildungsgangs und des einzubeziehenden Landesverbandes sind folgende Mindestvoraussetzungen zu empfehlen:

- Sportschulcharakter für eine gute Kommunikation im Lehrgang
- Stützpunkt mit Anbindung von Lehrräumen und Praxisräumen
- Mediale Grundausstattung wie Beamer, TV, Video wünschenswert
- Möglichkeiten der geselligen Runden für informelle Diskussionsrunden

Es sind insbeondere Kooperationen zwischen den Landesportschulen und Landessportverbänden/bünde zu nutzen.

3.4. Dauer der Ausbildung

Die Ausbildungsmaßnahmen für den Erwerb der B- und A-Lizenz müssen grundsätzlich innerhalb von zwei Jahren abgeschlossen sein.

3.5. Zulassung zur Ausbildung

Für die Zulassung zur Ausbildung müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

Trainer - B:

1. Besitz einer gültigen Lizenz Trainer-C Breitensport Gewichtheben Schwerpunkt Kraft und Fitness.
2. Nachweis einer vom BVDG oder dem Landesfachverband durchgeführten oder anerkannten Weiterbildungsveranstaltung mit mindestens 15 LE nach Abschluß der C-Lizenz.
3. Nachweis einer mindestens einjährige Trainertätigkeit im Verein.

Trainer - A:

1. Besitz einer gültigen Lizenz Trainer-B - Breitensport Gewichtheben Schwerpunkt Kraft und Fitness.
2. Nachweis einer vom BVDG oder dem Landesfachverband durchgeführten oder anerkannten Weiterbildungsveranstaltung mit mindestens 15 LE nach Abschluß der B-Lizenz.
3. Nachweis einer mindestens einjährige Trainertätigkeit im Verein (anerkanntes Studio des BVDG) im Gewichtheben oder einjähriger Tätigkeit für den Bereich Breitensport.
4. Stellungnahme des zuständigen Fachverbandes.

3.6. Anerkennung anderer Ausbildungsabschnitte

Aufgrund der geringen Bewerberzahl für eine Trainer-B und Trainer-A-Ausbildung in den letzten Jahren können bezüglich der Ausbildungform (Wochen-, Wochenend- und Tageslehrgänge) sowie der Ausbildungsdauer (länger als zwei Jahre) Sonderregelungen (Anerkennung von Inhalten in der Trainerausbildung) bei begründeten Antragstellern (Sportstudenten oder Teilnehmer mit einer sportwissenschaftlichen Ausbildung) für eine B- und A-Trainerausbildung Breitensport vom Lehrausschuss des BVDG in einer Einzelfallprüfung erteilt werden. Des Weiteren prüft der Lehrausschuss ausländische Abschlüsse auf Eignung und Umschreibung im Einzelfall.

4. Prüfungsordnung

4.1. Lernerfolgskontrollen

Das Bestehen der Lernerfolgskontrolle ist die Grundlage für die Lizenzerteilung. Das Gesamtergebnis der Prüfung ist schriftlich zu fixieren. Die bestandene Prüfung ist der Nachweis dafür, mit der im jeweiligen Ausbildungsgang erworbenen Qualifikation im entsprechenden Einsatzgebiet tätig zu werden.

4.1.1 Lernerfolgskontrollen während der Ausbildung

Nach jeder Ausbildungseinheit werden Arbeitsblätter mit Fragen und Aufgaben an die Teilnehmer ausgegeben. Der Teilnehmer bekommt die korrigierte Fassung zurück mit der Bewertung bestanden, oder nicht bestanden. Alle Aufgaben werden im Rahmen des nächsten Ausbildungsabschnittes besprochen. Im Nachgang werden die aufgetretenen Schwächen, wenn sie für den größten Teil der Gruppe gelten, nochmals in die Ausbildung, in Form einer Wiederholung eingebaut. Jeder Teilnehmer muß alle Lernerfolgskontrolle während der Ausbildung bestehen, damit er zur Hauptprüfung zugelassen wird. Eine Wiederholung der Lernerfolgskontrolle ist einmal möglich.

4.1.2 Lernerfolgskontrolle als Hauptprüfung zum Lehrgangsabschluss

Die Lernerfolgskontrolle als Hauptprüfung bedarf einer Zulassung durch den Lehrausschuss. Hier werden alle Lernerfolgskontrollen während der Ausbildung mit in die Bewertung einbezogen. Die im Rahmen der Ausbildung zu erstellende Hausarbeit kann nachgearbeitet werden. Der Bereich der Lehrbefähigung ist allerdings Zulassungsvoraussetzung für die Hauptprüfung. Diese Lehrbefähigung muss bis spätestens vier Wochen vor der Hauptprüfung absolviert werden.

4.2. Form und Bewertung der Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle besteht aus Prüfungsteilen mit Zulassungsvoraussetzungscharakter und der Hauptprüfung. Neben der Darstellung von konkreten Grundkenntnissen steht vor allem die Anwendung von Kenntnissen und das Werten/Interpretieren von Ergebnissen und konkreten Sachverhalten sowie das Lösen von Problemstellungen im Mittelpunkt der Lernerfolgskontrollen.
Bestandteile der Prüfung sind:

Trainer-B-Ausbildung	**Trainer-A-Ausbildung**
Lernerfolgsvoraussetzungen während der Ausbildung für Zulassung zur Hauptprüfung	
ausbildungsbegleitender Prüfungsteil zu Schwerpunktthemen	
	Lehrprobe mit sebstgewählter Themenstellung. Die Lehrprobe wird schriftlich (etwa 3-5 Seiten) vorbereitet.
	Hausarbeit mit Themenstellung aus einem

	Schwerpunktthema (Trainingsmethodik). Der Umfang soll etwa 10 Seiten umfassen.
Lernerfolgskontrolle als Hauptprüfung zum Lehrgangsabschluß	
	Schriftliche Prüfung zu Grundwissen und konkreten Sachverhalten der Themenbereiche Dauer etwa 3 Stunden
	Mündliche Prüfung zur Darstellung von Sachverhalten, Verbindungen und komplexen Prozeßen; im Gruppengespräch (bis drei Teilnehmer); Dauer etwa 90 Minuten

Die Lernerfolgsergebnisse werden mit

Bestanden und *Nichtbestanden*

gewertet. Die Beurteilungskriterien umfassen die Qualität, das Darstellungsvermögen und die Quantität der jeweiligen Ausführungen des zu Prüfenden. Die Lernerfolgskontrolle ist nicht bestanden, wenn der/die zu Prüfende

- die geforderten Leistungen nicht erbringt,
- einen Prüfungsteil ohne ausreichende Entschuldigung nicht wahrgenommen oder abgebrochen hat,
- versucht, Prüfungsleistungen durch Täuschung zu erbringen.

4.3. Prüfungskommission

Die Hauptprüfung wird vor einer Prüfungskommission abgelegt, die der Ausbildungsträger bestimmt. Sie besteht aus mindestens zwei Mitgliedern mit entsprechender Qualifikation und Fachkompetenz. Die ausbildungsbegleitenden Prüfungsteile und die Prüfungsteile zur Hauptprüfungszulassung werden von den Fachausbildern vorgenommen. Die Ergebnisse werden in kurzer schriftlicher Form fixiert.

4.4. Erkrankung, Versäumnis

Ein Prüfling, der krank ist und deshalb einen Prüfungstermin nicht wahrnehmen kann , muß dies umgehend vor Beginn der Prüfung / des Lehrganges mitteilen.
Ein Prüfling, der aus anderen Gründen einen Termin nicht wahrnimmt, muß dies ebenfalls sofort anzeigen und nachweisen, daß er das Versäumnis nicht zu verantworten hat.
Die Prüfungskommission setzt für den Kandidaten, der die Prüfung nicht antreten konnte, neue Termine mit eventuell veränderter Aufgabenstellung fest. Das gleiche gilt für die vom Prüfling abgebrochenen Prüfungsteile, falls die bis zum Abbruch gezeigte Leistung keine Bewertung zuläßt.

4.5. Wiederholen der Prüfung

Ist die Prüfung nicht bestanden, kann sie einmal wiederholt werden. Termin, Ort und Umfang bestimmt die Prüfungskommission. Eine weitere Wiederholung bedarf auf schriftlichen Antrag des Kanditaten der besonderen Genehmigung des Ausbildungsträgers.

5. Lizenzordnung

5.1. Lizenzierung

Die erfolgreichen Absolventen der einzelnen Ausbildungsgänge erhalten die entsprechende Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes durch den BVDG.
Absolventen der Trainer-B-Ausbildung erhalten Ihre Lizenz frühestens nach Vollendung des 18. Lebensjahres.
Absolventen der Trainer-A-Ausbildung erhalten Ihre Lizenz frühestens nach Vollendung des 20. Lebensjahres.
Die Ausbildungsträger erfassen alle Inhaber von DOSB-Lizenzen mit Namen, Anschrift, Geburtsdatum, Lizenzart und -nummer sowie Land/Verein.
Diese Daten werden der Geschäftsstelle des BVDG direkt nach der Ausbildung übermittelt und dort zentral zusammengefaßt und geführt.
Die Landesfachverbände sind verpflichtet, Ausbildungsgänge dem BVDG anzuzeigen und jährlich neu erteilte Lizenzen mit oben angeführten Daten der Geschäftsstelle schriftlich mitzuteilen.

5.2. Gültigkeit der Lizenzen

Die DOSB-Lizenz ist im Gesamtbereich des Deutschen Olympischen Sportbundes gültig. Die Gültigkeit beginnt mit dem Tag der Ausstellung und endet mit dem Datum des Ablaufs.

Die Lizenz für **Trainer-B** ist maximal **drei Jahre** und **Trainer-A** ist maximal **zwei Jahre** lang gültig.

5.3. Verlängern / Erneuern der Lizenzen

Mit dem Erwerb der Lizenz ist der Ausbildungsprozeß nicht abgeschlossen. Die notwendige zeitliche und inhaltliche Begrenzung der jeweiligen Ausbildungsgänge sowie der Erkenntnisfortschritt macht eine Fort- und Weiterbildung notwendig. Die Verlängerung der Lizenzen obliegt ausschließlich dem Lehrwart BVDG auf der Ebene B – A- Trainer Breitensport.

Zur ***Lizenzverlängerung*** müssen Weiterbildungsmaßnahmen von mindestens **15 UE** innerhalb des Gültigkeitszeitraumes wahrgenommen und bei der Lizenzverlängerung in der Geschäftsstelle des BVDG (alle B- und A- Lizenzen) nachgewiesen werden.
Zur ***Lizenzerneuerung*** von nicht mehr gültigen Lizenzen müssen Weiterbildungsmaßnahmen von mindestens **30 UE** wahrgenommen und bei der Lizenzerneuerung in der Geschäftsstelle des BVDG (alle B- und A- Lizenzen) nachgewiesen werden.

5.4. Weiterbildung

Die jeweiligen Ausbildungsträger müssen regelmäßig Weiterbildungsveranstaltungen anbieten. Die Weiterbildung erfolgt in der vom Teilnehmer erlangten höchsten Lizenzstufe.
Die Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen werden vom BVDG oder den LV angeboten Der Erwerb der höchsten Lizenzstufe verlängert automatisch die niedrige Lizenzstufe. Die Geschäftsstelle des BVDG trägt die Verlängerung in die Trainer- Lizenz ein.

5.5. Lizenzentzug

Die Ausbildungsträger (BVDG und Landesverbände) haben das Recht, die jeweiligen Lizenzen zu entziehen, wenn der Lizenzinhaber schwerwiegend gegen die Satzung des Verbandes verstößt.

5.6. Streitfragen

Über Streitfragen aus dieser Ausbildungs- und Prüfungsordnung entscheidet der Lehrwart/Referent Breitensport des BVDG im Einvernehmen mit dem Vizepräsidenten Gewichtheben nach Beratung im erweiterten Lehrausschuß.

6.Übergangsregelung und Inkrafttreten

Die bisherigen Ausbildungen des Trainers-A und B Breitensport BVDG werden unter Einschluss der erteilten Lizenzen auf Grundlage dieser Rahmenrichtlinien anerkannt. In der Übergangszeit bis zur Anerkennung der neuen DOSB Lizenzen, erhalten die neuen B- und A-Trainer Breitensport eine BVDG Lizenz auf Grundlage dieser Rahmenrichtlinie.

Leimen, den 06.09.2009