

„Kompetenzentwicklung im Sportverein“

–

**Konzept für die
Implementierung eines
Breiten-, Fitness- und
Gesundheitssportangebots
im Berliner Fußball-
Verband e.V.**

Michael Frank

www.michael-frank.eu

Impressum

Titel: „Kompetenzentwicklung im Sportverein“ – Konzept für die Implementierung eines Breiten-, Fitness- und Gesundheitssportangebots im Berliner Fußball-Verband e.V.

Autor: Michael Frank, www.michael-frank.eu, <http://d-nb.info/gnd/142082090>

E-Mail: post@michael-frank.eu

Verlag, Druck und Gestaltung: Michael Frank, www.michael-frank.eu

Ort und Jahr: Berlin, 2021

Vorwort

Das Thema dieser Ausarbeitung beschäftigt sich unter anderem mit der möglichen Etablierung von Qualifizierungsmaßnahmen im Berliner Fußball-Verband e.V. zum Themenbereich des Gesundheitssports im Zusammenhang mit der Vermittlung von Wissen über das Konditionstraining im Fußballsport. Eines der vorrangigen Ziele ist es, die Kompetenzen der Übungsleiter im Bereich des gezielten Konditionstrainings zu verbessern, insbesondere um Verletzungsprophylaxe zu betreiben, aber auch um das bessere Erlernen von Techniken und Taktiken zu ermöglichen.

Die vorliegende konzeptionelle Ausarbeitung besteht aus drei Teilen. Zuerst wird in Teil A das Grundkonzept dargestellt, das im Rahmen des Abschlussmoduls für die Prüfung zur A-Lizenz bei der Europäischen Sportakademie Brandenburg von mir erarbeitet wurde.

Dieses Konzept ist als ergebnisoffene Grundlagenforschung für das dargestellte Vorhaben anzusehen. Es ist zwar ein konkretes Konzept zur Umsetzung des vorrangig geplanten Ziels und beinhaltet auch konkrete Vorschläge für die Ausarbeitung, die Inhalte und die Finanzierung, allerdings ist es ebenso von vornherein so erarbeitet worden, dass es später noch an den konkreten Bedarf angepasst werden kann, erweitert werden kann und eben auch für weitergehende Vorhaben benutzt werden kann.

Es gibt sicherlich auch noch andere Möglichkeiten, die geplanten Ziele zu verfolgen, aber dieses ausgearbeitete Konzept kann im Rahmen einer Zusammenarbeit mit anderen fachkundigen Personen als Diskussionsgrundlage dienen.

Im Teil B wird auf Rückfragen des Prüfungsgremiums und der anderen Lehrgangsteilnehmer eingegangen. Ich stelle hier unter anderem auch relativ ausführlich dar, wie der Berliner Fußball-Verband e.V., eventuell auch in Kooperation mit seinen Mitgliedsvereinen, anderen Sportfachverbänden und dem Landessportbund eine Berufsausbildung für den IHK-Beruf des Sportfachmanns/Sportfachfrau organisieren könnte und liefere dafür eine ausführliche Literaturliste.

Der Teil C ist eine PowerPoint-Präsentation, die auf dem Konzept aus Teil A basiert und die wesentlichen Inhalte dieses Konzeptes in kurzer, prägnanter Form stichpunktartig zusammenfasst. Diese PowerPoint-Präsentation ist auch als eigenständige Publikation online zugänglich.¹ Zu dieser PowerPoint-Präsentation wurde auch ein Video erstellt, das ebenfalls öffentlich zugänglich ist.²

Ich hoffe, der geneigte Leser findet meine Ausführungen interessant und würde mich auch über Rückmeldungen, Kritik und Nachfragen freuen.

Michael Frank

www.michael-frank.eu

post@michael-frank.eu

¹ Siehe hierzu: <https://d-nb.info/1322819920/34>

² Siehe hierzu: <https://archive.org/details/kompetenzentwicklung-im-sportverein/>

Teil A

Konzeptentwurf

Inhaltsverzeichnis

1. Abstract – Überblick	1
2. Ausgangssituation.....	2
3. Strategie und Zielsetzung	2
4. Maßnahmenbeschreibung	3
4.1. Kurz-Vorträge (1-2 Lehreinheiten).....	4
4.2. Anti-Gewalt-Coaching (60 Lehreinheiten).....	4
4.3. Methodische und wissenschaftstheoretische Grundlagen (20 Lehreinheiten)	6
4.4. Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie (20 Lehreinheiten).....	6
4.5. Sportanatomie, Fußball-Anatomie und Bewegungslehre (20 Lehreinheiten)	6
4.6. Physiologie, Sportverletzungen, Entspannung (20 Lehreinheiten)	7
4.7. Faszientraining (20 Lehreinheiten).....	7
4.8. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht (20 Lehreinheiten)	8
4.9. Isometrisches Muskeltraining (20 Lehreinheiten).....	8
4.10. Stretching (20 Lehreinheiten).....	8
4.11. Ausdauertraining (20 Lehreinheiten)	9
4.12. Sprinttraining (20 Lehreinheiten).....	9
4.13. Koordinationstraining (20 Lehreinheiten)	10
4.14. Training mit dem Medizinball (20 Lehreinheiten).....	10
4.15. Gymnastikball und Theraband (20 Lehreinheiten).....	11
4.16. Krafttraining mit Geräten (20 Lehreinheiten)	11
4.17. Trainingsplanung (20 Lehreinheiten)	12
4.18. Sportpsychologie (20 Lehreinheiten)	12
4.19. Mannschaftspsychologie (20 Lehreinheiten)	13
4.20. Ernährung und Gesundheit (20 Lehreinheiten)	13
4.21. Sportmedizin und Physiotherapie (20 Lehreinheiten)	14
4.22. Kurzvorträge zur Pädagogik und Psychologie (2-8 Lehreinheiten).....	14
4.23. Kurzvorträge zur Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie (2-8 Lehreinheiten).....	15
4.24. Kurzvorträge zu fußballspezifischen Themen (1-5 Lehreinheiten).....	16
5. Zeitlicher Ablauf.....	16
6. Finanzierung	17
7. Bewertung und Auswertung.....	18
8. Beteiligte Personen und Verantwortungen	18
9. Risiken und Chancen.....	19
10. Abbildungsverzeichnis	20

1. Abstract – Überblick

Ich habe das Thema „Kompetenzentwicklung im Sportverein“ gewählt und möchte hiermit mein Konzept darstellen und zunächst überblickshaft vorstellen. Mein Konzept soll darstellen, wie im Berliner Fußball-Verband e.V. ein Breiten-, Fitness- und Gesundheitssportangebot implementiert werden kann und wie über diesen Sportfachverband die Ausbildung von geeigneten Trainern für die ihm angeschlossenen Vereine und für den Verband selbst organisiert werden kann.

Zunächst ist die Ausgangssituation so zu charakterisieren, dass der Berliner Fußball-Verband zwar bereits ein relativ gutes Angebot an sportartspezifischen Bildungsmaßnahmen für die Sportart Fußball bereitstellt, allerdings könnte es mehr Angebote für den Bereich des Kindersports und für den Bereich des Seniorensports geben. Dazu fehlen meiner Ansicht nach bisher noch Angebote, die den Bereich des Gesundheitssports mit dem sportartspezifischen Angebot verbinden.

Strategie und Zielsetzung meines Konzeptes ist hauptsächlich, einen strukturierten Arbeitsplan zu entwerfen, der die zur Umsetzung des Projektziels zu schaffenden Qualifizierungsangebote charakterisiert, darstellt und beschreibt, warum dieses Qualifizierungsangebot notwendig ist und welcher Sinn damit für den Berliner Fußball-Verband und seine Mitglieder verbunden ist.

Bei der Maßnahmenbeschreibung soll daher einerseits die Ausbildung zu einem Anti-Gewalt-Coach kurz dargestellt werden und andererseits die Ausbildung zu einem Fitness- und Athletiktrainer erläutert werden, die ein sportartspezifisches Konditionstraining für die Sportart Fußball unter Anwendung der Übungen und Methoden des Gesundheitssports und aus anderen Sportarten beinhalten soll. Mit dem Konzept sollen mehrere Ziele gleichzeitig verfolgt werden. Erstens: Durch den Anti-Gewalt-Ansatz das kritische Bewusstsein der am Sport Beteiligten für die Notwendigkeit von Gesundheitssportangeboten herzustellen. Zweitens: Ein dauerhaftes Gesundheitssportangebot im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung im Verband insbesondere für seine Mitarbeiter, für Vereinsfunktionäre und für Schiedsrichter aufzubauen. Drittens: Durch die Aus- und Fortbildung von Fitnesstrainern Verletzungsprophylaxe im Breitensport zu betreiben. Viertens: Die Basis für Kaderathleten des Verbandes zu verbreitern, indem geeignete Trainer insbesondere für den Bereich der U10 ausgebildet werden, die mit den Kindern konsequent ein sportartspezifisches Muskulatur- und Koordinationstraining durchführen können.

Zum zeitlichen Ablauf der Umsetzung der Maßnahme ist zu sagen, dass die Konzepte für den Anti-Gewalt-Coach und die Methodischen Grundlagen bereits weitestgehend erarbeitet sind. Für die Einheiten der Kurz-Vorträge ist bereits eine ausführliche Quellen-Recherche durchgeführt worden. Für die Module habe ich die Monografien bereits recherchiert und zum Teil konспектиert, wobei aus den Konспекten Präsentationen erstellt werden sollen, die für die Qualifizierungsmaßnahmen verwendet werden können. Die konkrete wissenschaftliche Ausarbeitung könnte sofort beginnen, die Umsetzung könnte zeitnah sukzessive folgen.

Die Finanzierung ist ein schwierig darstellbarer Aspekt des Projektes, denn einerseits ist die Willensbildung des Verbandes in diesem Punkt nicht immer nachvollziehbar und andererseits lassen sich Schuldverhältnisse für Trainer und Dozenten nicht erzwingen. Die Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit des Projektes ist absolut gegeben, es muss aber damit gerechnet werden, dass von Seiten des Präsidiums des Berliner Fußball-Verbandes weder finanzielle noch ideelle Hilfe geleistet wird. Allerdings muss dem nicht so sein. Ich will dennoch ein paar Vorschläge unterbreiten, wie das Projekt finanziert werden könnte.

Die Bewertung und Auswertung des Projektes soll sowohl durch Befragungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, als auch durch Umfragen in den Mitgliedsvereinen durchgeführt werden.

Der Autor des Projekts sieht sich als Initiator, würde interessierten Mitstreiterinnen und Mitstreiter gern seine Kenntnisse und Fertigkeiten vermitteln. Teil des Projektes ist ja auch die Vermittlung von Methodenkompetenzen. Wer darin besondere Fähigkeiten hat, der kann auch selbst dann wiederum die Fakten vermitteln und als Multiplikator wirken. Die wissenschaftliche Ausarbeitung und Organisation läge beim Projektinitiator. Die Verantwortung für die Durchführung an sich, die Vermarktung über die Kanäle des Verbandes und die Finanzierung würde in der Hand der Verbandsorgane liegen.

Risiken sind mit dem Projekt für alle Verantwortlichen nicht verbunden. Die Chancen des Projektes, Gewalt zu reduzieren, sportartspezifisches Faktenwissen zu vermitteln, die Qualität der sportartspezifischen Ausbildung vor allem im Kindersport zu verbessern, das Wissen über organisatorische Abläufe und ökonomische Fragen in die Vereine zu tragen und das Verletzungsrisiko beim Sport zu minimieren sind dagegen vom objektiven Standpunkt aus als enorm hoch einzuschätzen.

2. Ausgangssituation

Derzeit bietet der Berliner Fußball-Verband als Sportfachverband eine sportartspezifische Trainer-Ausbildung für die Sportart Fußball an und es gibt eine Reihe von Kurz-Veranstaltungen und Wochenend-Lehrgängen für lizenzierte Fußball-Trainer, um die bereits erworbenen Lizenzen zu verlängern.

Dabei gibt es derzeit Lehrgänge zum Erwerb der C-Lizenz für den Breitensport und der B-Lizenz, die eine Leistungssportlizenz ist. Weitergehende Lizenzen für die Sportart Fußball werden vom Fußball-Dachverband DFB angeboten, sind allerdings weitestgehend auf den Profisport und den Ausbildungsbetrieb in den Leitungszentren der Lizenzvereine zugeschnitten. Die Trainer-Ausbildung orientiert sich an den Richtlinien des DOSB. Demnach werden in den Sportfachverbänden hauptsächlich die sportartspezifischen Bewegungen, Techniken und Taktiken, sowie die methodische Hinführung dazu gelehrt. Die Lehrinhalte für das Konditionstraining und für organisatorische Aufgaben nehmen bisher eine sehr untergeordnete Rolle ein.

Derzeit fehlen einfach Angebote für eine bessere Qualifizierung der Trainer, Manager, Funktionäre und Betreuer im Kinder-, Breiten-, und Freizeitsport. Der Verband sollte seiner gesamtgesellschaftlichen Verantwortung gerecht werden und angesichts der hohen und steigenden Mitgliederzahlen noch mehr Angebote zur Qualifizierung für diese Zielgruppe anbieten. Es geht darum, die Elemente die der Fußball aus anderen Sportarten beinhaltet darzustellen, etwa dem Turnen und der Leichtathletik. Es geht vor allem aber darum, Fußball und Gesundheitssport, Fußball und Präventionssport und Rehabilitationssport zu kombinieren, damit im Breiten- und Freizeitsport Verletzungsprophylaxe betrieben wird. Es geht darum, auch fundierte Kenntnisse der Pädagogik, der Psychologie, der Anatomie, sowie zu sozialwissenschaftlichen und ökonomischen Themen zu vermitteln, damit in den Vereinen noch zielstrebig gearbeitet werden kann.

Mir geht es dabei vor allem darum, das qualitative Niveau der Verantwortlichen im Bereich des Kindersports zu verbessern, also insbesondere im Bereich der Kinder bis 12 Jahren. allerdings eignen sich alle dargestellten Methoden und Erkenntnisse selbstverständlich auch für Jugendliche, Erwachsene und Senioren jeden Alters und jedes Geschlechts. Das vorgestellte Konzept ist für den gesamten Breitensport anwendbar.

Im Verband wurden Qualifizierungsmaßnahmen bereits teilweise umgestellt auf ein Blended-Learning-Konzept. Auch E-Learning Angebote wären organisierbar. Weiterhin hat der Berliner Fußball-Verband sowohl im Haus des Fußballs, als auch in seinem Landesleistungszentrum Schulungsräume, eine Sporthalle und Sportplätze zur Verfügung, deren Kapazitäten auch noch nicht ausgelastet sind.

Ebenfalls gibt es vom Fußball-Dachverband, dem Deutschen Fußball-Bund ein Online-System, mit dem auch über Videos Online-Lehrgänge durchgeführt werden können, es gäbe die Möglichkeit Video-Konferenzen durchzuführen, so wie es der Verband auch bereits bei einem Verbandstag getan hat.

Insgesamt hat der Berliner Fußball-Verband schon ein relativ gutes Angebot an sportartspezifischen Lehrinhalten, die zunehmend auch im E-Learning-Format vermittelt werden. Der Verband ist auch bemüht, im Bereich der Integration, Gewaltprävention und beim Inklusionssport geeignete Angebote zu unterstützen.

Insofern liegt zwar ein deutliches Defizit beim Umfang der Qualifizierungsangebote vor, allerdings sind die sonstigen Voraussetzungen optimal, um das von mir hier erarbeitete Konzept zeitnah zu realisieren.

3. Strategie und Zielsetzung

Zielsetzung des Projektes ist es, ein Querschnittskonzept zu etablieren, mit dem sowohl die bisherigen Qualifizierungsmaßnahmen sinnvoll ergänzt werden können, als auch gleichzeitig ein Gesundheitssportangebot für Sportler und Vereins- und Verbandsmitarbeiter geschaffen werden kann. Dazu soll ebenfalls die Trainerausbildung insbesondere für den Kindersport verbessert werden, damit noch mehr Talente es schaffen, in einer Verbandsauswahl professionell trainiert zu werden. Insbesondere soll durch die Förderung der sozialen und wissenschaftlichen Kompetenzen von Verbands- und Vereinsmitarbeitern Gewalt vorgebeugt und entgegengewirkt werden. Der Verband soll den Vereinen die helfende Hand reichen.

Von dem Projekt kann erwartet werden, dass sich die Vereins- und Verbandsarbeit wesentlich verbessert und professionalisiert. Durch die Verbindung von sportartspezifischen Inhalten, sportartspezifischem Konditionstraining, sozialwissenschaftlichen Methoden und pädagogisch-psychologischem Grundlagenwissen mit sportsoziologischen und ökonomischen Themen kann für eine weitreichende Kompetenzsteigerung bei den Absolventen der Qualifizierungsmaßnahmen gesorgt werden. Dies wiederum führt zu weniger Gewalt und zu mehr Freude am Sport. Als Teil der Zielgruppe des Projekts kann jeder Mensch angesehen werden, der sich für den Fußballsport interessiert. Der Verband betreibt eine

eigene Homepage, durch die die Angebote dargestellt werden können und verbreitet auch einen regelmäßigen Newsletter. Ebenfalls können durch persönliche Gespräche die Mitglieder der Zielgruppe über Angebote informiert werden. Dafür soll durch die Projektbeteiligten eine Anlaufstelle geschaffen werden.

Zunächst sollen ausgesuchte ehemalige Sportlerinnen und Sportler animiert werden, sich an der organisatorischen Vereinsarbeit zu beteiligen. Auch für Mitarbeiter des Verbandes und insbesondere auch für die Schiedsrichter soll ein Angebot für Qualifizierung im Verband verankert werden. Die Mitglieds-Vereine des Verbandes und der Verband selbst sollen angehalten werden, an einem eigenen Gesundheitssportangebot kreativ mitzuarbeiten. Der gesamte Verband soll das Konzept verkörpern.

Daneben sollen ausführlich und auch sportartspezifisch Inhalte und Methoden des Gesundheitssports für das Konditionstraining an die lizenzierten Fußball-Trainer vermittelt werden. Es sollen für den Freizeit- und Breitensport, aber insbesondere auch für den Kindersport mit Kindern bis 12 Jahren geeignete Übungen und Lehrinhalte vermittelt werden.

Das konzipierte Anti-Gewalt-Coaching soll dem Qualifizierungsangebot nach Möglichkeit vorausgehen, weil auf diese Weise dafür gesorgt werden kann, dass noch mehr am Fußball-Sport beteiligte Personen für die Thematik sensibilisiert werden. Ebenfalls stehen alle folgenden Qualifizierungsmaßnahmen in einem Zusammenhang mit den Erkenntnissen aus diesem Anti-Gewalt-Coaching.

Es soll möglich sein, die Lehrinhalte per Video-Konferenz zu vermitteln und ebenso sollen alle Lehrinhalte für jeden Interessierten digital zur Verfügung gestellt werden. Daneben können bei Bedarf auch Lehrinhalte nach Wunsch der Vereine erstellt werden und in Präsenzveranstaltungen vor Ort vermittelt werden. Auch dazu soll dieses Projekt eine Anlaufstelle für Interessierte darstellen.

Daneben soll für die Schiedsrichter des Berliner Fußball-Verbandes die Möglichkeit geschaffen werden, über Gesundheitssportangebote ihre konditionellen Voraussetzungen zu verbessern, um sich fit zu halten oder für höhere Spielklassen in Frage zu kommen. Durch solche Angebote kann auch betriebliche Gesundheitsförderung für Verbands- und Vereinsmitarbeiter etabliert werden.

4. Maßnahmenbeschreibung

Für die Umsetzung des Vorhabens sollen zunächst kurze Präsentationen erstellt werden, die etwa eine bis maximal zwei Lehreinheiten umfassen und sowohl im E-Learning-Format, als auch als Präsenzveranstaltung in den Vereinen angeboten werden können. Hier sollen die Begriffe und Zusammenhänge der Thematik nur kurz vorgestellt werden und es sollen vor allem Übungen mit Abbildungen und Beschreibungen dargestellt werden, die im Training auch sofort umgesetzt werden können.

Zweiter Teil des Konzepts ist das Angebot einer Ausbildung zum Anti-Gewalt-Coach im Umfang von 60 Lehreinheiten, die sowohl einzeln absolviert werden können soll, als auch als Grundlage für die Trainerausbildung für einen fußballspezifischen Gesundheitssporttrainer dienen soll. An die Ausbildung zum Anti-Gewalt-Coach soll sich ein Lehrgang im Umfang von 20 Lehreinheiten zum Erlernen von Methodenkompetenzen und wissenschaftstheoretischer Grundlagen anschließen, der die Grundlage für eine freie Recherche der Coaches und Funktionäre sein soll. Dazu kommen drei weitere Module im Umfang von je 20 Lehreinheiten zu den Themengebieten „Sportgeschichte, Sportsoziologie und Sportökonomie“, „Sportanatomie, Fußball-Anatomie und Bewegungslehre“ und „Physiologie, Sportverletzungen und Entspannung“. Dies sind bis dahin insgesamt 140 Lehreinheiten, für die der Verband auch eine eigenständige Lizenz vergeben könnte. Alle Qualifizierungsmaßnahmen sollen durch den Verband zertifiziert werden.

Dritter Teil des Konzeptes ist die Erarbeitung von Ausbildungsbausteinen, die 10-20 Lehreinheiten umfassen sollen und das bisherige sportartspezifische Angebot ergänzen um ein auf Gesundheitssport und Konditionstraining fokussiertes Angebot, das insbesondere den spezifischen Bedürfnissen des Kinder- und Seniorensports gerecht wird. Diese Module sollen für die Verlängerung der sportartspezifischen C-Lizenz verwendet werden können, aber auch gleichzeitig für die Ausbildung zum fußballspezifischen Gesundheitssporttrainer dienen.

Vierter Teil des Konzeptes sind weitere Kurz-Vorträge für die Themenbereiche „Pädagogik und Psychologie“, „Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie“ und „Fußballspezifische Themen“. Hier soll fundiertes Faktenwissen für die Vereinsarbeit vermittelt werden.

Die einzelnen Teile des Konzeptes sollen nun hintereinander etwas genauer dargestellt werden.

4.1. Kurz-Vorträge (1-2 Lehreinheiten)

Für den Bereich der Kurz-Vorträge habe ich bereits 30 kurze Präsentationen zu folgenden Themen geplant und zum Teil bereits erarbeitet, die jeweils etwa eine Lerneinheit umfassen sollen:

- Aerobic – Erwärmen und Ausdauer trainieren
- Athletik-Training – Ein kurzer Überblick
- Kreatives Ausdauer-Training mit Kindern
- Aqua-Training – Eine Einführung
- Ein paar Ideen für das Training mit Bambinis
- Hilfe bei Problemen mit der Bandscheibe
- Training der Beinkraft
- Core-Training – Einführung
- Stretching und Dehnen für Einsteiger
- Faszientraining – Einführung
- Fußball-Taktik – Brainstorming
- Fußball-Training – Überblick
- Fuß-Gymnastik
- HIT/HIIT – Einführung in die Methoden
- Hilfe bei Problemen mit Hüfte und Knie
- Hilfe bei ISG-Blockade
- Isometrisches Training – Einführung
- Kettlebell-Training – Einführung
- Turnen mit Kindern – Ein kurzer Überblick
- Krafttraining – Ein kurzer Überblick
- Fußball und Leichtathletik – sportartübergreifende Übungen
- Der Medizinball – Einführung
- Passspiel trainieren – Ein paar Ideen
- Training mit dem Theraband – Einführung
- Ganzkörper-Workouts – Einführung
- Spielideen ohne Ball – Ein kurzer Überblick
- Koordination trainieren – Einführung
- Trainingsmethoden – Theoretische Einführung
- Training für den Rücken – Einführung
- Trainingsplanung – Theoretische Einführung

Ich habe zu diesen Themen eine ausführliche Internetrecherche durchgeführt und würde daraus jeweils eine PowerPoint-Präsentation erstellen, die sowohl in Form von E-Learning, Blended-Learning, als auch in einem Präsenzseminar vorgeführt werden kann. Das Angebot dieser Kurz-Vorträge ist eine sinnvolle Ergänzung für Trainer mit Zeitmangel. Es soll hier nur jeweils eine kurze Themendarstellung gegeben werden und ein paar Übungen vorgestellt werden.

4.2. Anti-Gewalt-Coaching (60 Lehreinheiten)

Die Ausbildung zum Anti-Gewalt-Coach soll 60 Lerneinheiten umfassen und wie in Abbildung 1 dargestellt in drei Teile getrennt werden:

1. normative Grundlagen
2. pädagogisch-psychologische Grundlagen
3. Gewalt und Gegenstrategien

So soll die Grundlage gelegt werden für eine Tätigkeit als Breitensportbezogener (Co-)Trainer / Betreuer / Mental-Coach, wobei auch Inhalte vermittelt werden können, die für die Arbeit als Vereinsfunktionär sinnvoll sind. Die Ausbildung zum Anti-Gewalt-Coach soll die Grundlage für die Ausbildung eines sportartspezifischen Gesundheitssporttrainers im Fußball darstellen. Die ausgewählten Werke sind sowohl im universitären Diskurs üblich, aber auch für die Ausbildung von Angestellten und Beamten im öffentlichen Dienst geeignet. Auch für die Qualifizierung im Sport ist die Lektüre daher empfehlenswert.

normative Grundlagen	pädagogisch-psychologische Grundlagen	Gewalt und Gegenstrategien
Voltaire: Über die Toleranz	Forel, Auguste: Ueber die Zurechnungsfähigkeit des normalen Menschen	Löwenthal, Leo: Falsche Propheten - Studien zum Autoritarismus
Helvétius, Claude-Adrien: Vom Geist	Freud, Sigmund: Über Psychoanalyse	Freud, Sigmund: Massenpsychologie und Ich-Analyse
Helvétius, Claude-Adrien: Vom Menschen	Montessori, Maria: Das kreative Kind - Erziehung ohne Zwang	Bourdieu, Pierre: Die männliche Herrschaft
Hume, David: Eine Untersuchung über die Prinzipien der Moral	Fröbel, Friedrich: Ausgewählte pädagogische Schriften	Galtung, Johan: Strukturelle Gewalt
Fromm, Erich: Psychoanalyse und Ethik	Piaget, Jean: Theorien und Methoden der modernen Erziehung	Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation und Macht - In Institutionen, Gesellschaft und Familie
	Kohlberg, Lawrence: Die Psychologie der Lebensspanne	

Abbildung 1: Anti-Gewalt-Coach, eigene Darstellung

Bei den normativen Grundlagen werden im Werk von Voltaire die Gedanken der Toleranz und der Mitmenschlichkeit verdeutlicht, wobei Bezug auf Religionen genommen wird. Es wird gegen Fanatismus und Gewalt Stellung bezogen. Im Werk „Vom Geist“ von Claude-Adrien Helvétius wird der menschliche Geist im Zusammenhang mit den menschlichen Leidenschaften untersucht, wobei gute Sitten im Sinne eines humanistischen und aufklärerischen Ideals herausgestellt werden sollen. Im Werk „Vom Menschen“ werden die aufklärerischen Werte dann in Bezug zu den geistigen Fähigkeiten des Menschen und in Bezug zu humanen Erziehungsidealen gesetzt. In beiden Werken wird ein humaner ontologischer Materialismus vertreten, der als Grundlage des menschlichen Umgangs hier in Europa den „guten Sitten“ entspricht. Gleiches gilt auch für das aufgeführte Werk des schottischen Aufklärers David Hume, in dem unter anderem auch Beispiele und Situationen aufgeführt werden, in denen reales humanes Handeln gefragt ist. Im Werk „Psychoanalyse und Ethik“ von Erich Fromm wird dargestellt, wie humanistische Ethik als angewandte Wissenschaft praktiziert werden soll. Mit den Teilnehmern sollen Beispiele und Fragen besprochen werden.

Bei den pädagogisch-psychologischen Grundlagen soll das Werk von Auguste Forel zunächst verdeutlichen, dass der Mensch sein eigenes Tun steuern und Konsequenzen abschätzen kann. Ebenfalls wird das Thema der Zuchtwahl erwähnt. Genau das soll eben mit der Qualifizierungsmaßnahme erreicht werden: Diejenigen, die human sind und ihr eigenes Handeln konsequentialistisch und ontologisch an humanen Werten ausrichten, sollen ausgewählt werden, um als Verstärker und Multiplikator für humane Wertevorstellungen in den Vereinen zu agieren. Dazu sollen diese Personen mit Faktenwissen geschult werden. Das Werk „Über Psychoanalyse“ von Sigmund Freud liefert dabei einen kleinen Überblick über Möglichkeiten, den Charakter einer anderen Person zu analysieren. In den Werken von Maria Montessori, Friedrich Fröbel und Jean Piaget werden reformpädagogische Grundlagen der modernen Erziehung dargestellt, die auch für die Arbeit mit Kindern im Freizeitsport relevant sind. Im Werk „Die Psychologie der Lebensspanne“ werden die einzelnen geistigen Entwicklungsstufen des Menschen dargestellt und erläutert.

Zur Frage der Gewalt und zu möglichen Gegenstrategien wird zunächst im Werk von Leo Löwenthal die autoritäre Agitation entlarvt, dann wird sich mit Vorurteilen beschäftigt und schließlich werden autoritäre Strukturen in Kultur, Gesellschaft und Familie dargestellt. Für den Mannschaftssport ist auch das Werk „Massenpsychologie und Ich-Analyse“ relevant, in dem dargestellt wird, wie autoritär die Masse sein kann und durch welchen Mechanismus der Einzelne in ihr unterdrückt und manipuliert wird. Für die Darstellung der patriarchalen Gewaltstrukturen und ihrer Mechanismen ist das Werk „Die männliche Herrschaft“ von Pierre Bourdieu interessant. Im Werk von Johan Galtung wird über Gewalt, Frieden, Konflikte und Friedenserziehung berichtet. Um Gewalt in Organisationen zu minimieren und Konflikte zu lösen, ist das Werk von Rosenberg geeignet, in dem es um gewaltfreie Kommunikation, Gewalt in der Sprache, Macht und Erziehung in der Familie geht. Zur Gewaltprävention wären auch noch weitere Präsentationen möglich.

Zu all diesen Werken habe ich bereits Exzerpte erstellt, aus denen geeignete Zitate als Präsentation dargestellt werden und gemeinsam mit den Teilnehmern diskutiert werden sollen. Ziel ist es, den Teilnehmern ein fundiertes Rüstzeug für die Arbeit im Verein zur Verfügung zu stellen, um in geeigneten Situationen Gewalt zu unterbinden und auch nachhaltige Strategien dazu zu entwickeln und mit anderen auszutauschen.

4.3. Methodische und wissenschaftstheoretische Grundlagen (20 Lerneinheiten)

Ziel dieses Moduls ist es, den Teilnehmern ein methodisches Rüstzeug in die Hand zu geben, das es ihnen ermöglicht, eigene Recherchen in sportwissenschaftlicher Fachliteratur durchzuführen und Zusammenstellungen, Exzerpte und Konspekte für die Arbeit als Trainer selbstständig erstellen zu können. Dabei soll selbstverständlich die Darstellung so erfolgen, dass jeder Teilnehmer unabhängig von seinem eigenen Bildungsniveau der Darstellung folgen kann.

Methodische und wissenschaftstheoretische Grundlagen
Descartes, René: Abhandlung über die Methode des richtigen Vernunftgebrauchs
Descartes, René: Regeln zur Ausrichtung der Erkenntniskraft
Hume, David: Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand
Diderot, Denis: Zur Interpretation der Natur
Schlick, Moritz: Allgemeine Erkenntnislehre
Carnap, Rudolf: Induktive Logik und Wahrscheinlichkeit

Abbildung 2: Methodische und wissenschaftstheoretische Grundlagen, eigene Darstellung

In den beiden Werken von René Descartes wird auf einfache Weise dargestellt, wie man seinen Verstand schärft und rational denkt, um eigene Erkenntnisse darzulegen oder aufzuschreiben. Im aufgeführten Werk von David Hume wird über Philosophie, Vernunft und Vorstellungen berichtet. Das Werk von Denis Diderot stellt verschiedene Methoden der wissenschaftlichen Tätigkeit dar und erläutert diese. In dem aufgeführten Werk von Moritz Schlick ist die Erkenntnislehre besonders ausführlich dargestellt und es wird über Erkenntnisprobleme, Wirklichkeitsprobleme und objektive Gültigkeit von Erkenntnissen berichtet. Das Werk von Rudolf Carnap stellt nochmals die Methode der induktiven Logik dar, die kurz dargestellt und an Beispielen erläutert und gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet werden soll.

Auch zu diesen Werken habe ich Exzerpte und Präsentationen erstellt, die mit den Teilnehmern anhand von konkreten Beispielen diskutiert werden sollen.

4.4. Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie (20 Lerneinheiten)

Für alle ab hier dargestellten Module sollen aus der in den Abbildungen dargestellten Fachliteratur Konspekte erstellt werden, die die für die Zielgruppe relevanten Inhalte zusammenfassend darstellen. Es sollen daraus PowerPoint-Präsentationen erstellt werden, die möglicherweise auch vertont werden können.

Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie
Mosebach, Uwe: Sportgeschichte
Jaitner, David / Körner, Swen: Soziale Funktionen von Sportvereinen
Güllich, Arne / Krüger, Michael: Sport - Das Lehrbuch für das Sportstudium
Quirling, Christian / Kainz, Florian / Haupt, Tobias: Sportmanagement
Burrmann, Ulrike / Mutz, Michael / Zender, Ursula: Jugend, Migration und Sport - Kulturelle Unterschiede und die Sozialisation zum Vereinssport

Abbildung 3: Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie, eigene Darstellung

Den Teilnehmern soll verdeutlicht werden, dass Sport nicht isoliert vom Rest der Gesellschaft stattfindet, sondern auch eine sozialwissenschaftliche Komponente in sich trägt. Dabei ist eine historische Herleitung, eine Darstellung der Funktionen der „Organisation Sportverein“ sinnvoll. Ebenfalls soll dargestellt werden, dass der Sportverein der Ort der Integration von Randgruppen schlechthin ist. Den Teilnehmern sollen auch die ökonomischen Aspekte des Sports nahegebracht werden.

4.5. Sportanatomie, Fußball-Anatomie und Bewegungslehre (20 Lerneinheiten)

Um die später in den folgenden Modulen vermittelten Übungen besser anwenden und ihren Sinn verstehen zu können, ist es sinnvoll, ein paar grundsätzliche Fakten über die Sportanatomie und

Bewegungslehre zu vermitteln. Dabei soll direkt mit dem Thema Mobility die Verbindung zum Gesundheitssport hergestellt werden und auch die sportartspezifische Fußball-Anatomie vermittelt werden.

Sportanatomie, Fußball-Anatomie, Bewegungslehre
Gehrke, Thorsten: Sportanatomie
Meinart, Patrick / Bayer, Johanna: Mobility - Das große Handbuch
Kirkendall, Donald T.: Fußball-Anatomie
Rostock, Joachim: Haltung und Bewegung im Sport

Abbildung 4: Sportanatomie, Fußball-Anatomie, Bewegungslehre, eigene Darstellung

Möglich wäre zu dieser Thematik auch zusätzlich noch eine Darstellung des Tensegrity-Modells und der Theorie der myofaszialen Leitbahnen. Dies könnte auch in Form von Kurzvorträgen geschehen.

4.6. Physiologie, Sportverletzungen, Entspannung (20 Lerneinheiten)

Insbesondere für den Breiten- und Kindersport sollen hier die Probleme erörtert werden, die das Alltagsverhalten mit sich bringen. Es soll dabei davon ausgegangen werden, dass es sich bei Freizeitsportlern immer um Menschen handelt, die letztlich immer Einschränkungen der Leistungsfähigkeit unterworfen sind, die sich aufgrund der beruflichen Tätigkeit oder dem Alltagsleben ergeben.

Physiologie, Sportverletzungen, Entspannung
Starrett, Kelly: Sitzen ist das neue Rauchen
Tomasits, Josef / Haber, Paul: Leistungsphysiologie
Mittermaier, Rosi / Neureuther, Christian: Die Heilkraft des Sports: Mit Spaß und Freude mehr Gesundheit
Klingenberg, Markus: Return-to-Sport - Funktionelles Training nach Sportverletzungen
Zimmer, Kurt / Ratka, Isabell: Gymnastik - effektiv und schonend
Ribbecke, Thorsten: Regenerationsstrategien - Neue Reserven durch systematische Erholung und Monitoring
Fischer, Ellen: Verspannungen sanft lösen: Selbsthilfe mit osteopathischen Techniken. Effektiv bei Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen

Abbildung 5: Physiologie, Sportverletzungen, Entspannung, eigene Darstellung

4.7. Faszientraining (20 Lerneinheiten)

Faszientraining
Thömmes, Frank: Faszientraining
Bertram, Oliver: Das Men's Health Faszientraining
Slomka, Gunda: Faszien - kompakt - Training für das Bindegewebe
garant Verlag GmbH (Hrsg.): Faszientraining - Fitnesskurs für ihr Bindegewebe
Tempelhof, Siegbert / Weiss, Daniel / Cavelius, Anna: Faszientraining - Mehr Beweglichkeit, Gegendert und Dynamik
Zylla, Amiana: Yoga für die Faszien
Bartrow, Kay: Blackroll Rücken - Faszientraining gegen Rückenbeschwerden
Egger, Robert / Schoberwalter, Hannes: Dynamische Faszien
Bechheim, Yvonne: Schmerzfrei und beweglich durch Faszientraining
Kätzel, Christine: Fitness, Food & Faszien - 10 Basics
Karellly, Clara Barbara: Faszinierende Faszien - Basiswissen in Gesundheitsberufen

Abbildung 6: Faszientraining, eigene Darstellung

Faszientraining wird absichtlich als eines der ersten Module behandelt, da sich durch geeignete Trainingsmethoden und Übungen hier eine Steigerung der Mobilität, Beweglichkeit und Kraft gleichzeitig herstellen lässt. Außerdem hängt das Training der Faszien sehr eng mit der Ernährung und einer gesunden Lebensführung zusammen, was zwei wichtige Themen sind, die in den weiteren Qualifizierungsmaßnahmen noch ausführlicher behandelt werden. Hier sollen eine Reihe von praktischen Übungen vorgeführt werden.

4.8. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht (20 Lerneinheiten)

Hier sollen dynamische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht vorgestellt werden, die die gesamte Körper-Muskulatur kräftigen sollen. Insbesondere soll er Fokus auf dem Core-Training und dem Rückentraining, aber auch auf dem Training der Beinmuskulatur liegen.

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht
Fastner, Gabi: Full Body Workouts
Boyle, Michael: Functional Training - Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler
Hempel, Susann: Power-Fitness zu Hause
Tiemann, Michael / Buskies, Wolfgang / Brehm, Walter: Rückentraining - sanft und effektiv
Krodel, Tanja: Core-Workouts
Häfelinger, Ulla: Gymnastik für den Beckenboden
Winkler, Nina: Fatburning mit dem Core-Programm
Winkler, Nina: Core-Training für Bauch, Beine, Po

Abbildung 7: Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, eigene Darstellung

Die in Abbildung 7 dargestellten Fachbücher sollen, wie auch die in den folgenden beiden Abschnitten, mit Abbildungen von gesammelten Übungskarten ergänzt werden.

4.9. Isometrisches Muskeltraining (20 Lerneinheiten)

Das Isometrische Muskeltraining ist ebenfalls eine gute Möglichkeit, relativ schnell Kraftzuwächse durch Training zu erreichen.

Isometrisches Muskeltraining
Ebermann, Renate: Isometrische Übungen
Hettinger, Theodor: Isometrisches Muskeltraining
Leibold, Gerhard: Isometrische Gymnastik - Zeitsparende Muskel- und Entspannungsübungen
Pilss-Samek, Hannelore: Fit durch isometrische Übungen
Obeck, Vic: Isometric - Müheloses Muskeltraining

Abbildung 8: Isometrisches Muskeltraining, eigene Darstellung

Dargestellt sollen die theoretischen Hintergründe des isometrischen Trainings und die Vor- und Nachteile dieser Methode erörtert werden. Zusätzlich zu der aufgeführten Fachliteratur soll noch eine große Menge von Übungen vermittelt werden, die ansonsten hauptsächlich in der Gymnastik und dem Turnen angewendet werden. Durch Isometrie kann sowohl Beweglichkeit, als auch Kraft gesteigert werden.

4.10. Stretching (20 Lerneinheiten)

Neben dem Faszientraining ist das Stretching eine weitere Möglichkeit, bei Sportlern mehr Kraft und Beweglichkeit herzustellen. Stretching ist dabei ein vieldeutiger Begriff für ein weitreichendes und umfassendes Repertoire von Übungen, die das aktiv dynamische Dehnen beschreiben. Übungen unter dem Begriff Stretching finden sich auch unter den isometrischen Übungen und unter dem Begriff Faszientraining. Es kommt dabei auf die konkrete Ausführung einer Übung an. Ebenfalls soll hier insbesondere vermittelt werden, dass ein Zusammenhang zwischen Methoden und Übungen des Fitnesssports mit dem Fußballsport besteht und dass für das Konditionstraining im Fußball sehr viele andere Sportarten angewendet werden.

Stretching
Methfessel, Thomas: Tai Chi für Anfänger
Himmel, Michaela / Ockel, Renate: Endlich Zeit für Yoga
Szodruch, Andrea / Münch, Florian: Functional Yoga - Eine leistungssteigernde Ergänzung im Sport
Ungaro, Alycea: Pilates
Sternad, Dagmar: Richtig Stretching
Sölveborn, Sven-A.: Stretching - Das ideale Beweglichkeitstraining
Kolvenbach, Dagmar: Business Yoga

Abbildung 9: Stretching, eigene Darstellung

4.11. Ausdauertraining (20 Lerneinheiten)

Für die Vermittlung der Methoden des Ausdauertrainings wird auf die Erkenntnisse aus der Leichtathletik und die einschlägige Fachliteratur der Leichtathletik zurückgegriffen. Es soll ebenfalls ein Bezug von Herz-Kreislauf-Training und Fußball hergestellt werden. Insbesondere sollen auch Spielformen dargestellt werden, die es ermöglichen die Ausdauer kindgerecht trainieren zu können.

Ausdauertraining
Rühl, Jörn / Kreuzer, Sandra / Obenauer, Kerstin: Cardio-Aktiv - Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt
Dargatz, Thorsten: Fussball Konditionstraining - Ausdauer und Beweglichkeit
Katzenbogner, Hans: Kinder-Leichtathletik
DLV: Grundlagentraining Jugendleichtathletik
Wastl, Peter / Wollny, Rainer: Leichtathletik in Schule und Verein
Wirz, Jürg: Run to win - Die Erfolgsgeheimnisse der Kenianer
Bauersfeld, Karl-Heinz / Schröter, Gerd: GRUNDLAGEN DER LEICHTATHLETIK
Bechheim, Yvonne: Leichtathletik für Kinder

Abbildung 10: Ausdauertraining, eigene Darstellung

Grundlagen-Ausdauer kann natürlich auch mit anderen Sportarten trainiert werden, etwa mit Schwimmen oder Radfahren. Auch für diese Thematiken wären Präsentationen möglich, die grundsätzlich auch im Rahmen von Kurzvorträgen vermittelt werden könnten.

4.12. Sprinttraining (20 Lerneinheiten)

Für das Training von Sprints ist es einerseits wichtig, die koordinativen Voraussetzungen herzustellen und andererseits muss ein spezielles Krafttraining durchgeführt werden, das ebenfalls aus der Leichtathletik entlehnt werden kann.

Sprinttraining
Geese, Rolf / Hillebrecht, Martin: Schnelligkeitstraining
Lutz, Horst: Besser Fußball spielen mit Life Kinetik
Zawieja, Martin / Thomas, Christian: Praxisbuch Athletiktraining
Radcliffe, James C. / Thies, Hannes: Functional Training für Einsteiger
Pampus, Bernd: Schnellkrafttraining
Schurr, Stefan: 100 Meter - Funktionelles Sprinttraining
Kruber, Dieter: Leichtathletik in der Halle
Bauersfeld, Karl-Heinz / Schröter, Gerd: Grundlagen der Leichtathletik

Abbildung 11: Sprinttraining, eigene Darstellung

Die in Abbildung 11 dargestellte Fachliteratur beinhaltet bereits weite Teile des Forschungsstands zu

dieser Thematik. Dazu kommen eine Reihe von Sprung-Formen, Übungen aus einem Lauf- und Geh-ABC, die aus der Leichtathletik und aus der künstlerischen Gymnastik entlehnt sind. Ebenfalls gibt es aus dem Bereich des sensomotorischen Trainings hier eine Reihe von sinnvollen Übungen mit Geräten, die für die Schaffung der koordinativen Voraussetzungen für die Sprints geeignet sind. Zur Verbesserung der Kraftvoraussetzungen sind die oben bereits in den anderen Modulen dargestellten Lehrinhalte sinnvoll und ebenfalls auch das Training mit Gewichten.

4.13. Koordinationstraining (20 Lerneinheiten)

Das Training der koordinativen Fähigkeiten ist für jede Sportart eine unverzichtbare Grundlage zum Erlernen von sportartspezifischen Bewegungen. Dabei sollen in diesem Modul die theoretischen Grundlagen für das Bewegungenlernen dargestellt werden und es soll bei den Lehrinhalten der Fokus besonders auf die motorische Grundlagenausbildung für Kinder gelegt werden.

Koordinationstraining
Zentgraf, Karen / Munzert, Jörn: Kognitives Training im Sport
Mentrupp, Jessica: Ballett-Workout - Ballett, Pilates und Yoga - Das effektive Kombi-Training
Eisenburger, Marianne: Aktivieren und Bewegen
Moosmann, Klaus: Erfolgreiche Koordinationsspiele - 178 Übungsformen für Schule und Verein
Schmidt-Sinns, Jürgen / Scholl, Saskia / Pach, Alex: Le Parcour und Freerunning - Basisbuch für Schule und Verein
Beck, Petra / Maiberger, Silvia: Gymnastik Basics - Technik - Training - Methodik
Tietze, Doris: Die Grundausbildung der künstlerischen Gymnastik
Götzova-Kumpf, Atja: Rhythmische Sportgymnastik - Gymnastik mit Handgeräten für Anfänger und Könner
Beck, Petra / Brieske-Maiberger, Silvia: Methodik zur Gymnastik mit Handgeräten
Blume, Michael: Akrobatik - Training - Technik - Inszenierung
DTJ: Kinderturnen - Motorische Grundlagenausbildung - Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen
Blume, Michael: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen
Engel, Katrin / Irala, Maria / Paul, Gudrun: Latin Dance: das temperamentvolle Fitnesstraining
Gerling, Ilona E.: Kinder turnen. Helfen und Sichern
Marktscheffel, Marlies: Fitte Kids - In Spiel und Sport - Kinderturnen

Abbildung 12: Koordinationstraining, eigene Darstellung

Die Fachliteratur für dieses Modul ist hauptsächlich aus dem Kinderturnen, dem Tanz, der Leichtathletik und der Akrobatik entlehnt. Es soll dargestellt werden, dass der moderne Fußballsport eine aus Elementen vieler anderer Sportarten zusammengesetzte Sportart ist, die ohne eine fundierte turnerische und rhythmische Grundlagenausbildung gar nicht mehr auf höchstem Niveau ausgeführt werden kann. Die Beherrschung der Elemente aus dem Tanz und der künstlerischen Gymnastik sind einerseits für die Ausführung von wesentlichen Übungen mit dem Ball unerlässlich und andererseits ist für die Athletik ohne Ball ebenfalls die Beherrschung eines breiten Repertoires an Übungen aus der Leichtathletik und der Akrobatik notwendig. Gerade für den Kindersport ist im Fußball eine im Training weitestgehend auf Übungen aus dem Turnen, dem Tanz und der Leichtathletik basierende Ausbildung absolut erstrebenswert.

4.14. Training mit dem Medizinball (20 Lerneinheiten)

Dieses Modul soll sich vollständig dem Training mit Medizinbällen widmen, die auf vielfältige Weise zum Einsatz kommen können. Dabei sollen Paarübungen und Einzelübungen dargestellt werden. Training mit dem Medizinball kann auf kreative Weise mit Übungen aus dem Faszientraining, mit Übungen mit eigenem Körpergewicht oder auch mit Aerobic und Tanz kombiniert werden. Hier ist Kreativität gefragt. Medizinbälle sind erschwinglich und gehören bei vielen Vereinen zum Inventar. Außerdem sind Medizinbälle auch in vielen Sportstätten verfügbar, die den Sportvereinen in Berlin für die Durchführung des Sports vom Land Berlin kostenlos überlassen werden.

Training mit dem Medizinball
Fischer, Gerd: 238 Medizinballübungen
Delp, Christoph: Medizinball-Training
Oltmanns, Klaus: Einer für alles - Der Medizinball

Abbildung 13: Training mit dem Medizinball, eigene Darstellung

Die in der auf Abbildung 13 dargestellten Fachliteratur enthaltenden Übungen sollen ergänzt werden durch weitere Übungen, die auf Kartotheken abgebildet sind, die im Sportfachhandel erhältlich sind.

4.15. Gymnastikball und Theraband (20 Lerneinheiten)

Für gezieltes Muskulatur-Training ist die Verwendung von Gymnastikbällen und Therabändern ebenfalls eine hervorragende und auch erschwingliche Option. Es sollen in diesem Modul zunächst die theoretischen Voraussetzungen für das Training mit diesen Geräten erläutert werden.

Gymnastikball und Theraband
Kracht, Inge / Ellinger, Monika: Trainingsbuch RedondoBall
Diehl, Mike / Grewe, Felix: Fitter - Stärker - Schlanker - Hol dir dein Fitnessstudio nach Hause!
Fastner, Gabi / Manhart, Ingrid: Flacher Bauch - Starker Rücken
Rühl, Jörn / Laubach, Vanessa: Funktionelles Zirkeltraining - Das moderne Sensomotoriktraining für alle
Mießner, Wolfgang: Perfect Hometraining

Abbildung 14: Gymnastikball und Theraband, eigene Darstellung

Weiterhin befinden sich in der auf Abbildung 14 dargestellten Fachliteratur reichlich Abbildungen von Übungen mit Gymnastikbällen, Redondo-Bällen und Therabändern. Insbesondere für das Training der Tiefenmuskulatur sind Gymnastikbälle aller Größen hervorragend geeignet. Gleichzeitig können durch das Training darüber hinaus noch die koordinativen Fähigkeiten geschult werden.

4.16. Krafttraining mit Geräten (20 Lerneinheiten)

Das Krafttraining mit Geräten ist sicherlich ausschließlich für fortgeschrittene Sportler zu empfehlen. Dennoch sollen hier einige Methoden vorgestellt werden, mit denen man Kraft, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainieren kann.

Krafttraining mit Geräten
Doll, Marcel: Das ultimative Schlingentraining - Effizient funktionell trainieren
Tsatsouline, Pavel: Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten
Delp, Christoph: Funktionelles Hanteltraining
Arndt, Klaus: Eerfolgsorientiertes Hanteltraining
Price, Robert G.: The Ultimate Guide to Weight Training for Soccer
Meier, Ralf: Krafttraining im Studio
Meier, Ralf: Krafttraining für Fußballer

Abbildung 15: Krafttraining mit Geräten, eigene Darstellung

So wird auf Abbildung 15 etwa ein Fachbuch für das Schlingentraining aufgeführt. Das Schlingentraining ist ähnlich wie das Training mit Gymnastikbällen, für die Stabilität insbesondere des Rumpfes und die Stärkung der Tiefenmuskulatur hervorragend geeignet. Dazu kommt das Training mit Kettlebells, durch das ebenfalls auch gleichzeitig immer die Faszien trainiert werden können. Ein Überblick soll auch gegeben werden über das funktionelle Hanteltraining. Dazu kommen Vorstellungen weiterer möglicher Kleingeräte. Auch soll kurz das Training mit Kraftmaschinen kurz dargestellt und erläutert werden, das allerdings fast ausschließlich im gehobenen Amateurbereich oder Profi-Bereich angewendet wird.

4.17. Trainingsplanung (20 Lerneinheiten)

Trainingsplanung ist ein besonders wichtiges Thema, das besonders für das Training im Kindersport, aber auch für das Training im erfolgsorientierten Breitensport interessant ist. Es soll zunächst verdeutlicht werden, dass ein mittel- und langfristig geplantes und auch konsequent durchgeführtes Muskulatur-Training eine unerlässliche Grundlage für ein auf Leistungssteigerung abzielendes Training ist.

Trainingsplanung
Miessber, Wolfgang: Das Muskel-Trainingsbuch - Gezieltes Training - aber richtig!
Murphy, Myatt: Der Muskelmanager - Powerwork für jeden Zeitplan
Pourcelot, Christophe / Vidal, Maxence: HIIT - Hochintensives Intervalltraining
Gießing, Jürgen: HIT-Fitness
Daumann, Frank / Barth, Michael / Breuer, Markus: Erfolg im Sport planen
Schnabel, Günter / Harre, Hans-Dietrich / Krug, Jürgen: Trainingslehre - Trainingswissenschaft
Thienes, Gerd: Trainingswissenschaft und Sportunterricht
Olivier, Norbert / Marschall, Franz / Büsch, Dirk: Grundlagen der Trainingswissenschaft und -lehre
Starischka, Stephan: Trainingsplanung

Abbildung 16: Trainingsplanung, eigene Darstellung

Aber auch für den Freizeitsport ist eine gute Trainingsplanung besonders wichtig. Durch ein geplantes und regelmäßig durchgeführtes Muskulatur-Training können Verletzungen vermieden werden und eine trainierte Muskulatur eröffnet überhaupt erst die Möglichkeit, Techniken und Taktiken zu trainieren und auf diesem Weg in Wettkämpfen erfolgreich zu sein.

Es wird auf Abbildung 16 auf einschlägige Fachliteratur verwiesen, deren Darstellung und Erläuterung einen herausgehobenen Teil dieses Moduls darstellen soll. Ebenfalls wären für die Teilnehmer Übungen und Gruppenarbeit möglich, um die Praxis der Trainingsplanung einzuüben.

4.18. Sportpsychologie (20 Lerneinheiten)

Kenntnisse über psychologische Fragestellungen sind im Alltag eines modernen Sporttrainers kaum mehr wegzudenken. Wie bereits bei den pädagogisch-psychologischen Grundlagen des Konzepts für den Anti-Gewalt-Coach dargestellt, muss ein Trainer bei der Interaktion mit dem Sportler über ein geeignetes Rüstzeug verfügen, um den Sportler bei Laune zu halten und für ein gesundes Training zu sorgen. Die psychologischen Grundvoraussetzungen eines Sportlers haben auf den Trainingsablauf, aber auch auf der Wettkampfergebnis einen sehr hohen Einfluss.

Sportpsychologie
Baumann, Sigurd: Psychologie im Sport
Huppers, Jörg / Draksal, Michael: Mentales Training in der Leichtathletik: Praxisbuch für Trainer & Athleten
Stoll, Oliver / Pfeffer, Ines / Alfermann, Dorothee: Lehrbuch Sportpsychologie
Draksal, Michael: Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg: Das große Handbuch für Sportler, Übungsleiter und Trainer
Mayer, Jan & Hermann, Hans-Dieter: Mentales Training
Grasberger, Delia: Autogenes Training
Höfler, Heike: Stressfrei in 10 Minuten

Abbildung 17: Sportpsychologie, eigene Darstellung

Es soll die Fachliteratur zur Sportpsychologie, aber auch insbesondere zum mentalen Training dargestellt werden. Weiterhin ist es besonders wichtig, dass die Trainer ihren Sportlern Methoden vermitteln können, mit denen die Sportler selbst Stress abbauen können. In diesem Zusammenhang steht auch das Modul zur Physiologie und das Modul zur Sportmedizin.

4.19. Mannschaftspsychologie (20 Lerneinheiten)

Zusätzlich zur psychologischen Betreuung einzelner Sportler ist im Fußballsport selbstverständlich auch Wissen über Mannschaftspsychologie notwendig. Dazu gehört zunächst eine grundsätzliche Erläuterung zum Bereich der Sozialpsychologie. Es soll auch ein konkreter Zusammenhang zum Fußballsport hergestellt werden.

Mannschaftspsychologie
Lau, Andreas & Plessner, Henning: Sozialpsychologie und Sport – Ein Lehrbuch in 12 Lektionen
Cramer, Dettmar & Jackschath, Birgit: Fußballpsychologie
Baumann, Sigurd: Mannschaftspsychologie - Methoden und Techniken
Draksal, Michael: Mehr Konzentration im Sport: Das große Handbuch für Sportler, Übungsleiter und Trainer
van Dick, Rolf: Stress lass nach! - Wie Gruppen unser Stresserleben beeinflussen
Draksal, Michael: Psychologie der Höchstleistung
Jöns, Ingela: Erfolgreiche Gruppenarbeit: Konzepte, Instrumente, Erfahrungen

Abbildung 18: Mannschaftspsychologie, eigene Darstellung

Den Sporttrainern sollen fundierte Kenntnisse und Methoden vermittelt werden, mit denen man das Verhalten von Gruppen beeinflussen kann, um die Leistung und die Konzentration der Athleten zu steigern. Außerdem liefern die Kenntnisse über Mannschaftspsychologie den Fußball-Trainern die Grundlage dafür, Gruppen- und Mannschaftstaktiken besser trainieren zu können, da psychologische Maßnahmen dem Taktik-Training vorausgehen müssen. Ein fundiertes Wissen über psychologische Fragestellungen hilft insbesondere auch den Trainern im Kinderfußball, humane pädagogische Maßnahmen zu ergreifen. Außerdem sollen Methoden zum Stressabbau vermittelt werden. Zu diesem Themengebiet sind auch noch weitere Fortbildungen im Rahmen von Kurzvorträgen denkbar.

4.20. Ernährung und Gesundheit (20 Lerneinheiten)

Die Grundthematik, den Fußball mit den Gedanken des Gesundheitssports zu verbinden, wird in diesem Modul besonders bearbeitet. Es geht darum, den Gedanken zu vermitteln, dass für ein konzentriertes Training, das die Leistung in mittelfristiger Zeitspanne dauerhaft steigern soll, eine Veränderung des Lebensstils Voraussetzung ist. Für die Steigerung der Leistungsfähigkeit ist die Steigerung der Konzentration auf den Sport notwendig. Es ist notwendig, Trainings- und Wettkampfleistungen und den Gesundheitszustand eines Sportlers im Zusammenhang zu beurteilen. Es ist notwendig, dass der Sportler in die Lage versetzt wird, sich und seine Leistung selbstkritisch reflektieren zu können.

Ernährung und Gesundheit
Becker, Simone: Aktiv und Gesund?: Interdisziplinäre Perspektiven auf den Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit
Despeghel, Michael / Nickel, Uwe: Be fit! Das Gesundheitscoaching
Feil, Wolfgang / Wessinghage, Thomas / Reichenauer-Feil, Andrea: Body-Coach - Mach das Beste aus dir!
Michalk, Christoph: Gesundheit optimieren - Leistungsfähigkeit steigern
Wagner, Günter / Schröder, Uwe: Essen - Trinken - Gewinnen
Neumann, Georg: Ernährung im Sport
Raschka, Christoph / Ruf, Stephanie: Sport und Ernährung
Lamprecht, Manfred / Holasek, Sandra / Konrad, Manuela / Seebauer, Wwerner / Hiller-Baumgartner: Lehrbuch der Sporternährung : das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport

Abbildung 19: Ernährung und Gesundheit, eigene Darstellung

Es sollen daher Methoden und geeignete Maßnahmen vermittelt werden, die Gesundheit zu optimieren. Es soll ausgiebig auf die Thematik Sporternährung eingegangen werden und auch über

Nahrungsergänzungsmittel berichtet werden. Ziel des Moduls ist es, dass die Trainer die Lebenseinstellung des gesunden Trainings selbst verinnerlichen und an Sportler vermitteln können. Außerdem soll vermittelt werden, dass gerade im Kindersport die gesunde Lebensweise wichtiger ist, als der sportliche Erfolg. Für diesen Themenbereich gibt es auch die Möglichkeit eine Reihe von Kurzvorträgen, auch nach Bedarf und Nachfrage von Trainern oder Vereinen anzubieten. Grundsätzlich kann sich an diese Thematik auch die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) anschließen. Der Berliner Fußball-Verband hat eine Reihe von Angestellten, für die durch die in dieser Konzeption vermittelten Lehrinhalte ein Angebot im Bereich BGF/BGM hergestellt werden kann. Ebenfalls denke ich, dass auch das Schiedsrichterwesen, dem im Fußballsport sehr viele Sportler angehörig sind, von den Erkenntnissen gerade dieses Moduls profitieren kann. Insofern kann eine Fortführung der Gedanken aus diesem Modul durch weitere Kurzvorträge besonders sinnvoll sein.

4.21. Sportmedizin und Physiotherapie (20 Lerneinheiten)

Hier sollen zunächst anatomische und motorische Voraussetzungen dargestellt werden, die für die tägliche Arbeit als Trainer im Kindersport interessant sind. Ebenfalls soll dargestellt werden, wie sich Bewegungseinschränkungen auf den Sport auswirken. Ziel dieses Moduls ist es, zu erklären, dass gesundheitliche Einschränkungen nach Verletzungen Auswirkungen auf das Training haben und es soll den Trainern ein grundlegendes Verständnis für Verletzungen im Sport vermittelt werden.

Sportmedizin und Physiotherapie
Prokop, Ludwig / Fischer, Gustav: Kinder-Sportmedizin
Clauss, Armin: Sport, Bewegungstherapie und sozialmedizinische Begutachtung
Plesch, Christian / Sieven, Rainer / Trzolek, Dieter: Handbuch Sportverletzungen
Wessinghage, Thomas / Feil, Wolfgang / Ryffel, Jacqueline: Sportverletzungen von A-Z: Gesundheitscoach
Imhoff, Andreas B. / Feucht, Matthias J.: Atlas sportorthopädisch-sporttraumatologische Operationen
Müller-Urban, Kristiane & Riese-Steul, Martina: Sport - jetzt fang' ich wieder an!
Sielmann, Dieter / Hammelmann, Iris: Medi-Taping im Sport
Hainbuch, Friedrich: Progressive Muskelentspannung
Ressel, Clemens: Der Anti-Stress-Trainer für Sportler - Wenn Dein Kopf streikt und Dein Körper folgt

Abbildung 20: Sportmedizin und Physiotherapie, eigene Darstellung

Dazu sollen Sportverletzungen und auch orthopädische und chirurgische Maßnahmen nach verschiedenen Verletzungen erklärt werden. Es soll den Trainern vermittelt werden, in welcher Lage ein Sportler ist, der entweder nach einer schweren Verletzung oder nach jahrelanger Abstinenz vom Sport wieder neu anfängt. Ebenfalls sollen wieder einige Möglichkeiten dargestellt werden, Verletzungen kurzfristig zu behandeln. Es sollen auch Strategien zur Regeneration, zum Stressabbau und zur Entspannung vermittelt werden. Dabei soll der Fokus darauf liegen, die Regeneration zu fördern und es sollen einige Bemerkungen über die Unterstützung der Heilung von Verletzungen gemacht werden.

4.22. Kurzvorträge zur Pädagogik und Psychologie (2-8 Lerneinheiten)

Zu den in diesem Abschnitt und den folgenden zwei Abschnitten dargestellten Kurzvorträgen soll jeweils ein Konspekt eines der in den Abbildungen aufgeführten Fachbücher erstellt werden und den Teilnehmern in Form einer PowerPoint-Präsentation dargestellt werden. Ich denke, dass es hier besonders sinnvoll wäre, diese Präsentationen zu vertonen und den Interessierten als Video zur Verfügung zu stellen. Sinn macht die Thematik insbesondere für den Kindersport. Es sollen die Methodik und Didaktik aus dem Schulsport dargestellt werden, Probleme mit der sexuellen Identität erläutert werden, Lernschwierigkeiten besprochen werden, interkulturelle Bildung gefördert werden. Ebenfalls sollen Strategien zur Integration von Migranten und Randgruppen dargestellt werden. Dazu kommt, dass ein besseres Verständnis von anderen Kulturen vermittelt werden kann. Insbesondere kann auch erläutert werden, wie man Sport in heterogenen Gruppen sinnvoll durchführt. Ebenfalls können nach Bedarf auch gezielt akute Probleme besprochen werden.

Kurzvorträge zur Pädagogik und Psychologie
Rode, Daniel: Praktiken, Subjekte und Sachen der Sportlehrerbildung
Baumann, Ina: Kulturenorientierte Bildung
Natarajan, Radhika: Sprache, Flucht, Migration
Falch, Bernhard: Queer Refugees - Sexuelle Identität und repressive Heteronormativität als Fluchtgrund
Grummt, Marek: Sonderpädagogische Professionalität und Inklusion
Ferchhoff, Wilfried: Jugend und Jugendkulturen im 21. Jahrhundert
Hanhart, Susanne: Migration in den Vorstellungen von Grundschulkindern
Kallweit, Nina: Kindliches Erleben von Krieg und Frieden
Yildiz, Safiye: Interkulturelle Erziehung und Pädagogik
Seiler, Sara: Lernleistungen im Sportunterricht
Laging, Ralf / Kuhn, Peter: Bildungstheorie und Sportdidaktik
Matter, Bernhard: Lernen in heterogenen Lerngruppen
Dollinger, Bernd: Klassiker der Pädagogik

Abbildung 21: Kurzvorträge zur Pädagogik und Psychologie, eigene Darstellung

Auf Abbildung 21 sind lediglich einige Beispiele aufgeführt. Grundsätzlich wäre es weiterhin noch möglich, Exzerpte der Werke von Reformpädagogen und Entwicklungspsychologen zu erstellen, deren Theorien kurz zu erläutern und einen Zusammenhang zum Sport oder zum Fußballsport im Besonderen herzustellen. Ebenfalls wären noch Dutzende weitere Themen zur Pädagogik und Psychologie möglich, die sich letztlich an die in der Konzeption zum Anti-Gewalt-Coach und zur Sportpsychologie und Mannschaftspsychologie dargestellten Lehrinhalte anschließen.

4.23. Kurzvorträge zur Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie (2-8 Lerneinheiten)

Auch die Liste der möglichen Kurzvorträge auf Abbildung 22 schließt sich an das obige Modul an.

Kurzvorträge zur Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie
Huber, Frank / Meyer, Frederik: Der Fußballstar als Marke: Determinanten der Markenbildung am Beispiel von Lukas Podolski
Fischer, Rainer: Kulturelle Anforderungen an das Markenmanagement im Profisport: Im Spannungsfeld zwischen Local Hero und Global Player
Häublein, Anja: Korruption im Profifußball in Deutschland: Eine soziologische Analyse abweichenden Verhaltens anhand des Wettskandals um den Schiedsrichter Robert Hoyzer
Reinold, Marcel: Doping als Konstruktion - Eine Kulturgeschichte der Anti-Doping-Politik
Horch, Heinz-Dieter / Schubert, Manfred / Walzel, Stefan: Besonderheiten der Sportbetriebslehre
Burmann, Ulrike / Mutz, Michael / Zender, Ursula: Jugend, Migration und Sport: Kulturelle Unterschiede und die Sozialisation zum Vereinssport
Heinzmann, Frank: Nachwuchsförderung im Sport: Ein Beitrag zur Analyse und Entwicklung der Nachwuchsförderung in der Schweiz aus systemtheoretischer Sicht
Waine, Anthony / Naglo, Kristian: On and Off the Field: Fußballkultur in England und Deutschland Football Culture in England and Germany
Steiger, Jonas: Migrationsbedingte Heterogenität im Sportunterricht
Hebbel-Seeger, Andreas / Horky, Thomas / Schulke, Hans-Jürgen: Sport und Inklusion - Ziemlich beste Freunde?!
Fediuk, Friedhold: Sport in heterogenen Gruppen - Integrative Prozesse in Sportgruppen mit behinderten und benachteiligten Menschen

Abbildung 22: Kurzvorträge zur Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie, eigene Darstellung

So kommen Vorträge über Marken, Markenkommunikation, Werbung und Marketing in Frage. Ebenfalls sozialwissenschaftliche und gesellschaftspolitische Fragen, wie Korruption im Sport oder Doping. Wichtig für Vereine und Funktionäre ist auch sportbezogene Betriebswirtschaftslehre, Fragen zur Integration und zur Nachwuchsförderung. Auch Fußballkultur, andere kulturelle Fragen, Fankultur, Inklusionssport und weitere im Zusammenhang mit Sport stehende politische und ökonomische Fragen kommen hier in Betracht. Auch hier kann sich die Erarbeitung weiterer Kurzvorträge am Bedarf der Vereine orientieren. Es können auch Arbeitsgruppen gebildet werden und ein Austausch unter Trainern und Funktionären organisiert werden.

4.24. Kurzvorträge zu fußballspezifischen Themen (1-5 Lerneinheiten)

Wie bereits dargestellt bietet der Berliner Fußball-Verband neben der Lizenz-Ausbildung für Trainer bereits eine Reihe sportartspezifischer Fortbildungen an, die teilweise auch im E-Learning-Format absolviert werden können. Dennoch gibt es darüber hinaus noch eine hohe Anzahl von Fachbüchern über das Fußball-Training und die Nachfrage nach Qualifizierungsmaßnahmen ist unter den Trainern im Verband recht hoch.

Kurzvorträge zu fußballspezifischen Themen
Koch, Wolfgang: Fußball - Handbuch für Übungsleiter
Jankowski, Timo: Taktische Periodisierung im Fußball - Die Übungen der Spitzentrainer - Trainieren wie Guardiola und Mourinho
Pereni, Angelo / di Cesare, Michele: Fußball - technisch-taktisches Trainer-Handbuch - Taktikhilfen
Hammes, Daniel Christian: Verletzungen und verletzungspräventive Maßnahmen im Altherrenfußball
Loy, Roland: Zur Diagnostik taktischer Leistungen im Sportspiel
Bonfati, Mario / Pereni, Angelo: Fußball - Standardsituationen - Anstoß, Abstoß, Eckstoß, Freistoß, Strafstoß, Einwurf
Loy, Roland: Taktik und Analyse im Fußball
Stephan, Manfred: Fussballtaktik - Abwehr mit System
Stephan, Manfred: Fussballtaktik - Angriff mit System

Abbildung 23: Kurzvorträge zu fußballspezifischen Themen, eigene Darstellung

Die auf Abbildung 23 dargestellten Themen stellen nur einen sehr kleinen Ausschnitt aus den möglichen Themen dar. Es kommt dazu, dass für die Trainingsplanung, einzelne Übungen aus dem Konditionstraining und für sportartübergreifende Thematiken ebenfalls eine Fülle von Themen für Kurzvorträge möglich ist. Die trifft auch insbesondere auf das Koordinationstraining zu. Ebenfalls von Interesse sind natürlich auch Vorträge über Fußball-Geschichten für Kinder oder man könnte im Kindersport mit den Kindern zusammen Vorträge und Präsentationen kreieren, die den Willen und das Interesse der Kinder darstellen könnten. Für den Bereich der Taktik könnte man auf den Vorträgen aufbauend auch Diskussionsrunden etablieren, die für interessierte Trainer regelmäßig durchgeführt werden könnten.

Gerade auch für das Schiedsrichterwesen im Fußball gibt es eine Reihe von spezifischer Fachliteratur, die ebenfalls in Form von Präsentationen dargestellt werden könnte. Im Schiedsrichterwesen gibt es bereits etablierte Lehrgemeinschaften, in denen regelmäßig Fachwissen präsentiert wird. Gleichzeitig gibt es auch historische Literatur über das Schiedsrichterwesen, die bei geselligen Abenden ebenfalls für eine Diskussion taugen und neben fachlich fundiertem Wissen ebenfalls dargestellt werden könnten.

5. Zeitlicher Ablauf

Das Konzept umfasst neben den hier dargestellten Maßnahmen natürlich auch die Ausarbeitung der Konzepte und Präsentationen, sowie die Planung und Durchführung der Qualifizierungsmaßnahmen. Grundsätzlich soll das Ziel verfolgt werden, dass nach Möglichkeit ein Großteil der dargestellten Lehrinhalte im E-Learning-Format zur Verfügung gestellt werden. Sinnvoll wäre es daher, dass zu allen Präsentationen auch Lehrvideos erstellt werden. Das bedeutet natürlich einen erheblichen Zeitbedarf. Ebenfalls könnte man das gesamte Lehrmaterial auch auf CDs, DVDs oder USB-Sticks über den Verband vermarkten. Da das Lehr-Konzept nur dann umgesetzt werden kann, wenn dem eine Ausarbeitungsphase vorausgeht, soll hier der zeitliche Rahmen dafür dargestellt werden.

Eine Arbeitsgruppe oder eine Einzelperson könnte ein bis zwei Konспекte und PowerPoint-Präsentationen pro Woche aus der aufgeführten Fachliteratur erstellen. Für die Vertonung müsste die Arbeit für die Ausarbeitung letztlich durch eine Arbeitsgruppe durchgeführt werden. Die hier aufgeführte Fachliteratur besteht aus etwa 200 Fachbüchern, dazu kommen noch eine Reihe von Trainingskarten und hunderte Online-Quellen, die für die Erstellung der Präsentationen ausgewertet werden müssten. Letztlich wäre der Zeitrahmen für die Erstellung aller Präsentationen auf etwa 2 Jahre zu beziffern. Dies ist natürlich sehr ehrgeizig. Grundsätzlich können jedoch einmal erstellte Präsentationen und Lehrvideos auch danach immer wieder verwendet werden. Außerdem können die jeweils erstellten Werke sofort auch für die Qualifizierungsmaßnahmen angeboten werden.

Nach der Fertigstellung des Lehrmaterials müsste das Projekt natürlich auch weiter durch Personal betreut werden, denn es würde für Präsenzveranstaltungen Dozenten benötigen und es müsste einen Verantwortlichen für die Koordination und die Ausschreibungen auf der Verbands-Homepage geben.

6. Finanzierung

Der Berliner Fußball-Verband ist finanziell sehr gut aufgestellt. Die Sportart Fußball hat eine derart hohe Attraktivität, dass sie sehr viele private Sponsoren anzieht, die neben den Einnahmen des Verbandes aus Mitgliedsbeiträgen seiner Mitgliedsvereine und der mehr als großzügigen Finanzierung durch die öffentliche Hand dem Verband zur Verfügung stehen. Der Verband hat meiner Kenntnis nach sogar reichlich finanzielle Rücklagen gebildet, ist also zahlungsfähig.

Grundsätzlich bestünde also für den Berliner Fußball-Verband die Möglichkeit, ein solches Vorhaben problemlos selbst zu finanzieren. Grundsätzlich besteht von Seiten der Verbandsführung auch Interesse an der Thematik. Der Verband könnte mit anderen Sportfachverbänden und dem Landessportbund bei der Umsetzung des Projektes kooperieren, denn wesentliche Lehrinhalte sind grundsätzlich auch für andere Sportarten relevant.

Um das Projekt umzusetzen, müsste der Verband den Projektinitiator und – wenn möglich – drei weitere Mitarbeiter bezahlen, die das Projekt ausarbeiten und schrittweise umsetzen. Grundsätzlich ist der Berliner Fußball-Verband ehrenamtlich organisiert und daher muss auch nicht mit festen Arbeitsverträgen gearbeitet werden, da das Projekt ja ein zusätzliches Angebot des Verbandes darstellen würde.

Die volle Übungsleiterpauschale in Höhe von 200,- Euro monatlich = 2.400,- Euro pro Jahr für den Projektleiter und – wenn möglich – drei weitere vom Verband bereits lizenzierte Trainer, die am Projekt mitarbeiten, wäre dabei ein annehmbares Salär. Das wären im Jahr zwischen 2.400,- Euro und 9.600,- Euro. Für ein solches Vorhaben würden nur wenig Materialkosten anfallen. Für die Durchführung von Präsenzseminaren und Veranstaltungen bekommt der Verband vom Land Berlin per Gesetz geeignete Sportanlagen kostenlos gestellt. Der Verband betreibt ohnehin ein eigenes Leistungszentrum und unterhält ein eigenes Haus, in dem Seminarräume vorhanden sind. Insofern würden für die Durchführung der Seminare keine zusätzlichen Kosten anfallen. Auch das Online-System für die Durchführung von E-Learning ist bereits vorhanden und die Qualifizierungsmaßnahmen des Projekts könnten darüber ablaufen, was keine zusätzlichen Kosten verursachen würde. Insgesamt würden sich die Kosten für das Vorhaben damit auf maximal 10.000,- Euro jährlich subsumieren lassen. Auch nach der Phase der Erarbeitung der Lehrinhalte müsste das Projekt noch weiter betreut werden, da Lehrinhalte grundsätzlich auch in Präsenzveranstaltungen vermittelt werden könnten und auch eine Evaluierung stattfinden soll. Sicherlich wäre nach der Erarbeitungsphase der Personalaufwand grundsätzlich geringer, da der zeitaufwändigste Teil des Projektes in der Erarbeitung, Aufarbeitung und Produktion des Lehrmaterials besteht.

Für die am Projekt beteiligten lizenzierten Übungsleiter könnte der Verband Übungsleiterbezuschussung vom Landessportbund bekommen, denn die planerische Tätigkeit und das Weitergeben von Faktenwissen, sowie das Vorführen geeigneter Trainingsmethoden gehören grundsätzlich zu den Aufgaben von Trainern und Übungsleitern. Grundsätzlich könnte damit etwa die Hälfte der Kosten für das Projekt bereits finanziert werden. Für das gesamte Projekt wäre auch eine Projektförderung durch den Landessportbund möglich, denn es liegt ja ein konkret ausgearbeitetes Konzept jetzt vor, das nur noch ausgeführt und finanziert werden muss. Ebenfalls wäre eine Förderung durch Sponsoren denkbar. Etwa haben Krankenkassen ein Interesse an derartigen Projekten, da sie langfristig Kosten sparen können, wenn mehr ihrer Mitglieder regelmäßig Gesundheitssport durchführen und dadurch im Alter weniger krank sind. Ebenfalls kann durch Präventionssport das Verletzungsrisiko im Wettkampfsport gesenkt werden. Auch wäre

es sicher möglich, dass Profi-Sportvereine ein Interesse an der Durchführung dieses Projektes haben, denn da durch das Projekt besonders darauf abgezielt wird, den Gesundheitssport im Kinder-Fußball flächendeckend zu etablieren, wird die Basis von möglichen Talenten für die Landesauswahl und damit auch für die Leistungszentren der Profi-Vereine verbreitert. Die Kosten für die Durchführung des Projektes können also meiner Auffassung nach problemlos durch den Verband aufgebracht werden. Dabei ist auch noch gar nicht einkalkuliert worden, dass der Verband für die Durchführung der Qualifizierungsmaßnahmen auch selbst Gebühren von den Teilnehmern erheben könnte. Die Durchführung des Projektes könnte für den Verband also sogar ein Gewinngeschäft sein. Damit allerdings so viele Teilnehmer wie möglich an diesen Qualifizierungsmaßnahmen teilnehmen, wäre es anzuraten, die Kosten für den Verband und die Teilnehmer so gering wie möglich zu halten und im Idealfall für die Teilnehmer kostenlose Angebote bereitzustellen.

7. Bewertung und Auswertung

Die Bewertung und Auswertung dieses Konzeptes kann einerseits dadurch geschehen, dass man die Teilnehmerzahl bei den Veranstaltungen protokolliert. Damit lässt sich zunächst eruieren, in welchem Ausmaß grundsätzlich Interesse an Präventionssport-Angeboten im Fußball besteht. Gesezt den Fall, der Verband würde die Finanzierung selbst sicherstellen können und die Qualifizierungsangebote kostenlos anbieten, wäre keinerlei Zwang und kein Hindernis für die Teilnehmenden vorhanden. Dann ist mit der maximalen Beteiligung von Interessierten zu rechnen. Man könnte aus dem erhobenen Datenmaterial auch noch mehr aussagekräftige Statistiken erstellen. Etwa wäre es möglich, das Interesse der Teilnehmer nach Geschlecht oder nach Altersklassen statistisch darzustellen. Außerdem wäre eine statistische Erhebung über den Wohnort oder die Vereinszugehörigkeit der Teilnehmenden möglich.

Eine weitere Möglichkeit, die Veranstaltungen zu bewerten wäre es, die Teilnehmer zu befragen. Dazu könnten am Ende der Veranstaltung Fragebögen ausgeteilt werden. Dies kann auch über ein Online-System organisiert werden. Hier kann eine quantitative und qualitative Einschätzung über die Veranstaltung von den Teilnehmern erhoben werden.

Ebenfalls könnten die Dozenten bzw. die Mitarbeiter des Projektes selbst eine qualitative Einschätzung über die Veranstaltung abliefern, die ebenfalls auch zu einer langfristigen Erhebung dienen kann. Auch wäre es möglich, unabhängige Fachleute an den Veranstaltungen teilnehmen zu lassen und sie um ihre Einschätzung der Veranstaltung zu bitten.

Alle erhobenen Daten könnten in einer eigenständigen Studie in einen Zusammenhang gestellt werden. So wäre es möglich, eine intersubjektive Einschätzung über den Erfolg, die Akzeptanz und die inhaltliche Adäquatheit des Projektes konsequent und durchgängig zu evaluieren.

8. Beteiligte Personen und Verantwortungen

Der Autor des Konzeptes hat weitreichende Recherchen für die Umsetzung bereits abgeschlossen. Die notwendigen Maßnahmen für die Herstellung des Lehrmaterials sind hier ausführlich dargelegt worden. Insofern wäre der Projekt-Initiator eine unverzichtbare beteiligte Person, wenn es um die konkrete Umsetzung des Projekt-Vorhabens geht. Dabei wäre es sinnvoll, wenn der Projekt-Initiator auch gleichzeitig die Projektleitung für die Umsetzung übernimmt.

Da der für die Ausarbeitung des Lehrmaterials notwendige Zeitraum von der Zahl der am Projekt beteiligten Personen abhängig ist, wäre natürlich anzuraten, weitere Personen an der Umsetzung des Projektes zu beteiligen. Drei weitere lizenzierte Trainer zusätzlich zum Projektleiter wären für ein solches Vorhaben durchaus angemessen. Die Arbeitsgruppe könnte sich selbständig frei organisieren. Umzusetzen wäre in der ersten Phase des Projektes hauptsächlich die Erarbeitung und die didaktische Ausarbeitung des Lehrmaterials. Zusätzlich zu den zu erstellenden Präsentationen sollten Lehrvideos erstellt werden, was bedeutet, dass ebenfalls auch Handzettel für die Sprecher erstellt werden müssten und es müsste das erstellte Lehrmaterial von einem anderen Projektbeteiligten auf mögliche Fehler geprüft werden.

Bei der Erstellung der Konzepte sollte so vorgegangen werden, dass eine bis zwei beteiligte Personen das Quellenmaterial vorher sichtet, Notizen über die Fragen anfertigt, welche Teile des Quellenmaterials für die Zielgruppe relevant sind, welche Teile nicht relevant sind, welche Teile für Durchschnittsmenschen möglicherweise schwierig zu verstehen sind, welche zusätzlichen Informationen an die Zielgruppe zum Verständnis gegeben werden müssten etc. Eine weitere Person sollte dies evaluieren und unter Anleitung des

Projektleiters oder durch diesen selbst sollten die Präsentationen auf der Grundlage der Notizen erstellt werden. Fertige Präsentationen sollten auch noch einmal von der gesamten Projektgruppe geprüft werden. Analog zu diesem Muster sollte verfahren werden, wenn aus den Präsentationen Lehrvideos erstellt werden. Das fertige Produkt kann sodann sofort für eine Qualifizierungsmaßnahme zur Verfügung gestellt und vermarktet werden.

Grundsätzlich besteht in der ersten Projektphase ein erheblicher zeitlicher Aufwand für die Erarbeitung, die Umsetzung und die Evaluierung des Konzeptes, allerdings kann der Fokus bei der späteren Umsetzung des Projektes auf die Evaluierung und die persönliche Betreuung der Teilnehmer der Zielgruppe verschoben werden.

9. Risiken und Chancen

Bei der Planung, Ausarbeitung und Umsetzung dieses Konzeptes gibt es meiner Ansicht nach keinerlei Risiken für die Verantwortlichen oder für den Berliner Fußball-Verband. Der finanzielle Aufwand ist im Vergleich zu den möglichen Erfolgen ebenfalls sehr gering.

Die Chancen eines solchen Vorhabens sind jedoch enorm hoch. Durch eine höhere Fachkompetenz der Trainer, Funktionäre und Betreuer kann erreicht werden, dass das Leistungsniveau aller Sportler steigt, denn es wird eine bessere Trainingsplanung durch die Trainer möglich. Geeignete Übungen insbesondere für die Koordination und bei Kraft sind vor allem im Kinderfußball sehr hilfreich. Das Bewegungslernen im Kinderfußball zu verbessern sorgt letztlich dafür, dass der Sport auch im unteren Amateurbereich für Zuschauer attraktiver wird und vor allem dafür, dass Sportler mehr Spaß am Sport haben.

Die Vermittlung von Wissen über Gesundheitssport, Prävention und Rehabilitation sorgt insgesamt dafür, dass das Verletzungsrisiko gesenkt wird. Die in den Modulen dargestellten Übungen schützen bei regelmäßigem Training Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskulatur vor Verletzungen. Außerdem werden weitergehende Kenntnisse zur akuten Behandlung und Rehabilitation von Sportverletzungen vermittelt. Allein für diesen auch wissenschaftlich nachweisbaren Effekt der durch das Projekt umsetzbaren Qualifizierungsmaßnahmen lohnt sich die Investition für den Berliner Fußball-Verband.

Mehr Fachkompetenz im sozialen, methodischen, pädagogischen und psychologischen Bereich bei Trainern und Funktionären kann grundsätzlich dazu führen, dass das Klima, der Umgang im Fußballsport miteinander grundsätzlich humaner und insbesondere auch kinderfreundlicher wird. Gerade das Faktenwissen über pädagogische, kulturelle und psychologische Fragen an alle am Fußballsport beteiligten Personen – wenn möglich sogar kostenfrei für die Zielgruppe – zu vermitteln, führt dazu, dass die Sportvereine noch integrativer sein können und auf diese Weise das Gewaltpotential in der Gesamtgesellschaft gesenkt werden kann. Ebenfalls kann für einen weiten Personenkreis das Gesundheitsbewusstsein gehoben werden.

Einen weiteren positiven Effekt erwarte ich von diesem Projekt auch für die Elite-Athleten des Fußballsports. Dadurch, dass für den Kindersport an quasi jeden Kindertrainer im Berliner Fußball die sportlichen und sozialen Kompetenzen der Profi-Trainer aus den professionellen Leistungszentren vermittelt werden, steigt das sportliche Niveau aller Sportler. Es gibt also potentiell noch mehr junge Sportler, die für einen DFB-Stützpunkt, ein Leistungszentrum, für die Landesauswahl und für den professionellen Sport oder den Sport im gehobenen Amateur-Bereich in Frage kommen. Außerdem können in den Vereinen selbst kleine Leistungszentren entstehen, es kann durch die Vereinsorganisationen und durch die Trainerstäbe in den Vereinen eine bessere Planung und Durchführung des Trainings stattfinden.

Eine weitere große Chance für den Fußballsport liegt darin, dass die Lehrinhalte auch in Form von Lehrvideos quasi jedem Trainer zu jedem Zeitpunkt zur Verfügung gestellt werden können. Diejenigen Trainer in den Vereinen, die zu einer Mitarbeit an wissenschaftlichen Recherche fähig sind, könnten zusammen mit den Projektverantwortlichen konsequent das Projekt fortführen, indem sukzessive weiter von der aktuellsten Fachliteratur Lehrmaterial für den Verband erstellt wird oder das Fachwissen direkt in die Vereine getragen wird. Es könnte auch organisiert werden, dass für Verantwortliche in den Vereinen durch Fachleute zu ganz konkreten Fragen Präsentationen oder Diskussionsveranstaltungen regelmäßig durchgeführt werden.

Die Lehrinhalte können sowohl – wie hier ausführlich dargestellt – den Bereich des Trainings und des Vereinsmanagements umfassen, aber auch auf weitere inhaltliche Themenschwerpunkte ausgeweitet werden. Denkbar wäre da in jedem Fall analog zu dem hier vorgestellten Muster die Fachliteratur für das Schiedsrichterwesen zu erschließen und zu präsentieren. Daneben könnte mit dem vermittelten Faktenwissen auch die Betriebliche Gesundheitsförderung im Verein und im Verband gefördert werden.

10. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Anti-Gewalt-Coach, eigene Darstellung	5
Abbildung 2: Methodische und wissenschaftstheoretische Grundlagen, eigene Darstellung	6
Abbildung 3: Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie, eigene Darstellung	6
Abbildung 4: Sportanatomie, Fußball-Anatomie, Bewegungslehre, eigene Darstellung	7
Abbildung 5: Physiologie, Sportverletzungen, Entspannung, eigene Darstellung.....	7
Abbildung 6: Faszientraining, eigene Darstellung.....	7
Abbildung 7: Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, eigene Darstellung.....	8
Abbildung 8: Isometrisches Muskeltraining, eigene Darstellung	8
Abbildung 9: Stretching, eigene Darstellung	9
Abbildung 10: Ausdauertraining, eigene Darstellung.....	9
Abbildung 11: Sprinttraining, eigene Darstellung.....	9
Abbildung 12: Koordinationstraining, eigene Darstellung.....	10
Abbildung 13: Training mit dem Medizinball, eigene Darstellung.....	11
Abbildung 14: Gymnastikball und Theraband, eigene Darstellung	11
Abbildung 15: Krafttraining mit Geräten, eigene Darstellung	11
Abbildung 16: Trainingsplanung, eigene Darstellung	12
Abbildung 17: Sportpsychologie, eigene Darstellung	12
Abbildung 18: Mannschaftspsychologie, eigene Darstellung	13
Abbildung 19: Ernährung und Gesundheit, eigene Darstellung	13
Abbildung 20: Sportmedizin und Physiotherapie, eigene Darstellung	14
Abbildung 21: Kurzvorträge zur Pädagogik und Psychologie, eigene Darstellung.....	15
Abbildung 22: Kurzvorträge zur Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie, eigene Darstellung	15
Abbildung 23: Kurzvorträge zu fußballspezifischen Themen, eigene Darstellung	16

Teil B

**Diskussion und
weiterführende
Überlegungen
zum
Konzeptentwurf**

Ich will hiermit auf die von den Prüfern und von den anderen Kursteilnehmern aufgeworfenen Fragen bezüglich meines für die Prüfung zur A-Lizenz ausgearbeiteten Konzeptes eingehen.

Zunächst wurde festgestellt, dass ich mich für das Thema Kompetenzentwicklung entschieden habe und sehr ausführlich die Ideen für eine neue Ausbildung (gesundheitsorientiert) für den Fußballverband dargestellt habe. Man sagte, dass das Vorhaben sehr umfangreich wirke und es sehr viel Engagement in der Umsetzung bedürfe, wenn es überwiegend ehrenamtlich umgesetzt werden soll.

Das ist natürlich richtig. Allerdings kann man natürlich auch hinterfragen, ob das Konzept zwingend ehrenamtlich umgesetzt werden muss. Ich habe einen derartigen Vorschlag für die Finanzierung unter Punkt 6 des Konzeptes gemacht, weil es durch die Vorgaben der Prüfer so gefordert wurde und habe mich deshalb für einen solchen Finanzierungsvorschlag entschieden, da ich im Moment noch nicht so genau weiß, wie sehr die Verbandsorgane im Moment überhaupt bereit sind, sich der Thematik Präventionssport zu öffnen. Es wäre natürlich sicher leichter, wenn man ein solches Konzept hauptamtlich erarbeitet und umsetzt, allerdings muss im Breitensport immer damit gerechnet werden, dass ein üppiges Budget nicht oder nicht immer vorhanden ist. Der Berliner Fußball-Verband hat – wie ich auch im Konzept erwähnt hatte – eigentlich eine recht gute Infrastruktur und ist auch finanziell relativ gut ausgestattet. Für ein solches Projekt gäbe es für Fachleute in den Gremien des Verbandes, die sich auf Sponsoring und Marketing spezialisiert haben sicher auch die Möglichkeit neue finanzielle Mittel zu akquirieren. Daneben wäre auch eine grundsätzliche Kooperation mit dem Landessportbund Berlin denkbar, die neben finanzieller Unterstützung auch die Unterstützung durch Personal, Räumlichkeiten und Knowhow umfassen könnte. Für andere Projekte gibt es eine solche Kooperation auch bereits. Für einen hauptamtlich eingestellten Projektmitarbeiter könnten ebenfalls große Teile des Gehaltes über die Übungsleiterbezuschussung finanziert werden. Insofern könnte das Projekt auch durch hauptamtlich Tätige umgesetzt werden.

Das Vorhaben ist in der Tat sehr umfangreich und ich hatte dazu auch noch weitergehende organisatorische Überlegungen angestellt, die ich aber nicht im Konzept dargestellt habe. Ich habe auch bereits begonnen eine eigenständige Monografie zum Thema „Fußball und Gesundheitssport“ zu verfassen, die wesentliche Zusammenhänge des vorgelegten Konzeptes nochmal ausführlicher darstellen soll. Insofern ist das vorgelegte Konzept ein weitreichender Überblick zur Thematik, den ich bei Bedarf auch noch weiter konkretisieren kann und das auch grundsätzlich will.

Nun wurde festgestellt, dass es eigentlich das Ziel dieses Abschlussmoduls für die A-Lizenz wäre, ein Konzept / einen Plan dem Vorstand des Vereins bzw. auch einem Verbandsmitglied vorzulegen bzw. zu präsentieren.

Ich denke, dass das Konzept grundsätzlich theoretisch auch in der dargestellten Form umgesetzt werden könnte, allerdings stellen sich doch auch von Seite der Verbandsvertreter einige Fragen und Probleme – mal ganz abgesehen von der Finanzierung.

Fraglich ist zunächst einmal, ob der Verband in seiner Gesamtheit überhaupt ein Interesse an der Umsetzung genau dieses Konzeptes hat oder ob man nur Teile des Konzeptes umsetzen will. Grundsätzlich besteht ein Interesse nicht weniger Verbands-Offiziellen an der Ausweitung von Gesundheitssportangeboten. Allerdings muss auch eruiert werden, ob diese Angebote von den Mitgliedsvereinen und ihren Mitgliedern überhaupt in ausreichendem Maße nachgefragt werden.

Ohne jeden Zweifel wären weite Teile des Konzeptes grundsätzlich geeignet auch für die Verlängerung der vom Verband vergebenen Lizenzen oder als zusätzliches Angebot verwendet und durchgeführt zu werden. Allerdings muss die Frage offenbleiben, ob neben der bestehenden sportartspezifischen C-

und B-Lizenz-Ausbildung ein weiterer Lizenz-Strang zielführend ist. Weite Teile des dargestellten Konzeptes sind auch für andere Sportarten, insbesondere andere Ballsportarten absolut sinnvoll. Ob der Berliner Fußball-Verband allerdings mit diesen anderen Sportfachverbänden eine Kooperation zum Zwecke der Umsetzung der Ziele dieses konkreten Konzeptes eingehen kann oder will, darf bezweifelt werden. Insofern könnte man sich auf die Umsetzung einzelner Teile des Konzeptes beschränken und andere Teile könnten wiederum vom Landessportbund durchgeführt werden, der ein reichhaltiges Angebot an Qualifizierungsmaßnahmen anbietet, die ähnliche Ziele verfolgen, wie das von mir dargestellte Konzept.

Derzeit bietet der Verband die C-Lizenz für verschiedene Profile an: Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Torwart. Für den Erwerb der C-Lizenz müssen derzeit zwei Profile zu je 40 Lehreinheiten belegt werden. Ich könnte mir vorstellen, dass man in Zusammenarbeit mit den Verbandssportlehrern auch Teile des vorgelegten Konzeptes verwenden kann um etwa nur ein Modul der bisherigen C-Lizenz zu belegen (beispielsweise für Trainer die nur im Kinder- oder nur im Jugendbereich arbeiten wollen) und ein dazu passendes Modul mit den altersspezifisch relevanten Lehrinhalten für das Konditionstraining. So wäre im Kinderfußball sicherlich zuallererst das Koordinationstraining und das Faszientraining interessant, während im Jugendfußball sicher auch Kraftübungen mit eigenem Körpergewicht oder mit Kleingeräten sinnvoll wäre. Ebenfalls könnte man auch spezielle Lehrinhalte für Supersenioren (Ü50 aufwärts) entwerfen, die vor allem auf die Vermittlung von Wissen über Regeneration abzielen. Das sind aber nur Überlegungen. Grundsätzlich habe ich bewusst ein großes Repertoire auch nach Themen gegliedert dargestellt, damit das vorgelegte Konzept für ein Brainstorming über Gesundheitssport in allen Verbandsgremien variabel verwendet werden kann. Als ich selbst die C-Lizenz absolviert hatte, waren auch einige Kinder- und Jugendtrainer sehr daran interessiert, mehr Wissen über pädagogische und psychologische Fragestellungen vermittelt zu bekommen. Hier habe ich im Konzept nur einige Vorschläge gemacht. Ich kann aus meiner eigenen akademischen Ausbildung, aber auch aufgrund meiner Forschungstätigkeit in diesem Bereich hier Dutzende zielführende Theorien vermitteln, die alle dem Bereich der Reformpädagogik nach Vorbild des humanistischen Bildungsideals entspringen. Insofern könnte das Konzept auch noch erweitert werden. Es war allerdings ja vorgegeben, dass der Umfang des Konzeptes maximal 20 Seiten umfassen soll, deshalb habe ich auf eine noch ausführlichere Darstellung zu dieser Frage verzichtet.

Die soeben dargestellten Probleme waren mir aber auch schon bei der Erarbeitung des Konzeptes bewusst. Ich habe dennoch bewusst das Konzept für den Berliner Fußball-Verband erarbeitet, weil ich mich dieser Sportart seit meiner Jugend zugehörig fühle und weil ich weiß, dass es an geeigneten Qualifizierungsmaßnahmen für den konditionellen Bereich im Verband mangelt. Außerdem gibt es sehr viele junge Sportlerinnen und Sportler, die bereits im frühen Kindesalter wesentlich besser gefördert werden könnten, wenn bei den Kindertrainern mehr Fachkompetenz im pädagogisch-psychologischen Bereich, aber auch im Bereich des Fitnesstrainings vorhanden wäre. Da eine enge Kooperation des Verbandes mit dem Landessportbund Berlin besteht und auch meiner Kenntnis nach weiter angestrebt wird, ist es ja auch grundsätzlich kein Problem, wenn nicht alle Teile des Konzeptes von Fußball-Verband selbst durchgeführt werden. Wichtig war mir zunächst einmal, dass alle wichtigen Recherchen für ein solch umfassendes Konzept durchgeführt werden, damit auch bei Bedarf später weitere Angebote gemacht werden können. Ich habe auch noch eine ausführliche Literaturliste erstellt und ebenfalls bereits weitere Fachliteratur recherchiert, die sich besonders mit der Thematik Inklusionssport und Sport im Alter beschäftigen. Man könnte ja auch nur mit Teilen des Konzeptes einsteigen und dann schrittweise die Menge der Angebote erhöhen. Grundsätzlich können mit der Präsentation und der Ausarbeitung allerdings erstmal alle relevanten Optionen umfassend dargestellt werden und dies kann auch in die Vereine kommuniziert werden.

Nun wurde angemerkt, dass das ausgearbeitete Konzept für die Abschlussprüfung die Entscheidungsgrundlage für eine Umsetzung sein solle. Es wurde kritisiert, dass durch meine Bezeichnung des Vorhabens bzw. bei meiner Darstellung des Ziels von Qualifizierung gesprochen wurde, von Gesundheitsförderung und von Verbandsentwicklung, die Darstellung aber nicht eindeutig erkennbar wäre. Es wurde nachgefragt, worum es explizit gehen soll?

Nun stellt sich die Sachlage so dar, dass es beim Berliner Fußball-Verband nicht so einfach ist, ein Konzept – sei es noch so elaboriert verfasst und schlüssig vorgetragen – einfach einem Verbandsgremium vorzulegen. Selbst das Präsidium des Berliner Fußball-Verbandes kann nicht völlig losgelöst ohne vorherige Kommunikation mit den Mitgliedsvereinen und anderen Verbandsgremien Entscheidungen von einer solchen Tragweite fällen. Rein vereinsrechtlich wäre das natürlich möglich, allerdings sind die Chancen auf Erfolg der Umsetzung eines solchen Vorhabens natürlich wesentlich höher, wenn dem Ganzen eine breite Diskussion innerhalb des Verbandes und mit den seinen Mitgliedsvereinen angeschlossenen Sportlerinnen und Sportlern über wesentliche Inhalte des Vorhabens vorausgeht, zumal ja erstmal auch andere Personen dazu bereit sein müssten, ein solches Konzept ehrenamtlich mit umzusetzen. Der Verband hat neben dem Präsidium noch 9 weitere Organe und unzählige Arbeitsgruppen und Gremien, in denen ein solches Querschnittskonzept ebenfalls vorher kommuniziert werden müsste. Allein diese Kommunikation selbst durchzuführen, ist für eine Einzelperson schon nicht mehr machbar. Wichtig bei der Konzepterstellung war mir deshalb zu allererst nur, die ganze Breite der Möglichkeiten darzustellen, die für die Erweiterung des Qualifizierungsangebots des Verbandes in Betracht kommen. Nun gilt es dann, den Bedarf zu eruieren. Außerdem ist das Konzept von mir bereits im Voraus so variabel gehalten worden, dass damit verschiedene Ziele verfolgt werden können, weil mir ja bereits bewusst war, dass es eine Vorlaufzeit und eine Debatte innerhalb des Verbandes benötigt, bevor überhaupt ein Teil des Konzeptes umgesetzt werden kann.

Oberstes Ziel ist natürlich, weitere Angebote für die Qualifizierung der Trainerinnen und Trainer über den Verband zu machen. Durch die steigende Mitgliederzahl ist auch ein größeres Maß an Angeboten grundsätzlich notwendig und der Verband hat bereits selbst Angebote über ein Online-Video-Streaming mit Video-Konferenzen gemacht, bei denen sportartspezifische Lehrinhalte vermittelt wurden. Derzeit wird auch der Erfolg dieses Angebots in dieser Form evaluiert.

Es wurde nachgefragt, ob ich mir eine „Kompetenzsteigerung der Trainer“ zum Ziel gemacht habe.

Selbstverständlich gehe ich davon aus, dass ein breiteres Angebot an Qualifizierungsmaßnahmen auch zu einer Kompetenzsteigerung bei den Trainern führt, solange das Angebot auch angenommen wird und auch ein grundsätzliches Interesse bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vorhanden ist. Meiner Einschätzung nach besteht bei vielen langjährig engagierten Trainern schon Interesse an einem breiteren Angebot von Qualifizierungsmaßnahmen. Außerdem hat mein Konzept den Vorteil, dass die Fußballtrainer direkt im eigenen Sportfachverband die sportartübergreifenden Lehrinhalte vermittelt bekommen könnten. Ich würde das erarbeitete Lehrmaterial auch allen Interessierten kostenlos zur Verfügung stellen. Auch das hat einen Vorteil. Der Verband hat während der Corona-Pandemie ja auch schon auf seiner Webseite Videos mit Trainings-Tipps und gezielten Übungen veröffentlicht. Es wäre also sicher möglich, dass man diesen Ansatz zielgerichtet weiterverfolgt, vielleicht gezielt die Übungen aus der aufgeführten Fachliteratur auch in bewegten Bildern von Auswahlspielern oder besseren Sportlern vorführen lässt. Ich habe beim DTB gesehen, dass hier Lehrvideos mit Übungen auf einem USB-Stick vermarktet werden. Man könnte also das für die Umsetzung des Konzeptes zu erarbeitende Lehrmaterial auch mit dazugehörigem Video-

Material veröffentlichen. Dies würde natürlich noch wesentlich mehr Zeit in Anspruch nehmen, allerdings ist es im Hinblick auf die Kompetenzsteigerung der Trainer allemal lohnenswert.

Es wurde nun nachgefragt, ob mein Ziel auch darin bestünde, die „Gesundheitsförderung der Sportler in den Vereinen“ voranzutreiben.

Ich gehe davon aus, dass dadurch, dass die Trainer mehr Kompetenzen in den Fragen des Konditionstrainings vermittelt bekommen, die Methoden und Übungen des Gesundheitssports schrittweise auch mehr in den Trainingsalltag in den Vereinen einfließen werden. Es gibt meiner Kenntnis nach auch eine Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen, die belegen, dass der Präventionssport Verletzungen vorbeugt, wenn er regelmäßig betrieben wird. Da im Fußball eine hohe Verletzungsgefahr besteht, insbesondere auf dem harten Kunstrasen, sehe ich einen großen Sinn darin, gerade im Sportfachverband die Übungen und Methoden des Gesundheitssports zu vermitteln und denke, dass somit zumindest mittel- bis langfristig weniger Verletzungen vorkommen.

Wenn es natürlich Trainer gibt, denen die Methoden und Übungen des Gesundheitssports bekannt sind, so wäre es grundsätzlich möglich, auch in den Vereinen betriebliche Gesundheitsförderung/betriebliches Gesundheitsmanagement zu betreiben. Darauf hat der Berliner Fußball-Verband zwar keinen direkten Einfluss, allerdings kann durch das Angebot an Qualifizierungsmaßnahmen im Verband der Trend zur Gesundheitsförderung auch beim Personal der Vereine gefördert werden. Der Verband hat selbst auch mehrere Angestellte im Büro, die grundsätzlich auch in den Genuss von betrieblicher Gesundheitsförderung/betrieblichem Gesundheitsmanagement profitieren könnten. Dies lässt sich allerdings nur durchführen, wenn kompetente Trainer da sind, die dies auch durchführen können. Dazu sollen die von mir beschriebenen Qualifizierungs-Angebote zumindest einen kleinen Beitrag leisten, obwohl auf diesem Aspekt nicht der Fokus liegt.

Es wurde nachgefragt, ob mit meinem Konzept die „Verbandsentwicklung in Sinne eines Mitgliederzuwachses“ gefördert werden soll.

Hierzu muss ich sagen, dass ein Mitgliederzuwachs durch das Konzept selbst nicht angestrebt wird. Verbandmitglieder im Sinne einer vereinsrechtlichen Mitgliedschaft sind beim Berliner Fußball-Verband auch nur die Fußball-Vereine. Die allen diesen Vereinen angeschlossene Anzahl an Sportlern ist nach den Veröffentlichungen des Verbandes ohnehin stetig wachsend. Dies spricht dafür, dass mehr Qualifizierungs-Angebote notwendig sind. Allerdings wird mit meinem Konzept das Ziel des Mitgliederzuwachses nicht verfolgt. Einen eigenen Verein zu gründen ist nicht unbedingt notwendig. Es gibt bereits mehr als 400 Vereine und es wäre sicherlich möglich die Qualifizierungs-Angebote auch in den Vereinen anzubieten. Wenn für eine Vereinsneugründung allerdings Hilfe benötigt wird, so könnte man auch derartiges Wissen über Qualifizierungs-Angebote vermitteln, wobei der Verband auch in diesem Bereich bisher schon einige Angebote bereitgestellt hat. Es gibt insbesondere im Kinder- und Jugendbereich im Verband einige organisatorische Probleme, die sich allerdings meiner Ansicht nach auch ohne eine Vereinsneugründung beheben lassen könnten. Im Klartext gibt es in allen Vereinen eine Reihe von Kindern und Jugendlichen, die die Sportart Fußball auch im Wettkampfsport ausführen wollen, in ihren Mannschaften und Vereinen aber nicht zum Zuge kommen. Es gibt eine Reihe von Kindern, die einfach keine Lust zum Trainieren haben oder deren Leistungsvermögen sich aus verschiedenen Gründen einfach nicht steigern lässt, die im regulären Spielbetrieb einfach nicht mithalten können und daher ein spezielles Wettkampfangebot benötigen. Hier könnte man von Seite des Verbandes ein Angebot schaffen, um diese Kinder und Jugendlichen in einer virtuellen Liga mit virtuellen Vereinen und Fantasienamen mit wechselnden Mannschaften gegeneinander reguläre Wettkämpfe austragen zu lassen und die jungen Sportlerinnen und Sportler einfach etwa nach gleicher Leistungsfähigkeit Mannschaften zuzuordnen, um ein ausgewogenes Spielergebnis herzustellen.

Weiterhin wurde nachgefragt, ob mit dem Konzept die „Implementierung einer neuen Ausbildung“ angestrebt werden soll.

Zunächst einmal ist ja festzustellen, dass der Verband ja bereits die Ausbildung für die sportartspezifische C- und B-Lizenz anbietet und die Ausbildung meiner Ansicht nach auch sehr fachlich fundiert und für den Breitensport angemessen ist. Im Rahmen der Vorgaben des DOSB werden hier die sportartspezifischen Bewegungen und die Taktiken gelehrt, sowie die methodische Hinführung dazu. Nun ist der zeitliche Rahmen für diese Lizenz-Ausbildungen doch relativ knapp bemessen und Lehrinhalte für das Konditionstraining nehmen einen eher geringen Stellenwert ein. Im Grunde bin ich der Ansicht, dass man zwingend mindestens das Wissen der B-Lizenz für Präventionssport zwingend benötigt, um bei den Sportlerinnen und Sportlern die konditionellen Voraussetzungen zu schaffen, um überhaupt die in der Fußballtrainer-C-Lizenz vermittelten Techniken und Taktiken trainieren zu können.

Mir liegt es nun fern, in die bestehende und funktionierende Ausbildung der Verbandsportlehrer einzugreifen, weil die Trennung von sportartspezifischen und sportartübergreifenden/konditionellen Lehrinhalten auch eine Sinnhaftigkeit hat, da Fitnessstraining und Präventionssport ja für alle Sportarten bei den Landessportbünden gelehrt werden kann und das insgesamt auch effizienter ist. Vielfach wird aber bei einigen langjährigen Trainern insbesondere im Kindersport-Bereich der Wunsch laut, auch eine höherwertige Lizenzstufe zu erreichen, was für mich nachvollziehbar ist. Die B-Lizenz und die weiterführenden Lizenzen in den Sportfachverbänden sind allerdings im Grunde nach auch nur für Verbandstrainer und die Leistungszentren der Lizenzvereine notwendig bzw. sinnvoll, weil die in den weiterführenden Lizenzstufen vermittelten Lehrinhalte ebenfalls weitestgehend lediglich aus sportartspezifischen Techniken und Taktiken bestehen, die allerdings auch nur mit Sportlerinnen und Sportlern trainiert werden können, die die entsprechenden konditionellen Voraussetzungen bereits mitbringen. Die Fußballtrainer-B-Lizenz, die DFB-Elite-Jugend-Lizenz, die Fußballtrainer-A-Lizenz und die Fußball-Lehrer-Lizenz sind von ihren Lehrinhalten letztlich ausschließlich für die Arbeit in den Leistungszentren der Lizenzvereine der Bundesligen konzipiert. Dort gibt es aber meist auch hauptamtlich angestellte Sportwissenschaftler, die gemeinsam mit Athletik-Trainern das Konditionstraining organisieren und durchführen. Selbst für die dort tätigen sportartspezifischen Fußball-Trainer wären die in meinem Konzept dargestellten Kompetenzen und Lehrinhalte durchaus sinnvoll, um ein weitergehendes Verständnis über Athletik und sportartübergreifende Denkweisen zu vermitteln.

Nun ist es dem Grunde nach so, dass ein Sportfachverband als Landesverband auch eigene weiterführende Lizenzen vergeben könnte für den sportartspezifischen Breitensport. Die „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes“¹ aus dem Jahre 2005 ermöglichen dies ausdrücklich und ein landesweit organisierter Sportfachverband ist grundsätzlich auch insoweit autonom, dass er auch diejenigen Trainer besonders – in Form einer qualifizierten Lizenzstufe – honorieren kann, die an einer großen Zahl von Fortbildungsmaßnahmen teilnehmen. Eine sportartspezifische B- oder A-Lizenz für den Breitensport durch den Sportfachverband wäre zwar keine Präventionssport-Lizenz, obwohl die Lehrinhalte sich doch deutlich überschneiden, aber sie wäre insbesondere für langjährige Kinder- und Jugendtrainer doch ein gewisser Ausdruck an Wertschätzung und auch Ausdruck ihrer Fachkompetenz. Auf diesen Aspekt sollten meine Ausführungen im Konzept abzielen. Wer also beispielsweise 100 weitere Lehreinheiten absolviert hat, könnte die B-Lizenz Breitensport vom Verband bekommen und wer nochmal 100 dazu absolviert dann die A-Lizenz

¹ Siehe hierzu: Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes, 2005, in: [cdn.dosb.de](https://cdn.dosb.de/alter_Datenbestand/fm-dosb/arbeitsfelder/Ausbildung/Rahmenrichtlinien_2006/Rahmenrichtlinien_fuer_Qualifizierung_von_2005.pdf), online unter: https://cdn.dosb.de/alter_Datenbestand/fm-dosb/arbeitsfelder/Ausbildung/Rahmenrichtlinien_2006/Rahmenrichtlinien_fuer_Qualifizierung_von_2005.pdf

Breitensport. Diese Möglichkeit könnte der Verband zumindest in Erwägung ziehen. Zumindest kann man davon ausgehen, dass ein solch fortgebildeter Trainer eine höhere Fachkompetenz hat.

Allerdings haben Sie mich mit Ihrer Nachfrage auf eine andere Idee gebracht. Und zwar wäre eine eigene Ausbildungskonzeption im Sinne eines IHK-Berufes mit den im Konzept beschriebenen Lehrinhalten grundsätzlich auch möglich. Die Lehreinheiten, die im Skript angegeben sind, beziehen sich auch lediglich auf die theoretische Vermittlung des aus der Fachliteratur gewonnenen Wissens. Es war angedacht, die Konzepte in Form von Präsentationen darzubieten und auch zu vertonen und in Form von Lehrvideos zur Verfügung zu stellen.

Für eine Konzeption einer Berufsausbildung im Sinne eines IHK-Berufes würde sich der Umfang der Lehreinheiten natürlich vervielfachen. Neben der Präsentation in Form einer Video-Vorlesung würde zusätzlich für die Lernenden noch die selbständige und kritische Auseinandersetzung mit den Lehrmaterialien notwendig sein, ebenfalls auch die Internalisierung wesentlicher Teile der Lehrinhalte und die praktische Anwendung des Wissens. Dazu müsste es eine durchgängige Evaluation geben, mit deren Hilfe die Lernenden ihren Kenntnisstand einschätzen können. Außerdem müssten zwischen den einzelnen Lernabschnitten durch die Lernenden gedankliche Verknüpfungen erfolgen. Man kann demnach davon ausgehen, dass für eine Berufsausbildung mindestens die vierfache Zeit für die Auseinandersetzung mit den im Konzept dargestellten sportfachlichen Lehrinhalten notwendig wäre.



Abbildung 1: Deutscher Qualifizierungsrahmen DQR, Quelle: <https://www.schule-wirtschaft-ihk.de/wp-content/uploads/2019/01/vergleichbarkeit-bildungsabschluesse.png>

Auf der Abbildung 1 werden die DQR-Stufen des Deutschen Qualifizierungsrahmens dargestellt, wobei gesagt werden muss, dass für die Fortbildungen im Rahmen von Angeboten des Verbandes für Lizenzverlängerungen lediglich DQR 1-Niveau oder bestenfalls DQR 2-Niveau vorausgesetzt werden kann. Bei den sportartspezifischen Lizenzen handelt es sich ja nur um eine knappe Einführung in die sportartspezifischen Techniken und Taktiken. Daher müssten auch alle Angebote für Qualifizierungen des Verbandes im Rahmen von Angeboten zur Lizenzverlängerung so gestaltet sein, dass sie für diesen Teilnehmerkreis verständlich sind.

Orientieren müsste man sich an der folgenden Definition des Bundesministeriums für Bildung und Forschung:

„Niveau 1 beschreibt Kompetenzen zur Erfüllung einfacher Anforderungen in einem überschaubar und stabil strukturierten Lern- oder Arbeitsbereich. Die Erfüllung der Aufgaben erfolgt unter Anleitung.

Niveau 2 beschreibt Kompetenzen zur fachgerechten Erfüllung grundlegender Anforderungen in einem überschaubar und stabil strukturierten Lern- oder Arbeitsbereich. Die Erfüllung der Aufgaben erfolgt weitgehend unter Anleitung.“²

Meiner Einschätzung nach wäre eine überblickshafte Darstellung der im Konzept aufgeführten Lehrinhalte für diesen Personenkreis durchaus sinnvoll, da ja auch keine Prüfungen stattfinden und kein Zwang besteht an einer Fortbildung teilzunehmen. Außerdem sind die Lehrinhalte alle so gewählt und werden dann später auch dargestellt, dass die enthaltenen Übungen auch ohne Vorwissen angewandt werden können.

Nun ist es meiner Ansicht nach so, dass die für die Absolvierung der A-Lizenz der ESAB geforderte schriftliche Ausarbeitung zu einem Thema und die Präsentation dieses Themas, sowie die Diskussion mit Fachleuten darüber mindestens das DQR-Niveau 4, eher doch aber das DQR-Niveau 5 erfordern.

„Niveau 4 beschreibt Kompetenzen zur selbständigen Planung und Bearbeitung fachlicher Aufgabenstellungen in einem umfassenden, sich verändernden Lernbereich oder beruflichen Tätigkeitsfeld.

Niveau 5 beschreibt Kompetenzen zur selbständigen Planung und Bearbeitung umfassender fachlicher Aufgabenstellungen in einem komplexen, spezialisierten, sich verändernden Lernbereich oder beruflichen Tätigkeitsfeld.“³

Allerdings muss dazu gesagt werden, dass die notwendigen sportfachlichen Inhalte für die in meinem Konzept dargestellten Kompetenzen selbst erarbeitet werden müssen. Die in meinem Konzept ausführlich aufgeführte und recht umfassende sportfachliche Literatur habe ich bereits gelesen. Allerdings habe ich die Erstellung von Konspekten bisher noch nicht durchgeführt, weil natürlich die Notwendigkeit dazu nur dann besteht, wenn die Lehrinhalte auch an andere Personen vermittelt werden müssen.

Für die Planung und Durchführung einer Ausbildung in einem IHK-Beruf wäre selbstverständlich DQR-Niveau 5 zwingend nötig, eher doch aber mindestens DQR-Niveau 6, weil das Erstellen von Konspekten die Fähigkeit zum Verfassen von eigenen wissenschaftlichen Sprachwerken

² Bundesministerium für Bildung und Forschung: DQR-Niveaus, in: [dqr.de](https://www.dqr.de), online unter: <https://www.dqr.de/content/2315.php>

³ Bundesministerium für Bildung und Forschung: DQR-Niveaus, in: [dqr.de](https://www.dqr.de), online unter: <https://www.dqr.de/content/2315.php>

erfordert. Ein Konspekt ist als Bearbeitung eines anderen wissenschaftlichen Werkes nach Urheberrecht als ein eigenständiges Sprachwerk anzusehen, dessen Verfasser auch der Autor und Urheber des Werkes ist. Selbiges gilt für ein Exzerpt.



Abbildung 2: DQR-Standards für IHK-Abschlüsse, Quelle: https://www.ihk-biz.de/fileadmin/processed/6/b/csm_DQR_Zuordnung_IHK-Abschluesse_korrigiert_daab1101eb.jpg

Auf Abbildung 2 werden nochmal die DQR-Standards und die Standards für die IHK-Abschlüsse dargestellt. Für eine IHK-Berufsausbildung müssten die Absolventen nach einer zweijährigen Berufsausbildung mindestens DQR-Niveau 3 erreicht haben, nach einer dreijährigen Berufsausbildung sogar DQR-Niveau 4. Außerdem müsste zu Beginn der Berufsausbildung dem Grunde nach DQR-Niveau 2 vorausgesetzt werden können. Betreffend der DQR-Niveaus gibt es auch ein eigenes Handbuch des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, in dem ausführlich die DQR-Niveaus beschrieben werden und in dem auch dargestellt wird, welche Qualifikationen genau dem Nachweis von Kompetenzen dienen.⁴

Das DQR-Niveau 4 setzt dabei nicht voraus, dass das eigenständige wissenschaftliche Arbeiten beherrscht wird, wohl aber die Anwendung von umfassenden fachlichen Wissen auf höherem Niveau. Insofern müsste dann ein Absolvent einer solchen Berufsausbildung im Breitensport dem Grunde nach jede Sportgruppe trainieren können, unabhängig auch von der Sportart.

Betreffend eines konkreten Berufsbildes für eine solche Ausbildung gibt es eine Verordnung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie im Einvernehmen mit dem Bundesministerium für Bildung und Forschung für die Ausbildung zum Sportfachmann/Sportfachfrau aus dem Jahre 2007.⁵ Hierin werden zunächst alle relevanten Inhalte für die Durchführung der

⁴ Siehe hierzu: Bundesministerium für Bildung und Forschung: Handbuch zum Deutschen Qualifikationsrahmen – Struktur – Zuordnungen – Verfahren – Zuständigkeiten, Stand: 01.08.2013, in: dqr.de, online unter: https://www.dqr.de/media/content/DQR_Handbuch_01_08_2013.pdf

⁵ Siehe hierzu: Verordnung über die Berufsausbildung zum Sportfachmann/zur Sportfachfrau, online unter: <https://www.gesetze-im-internet.de/sportfausbv/Sportfausbv.pdf>

Berufsausbildung und der Ablauf sowie die erforderlichen Qualifikationen für die IHK-Abschlussprüfung dargestellt. Daneben gibt es auch eine ausführliche Darstellung der Ausbildungsinhalte und einen Rahmenlehrplan mit konkreten Angaben über die zu vermittelnde Kenntnisse und Fertigkeiten, gegliedert nach einzelnen Lernfeldern, jeweils mit Zielangabe, Zeitvorgaben und Inhalten.⁶

Auf Abbildung 3 sind Lernfelder, zeitliche Abläufe und Umfänge für die Berufsausbildung zur Sportfachfrau/-fachmann und zur Sport- und Fitnesskauffrau/-kaufmann dargestellt.

Teil V: Lernfelder

Übersicht über die Lernfelder für die Ausbildungsberufe Sport- und Fitnesskaufmann/Sport- und Fitnesskauffrau Sportfachmann/Sportfachfrau				
Lernfelder		Zeitrichtwerte in Unterrichtsstunden		
		1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr
Nr.				
1	Den Betrieb erkunden und darstellen	80		
2	Die Berufsausbildung selbstverantwortlich mitgestalten	60		
3	Geschäftsprozesse erfassen und auswerten	80		
4	Märkte analysieren und Marketingstrategie entwickeln	100		
5	Leistungsangebot erstellen und Werbekonzeption entwickeln		60	
6	Sachleistungen beschaffen		80	
7	Dienst- und Sachleistungen anbieten		80	
8	Sportliche und außersportliche Veranstaltungen organisieren		60	
Sport- und Fitnesskaufmann/Sport- und Fitnesskauffrau				
9	Kunden sportfachlich beraten und betreuen			80
10	Investitionsentscheidungen vorbereiten und Finanzquellen erschließen			40
11	Geschäftsprozesse erfolgsorientiert steuern			80
12	Personalwirtschaftliche Aufgaben wahrnehmen			80
Sportfachmann/Sportfachfrau				
9	Sportlerinnen und Sportler auf Training und Wettkampf vorbereiten			100
10	Sportlerinnen und Sportler trainieren und betreuen			100
11	Wettkämpfe organisieren			80
	Summe (insgesamt 880 Std.)	320	280	280

Abbildung 3: Verordnung über die Berufsausbildung zum Sportfachmann/zur Sportfachfrau vom 4. Juli 2007 (BGBl. I S. 1242 vom 10. Juli 2007) nebst Rahmenlehrplan (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 14. Juni 2007),
online unter:
https://www.leipzig.ihk.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/AuW/Erstausbildung/Verordnungen/Sportfachmann_Verordnung_Berufsausbildung.pdf, S. 18

⁶ Siehe hierzu: Verordnung über die Berufsausbildung zum Sportfachmann/zur Sportfachfrau vom 4. Juli 2007 (BGBl. I S. 1242 vom 10. Juli 2007) nebst Rahmenlehrplan (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 14. Juni 2007),
online unter:
https://www.leipzig.ihk.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/AuW/Erstausbildung/Verordnungen/Sportfachmann_Verordnung_Berufsausbildung.pdf

Man kann erkennen, dass für beide Berufsausbildungen insgesamt 880 Stunden für die Lernfelder angesetzt sind. Allerdings gilt dies nur für die Vermittlung des für das Bestehen der IHK-Prüfung vorausgesetzten Wissens. Natürlich müssen darüber hinaus in einer Berufsausbildung noch eben praktische Lehrinhalte vermittelt, internalisiert und angewendet werden. Dazu müsste den Lernenden auch noch ein breites Repertoire an mit dem Beruf im Zusammenhang stehenden Werten und Normen, Handlungsprinzipien, pädagogischen und psychologischen Theorien und Methoden anwendungsorientiert vermittelt werden. Dazu hatte ich ja im Konzept bereits Bemerkungen gemacht. Was die pädagogischen und psychologischen Theorien betrifft könnte ich problemlos auch noch weitere Theorien aus dem reichhaltigen Angebot der Reformpädagogik vermitteln. Dazu könnte man auch darüber nachdenken, ob neben den bereits in den Lernfeldern dargestellten Lehrinhalten zusätzlich noch einführendes Faktenwissen über Volkswirtschaftslehre, Betriebswirtschaftslehre und Marketing zum Lehrangebot gehören sollte. Hier könnte man auch über Wahlmöglichkeiten für die Lernenden nachdenken. Für die wirtschaftswissenschaftlichen Lehrinhalte würden kurze Auszüge aus den folgenden Werken völlig genügen:

- Thielscher, Christian: Wirtschaftswissenschaften verstehen – Eine Einführung in ökonomisches Denken, SpringerGabler, Wiesbaden, 2014, ISBN 978-3-658-04047-5.
- Edling, Herbert: Volkswirtschaftslehre – Schnell erfasst, Springer, Berlin, 2006, IN 98-3-540-28421-5.

Und anwendungsorientiert:

- Deltl, Johannes: Strategische Wettbewerbsbeobachtung – So sind Sie ihren Konkurrenten laufend einen Schritt voraus, 2., überarbeitete Auflage, Gabler, Wiesbaden, 2011, ISBN 978-3-8349-2746-0.

Für betriebswirtschaftliche Grundlagen:

- Fröhlich, Gerhard: Schnelleinstieg in die Buchführung, 5., überarbeitete Auflage, 2007, ISBN 978-3-448-07959-3.
- Auer, Benjamin: Grundkurs Buchführung, 2. Auflage, Gabler, Wiesbaden, 2008, ISBN 978-3-8349-0486-7.

Daneben für Marketing, Management und Personalführung direkt immer praxisorientiert:

- Haedrich, Günther: Werbung als Marketinginstrument mit Fallbeispielen aus der Werbepaxis, 1. Aufl. - Berlin, New York: de Gruyter, 1976, ISBN 3-11-006676-9.
- Reiter, Hanspeter: Allein erfolgreich – Akquise einfach so nebenbei – Verkaufen, Marketing und PR für Berater, Freelancer und Trainer, Göttingen: BusinessVillage, 2009, ISBN 978-3-86980-003-5.
- Hutter, Katharina/Hoffmann, Stefan: Professionelles Guerilla-Marketing – Grundlagen – Instrumente – Controlling, SpringerGabler, Wiesbaden, 2013, ISBN 978-3-658-02268-6.
- Henkel, Peter: Besser wirken, mehr bewirken! – So überzeugen Sie Kunden und Geschäftspartner mit professionellen Präsentationen, SpringerGabler, Wiesbaden, 2014, ISBN 978-3-658-04964-5.
- Spindler, Gerd-Inno: Querdenken im Marketing – Wie Sie die Regeln im Markt zu ihrem Vorteil verändern, Gabler, Wiesbaden, 2011, ISBN 978-3-8349-3105-4.
- Frese, Tobias: Entscheidungsfindung in jungen Unternehmen – Eine empirische Untersuchung der Anwendung von Entscheidungslogiken, SpringerGabler, Wiesbaden, 2015, ISBN 978-3-658-08329-8

- Rademacher, Ute: Leichter führen und besser entscheiden: Psychologie für Manager, SpringerGabler, Wiesbaden, 2014, ISBN 978-3-658-04262-2.
- Großklaus, Rainer H. G.: Von der Produktidee zum Markterfolg – Innovationen planen, einführen und erfolgreich managen, 2. Auflage, SpringerGabler, Wiesbaden, 2014, ISBN 978-3-8349-4594-5.

Außerdem ist wirtschaftswissenschaftliche Fachliteratur mit direktem Bezug zum Sport auch im Skript bereits angegeben.

Was nun die pädagogischen Inhalte angeht, so verweise ich auf die Liste bekannter Reformpädagogen auf der deutschen Ausgabe von Wikipedia.⁷ Hier sind reichlich bekannte Autoren, die humanistische Ideale in ihren pädagogischen Theorien vertreten. Ich müsste da selbst nochmal sondieren und die geeignetsten Theorien für den speziellen Fall dieser Ausbildung didaktisch bearbeiten. Dem Grunde nach wären hier Exzerpte in Form von Präsentationen die geeignete Form, diese Lehrinhalte zu vermitteln. Bei psychologischen Theorien sei zuallererst auf den Bereich der Entwicklungspsychologie verwiesen, die in diesem Fall besonders geeignet erscheinen, da den Lernenden in erster Linie vermittelt werden soll, wie Kinder und Jugendliche lernen. Im Skript waren bereits genannt Sigmund Freud, Jean Piaget und Lawrence Kohlberg, von denen auch noch weitere Werke verwendet werden könnten. Dazu kommen die Werke von Albert Bandura und Kurt Lewin. Ebenfalls sei auf folgende Einführungsliteratur verwiesen:

- Siegler, Robert/Eisenberg, Nancy/De Loache, Judy/Saffran, Jenny: Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter, 4. Auflage, Springer, Berlin, 2016, ISBN 978-3-662-47028-2.
- Kracke, Bärbel/Noack, Peter: Handbuch Entwicklungs- und Erziehungspsychologie, Springer, Berlin, 2019, ISBN 978-3-642-53968-8.
- Lohaus, Arnold/Vierhaus, Marc: Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor, Springer, 4., vollständig überarbeitete Auflage, Springer, Berlin, 2019, ISBN 978-3-662-59192-5.
- Lohaus, Arnold (Hrsg.): Entwicklungspsychologie des Jugendalters, Springer, Berlin, 2018, ISBN 978-3-662-55792-1.
- Greve, Werner/Thomsen, Tamara: Entwicklungspsychologie – Eine Einführung in die Erklärung menschlicher Entwicklung, Springer, Wiesbaden, 2019, ISBN 978-3-531-93432-7.

Was den Bereich von Werten und Normen angeht, so sind in der philosophischen Literatur der Aufklärung die metaphysischen Werke der Renaissance-Humanisten, etwa Michel de Montaigne, aber auch etwa Werke von Francis Bacon, David Hume, Voltaire, Julien Offray de La Mettrie, Jean-Jacques Rousseau, Denis Diderot, Etienne Bonnot de Condillac, Johann Georg Hamann, Friedrich Heinrich Jacobi, Johann Gottfried Herder, Wilhelm von Humboldt, Friedrich Schleiermacher oder Friedrich Schiller interessant, die ich auch schon zum Teil exzerpiert habe. Daneben gibt auch die Berliner Aufklärung einen reichhaltigen Fundus an humaner Ontologie, die sinnvoll ist, um für die Arbeit im Kindersport den guten Sitten entsprechend auszubilden. Interessant sind hier die Werke von Karl Wilhelm Ramler, Johann Georg Sulzer, Thomas Abbt, Hartwig Wessely, Salomon Maimon, Johann Jakob Engel, Ernst Ferdinand Klein und Karl Philipp Moritz. Dazu kämen etwa auch Werke von Avicenna oder Averroes in Betracht.

Meiner Auffassung nach sind die im Skript bereits dargestellten Werke zu den methodischen und wissenschaftstheoretischen Grundlagen absolut ausreichend, um im Anschluss an eine

⁷ Siehe hierzu: https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_bekannter_Reformp%C3%A4dagogen

Berufsausbildung auch selbständig Recherche betreiben zu können. Wer daneben auch selbständig Werke verfassen will, dem könnten auch die folgenden Lehrinhalte vermittelt werden:

- Brink, Alfred: Anfertigung wissenschaftlicher Arbeiten – Ein prozessorientierter Leitfadens zur Erstellung von Bachelor-, Master- und Diplomarbeiten, 4., korrigierte und aktualisierte Auflage, SpringerGabler, Wiesbaden, 2013, ISBN 978-3-8349-4397-2.

Insofern habe ich für die philosophischen, ökonomischen, wissenschaftstheoretischen, pädagogischen und psychologischen Lehrinhalte ausreichend Angebote dargestellt.

Was nun den Umfang einer möglichen Berufsausbildung in ihrer Gesamtheit angeht, so muss man sagen, dass selbstverständlich die von der IHK geforderten 880 Stunden nicht allein die Inhalte der Ausbildung ausmachen. Vielmehr stellt sich die Sachlage meiner Ansicht nach so dar, dass die insgesamt 880 Stunden in drei Lehrjahren sich lediglich auf die prüfungsrelevanten Teile für die IHK-Prüfung beziehen. Mit Blick auf eine durch die Berliner Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie staatlich anerkannte Ausbildung zum Beruf des Erziehers an der Fachschule für Sozialpädagogik der GALB lässt sich feststellen, dass eine Berufsausbildung für drei Jahre in Vollzeit dort insgesamt 2.600 Unterrichtsstunden umfasst und für eine berufsbegleitende Ausbildung in Teilzeit 2.400 Unterrichtsstunden veranschlagt werden.⁸ Eine Ausbildung zum IHK-Beruf Sportfachmann/Sportfachfrau bzw. für Sport- und Fitnesskaufleute müsste sich im ähnlichen Rahmen bewegen. Es müssten also im Vorhinein Lehrinhalte für etwa 3.000 Unterrichtsstunden geplant werden.

Veranschlagt man etwa ein Drittel der für eine Berufsausbildung notwendigen Unterrichtsstunden für die von der IHK geforderten 880 Stunden für die auf Abbildung 3 dargestellten Lernfelder, so wären meines Erachtens maximal 300-500 Lehreinheiten für die Vermittlung der dargestellten philosophischen, ökonomischen, wissenschaftstheoretischen, pädagogischen und psychologischen Lehrinhalte angemessen und es wäre gut, wenn sich diese Lehrinhalte auch direkt auf die für die IHK geforderten Qualifikationen für die Abschlussprüfung beziehen. Es bleiben also 1.500 bis 1.700 Lehreinheiten für die Vermittlung der sportfachlichen Inhalte, die kritische Reflexion, Evaluation und praktische Anwendung dieser Lehrinhalte durch die Lernenden. Meiner Auffassung nach wären die im Konzept bereits dargestellten sportfachlichen Inhalte absolut geeignet um für eine solche IHK-Berufsausbildung verwendet zu werden. Natürlich setzt dies selbstverständlich die zielgruppengerechte Aufarbeitung und Präsentation der Lehrinhalte voraus. Man sieht also, dass die IHK den Ausbildern für Ausbildungsberufe durchaus einen großen Spielraum gibt, was die berufspraktischen Inhalte angeht. Dies entspricht auch den in § 1 Abs. 3 des Berufsbildungsgesetzes BBiG dargestellten Prinzipien, nach denen eine Berufsausbildung für die Ausübung einer qualifizierten beruflichen Tätigkeit in einer sich wandelnden Arbeitswelt die notwendigen beruflichen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten in einem geordneten Ausbildungsgang vermitteln und dabei auch praktische Berufserfahrungen vermitteln soll.⁹

Was nun die von der IHK für die Gesellenprüfung zwingend geforderten Lehrinhalte in den auf Abbildung 3 dargestellten Lernfelder angeht, so gibt es neben den eindeutigen gesetzlichen Vorgaben aus den genannten Verordnungen für die Berufsausbildungen des Bundesministeriums für Bildung und Forschung auch konkrete Fachliteratur von der IHK selbst, in der alle relevanten Lehrinhalte bereits

⁸ Siehe hierzu: <https://www.galb-berlin.de/ausbildung/erzieher/>

⁹ Siehe hierzu: Berufsbildungsgesetz BBiG, online unter: https://www.gesetze-im-internet.de/bbig_2005/_1.html

ausführlich dargestellt werden. Ich verweise in diesem Zusammenhang ausdrücklich auf die folgenden zwei umfangreichen Bände:

- Reschitzki, Kai-Michael/Müller, Michael/Rickert, Rolf: Sport- und Fitnesskaufmann/-frau, Sportfachmann/-frau: Band 1. Berufliche Grundbildung – Lernfelder 1-4, Köln: Westermann, 2020.
- Reschitzki, Kai-Michael/Müller, Michael/Rickert, Rolf: Sport- und Fitnesskaufmann/-frau, Sportfachmann/-frau: Band 2. Berufliche Grundbildung – Lernfelder 5-8, Köln: Westermann, 2020.

Hier werden alle grundsätzlich relevanten Lehrinhalte für die Prüfung dargestellt und selbstverständlich könnten auch diese Quellen in Form von Konspekten und Präsentationen an die Lernenden vermittelt werden. Daneben könnte ich auch aus den Beschreibungen der Berufsfelder und Lehrinhalte in der Verordnung nebst Rahmenlehrplan durch empirische Quellenforschung eigene Lehrtexte erstellen. Dies könnte mit der IHK Berlin auch abgestimmt werden. Allerdings ist dies meiner Ansicht nach mit Blick auf das in den eben genannten zwei Bänden ausführlich dargestellte Faktenwissen nicht unbedingt notwendig.

Ebenfalls finden sich wichtige Ausbildungsteile ausführlich dargestellt auch hier:

- Flicke, Tom: Sport & Fitness: sportfachlich beraten und betreuen; [Fit für Fitnesstrainer (IHK)], Berlin: Cornelsen, 2009.

Ein etwas anders aufgebautes Curriculum gibt es für die Ausbildung der Sport- und Fitnesskaufleute, was sich auch aus einer eigenständigen Verordnung für diesen Ausbildungsberuf ergibt.¹⁰

- Baumann, Jürgen: Fachqualifikationen für Sport- und Fitnesskaufleute, Sportkaufleute, Darmstadt: Winklers, 2008.

Das Bundesinstitut für Berufsbildung hat für den Beruf Sportfachmann/Sportfachfrau auch weitere ausführliche Informationen bereitgestellt.¹¹ Ebenso auch für den Beruf Sportkaufmann/Sportkauffrau.¹² Die IHK Berlin gibt auch eine sachliche und zeitliche Gliederung für die Berufsausbildung vor, sowohl für den Beruf Sportfachmann/Sportfachfrau,¹³ als auch für den Beruf Sportkaufmann/Sportkauffrau.¹⁴

Insofern habe ich nicht nur die relevanten sportfachlichen Lehrinhalte umfassend dargestellt, sondern auch erläutert, welche fachlichen Qualifikationen für diesen Lehrberuf vermittelt werden müssen, um die staatlich vorgegebenen Voraussetzungen für die Prüfungen in diesen Ausbildungsberufen vermitteln zu können. Die Umsetzung eines solchen Vorhabens würde natürlich

¹⁰ Siehe hierzu: https://www.gesetze-im-internet.de/sport_fitnessausbv/BJNR125210007.html

¹¹ Siehe hierzu: https://www.bibb.de/dienst/berufesuche/de/index_berufesuche.php/profile/apprenticeship/090907

¹² Siehe hierzu: https://www.bibb.de/dienst/berufesuche/de/index_berufesuche.php/profile/apprenticeship/101007

¹³ Siehe hierzu: <https://www.ihk-berlin.de/blueprint/servlet/resource/blob/2262108/7a7eb7c8f0aeb1d4baa87e5f700c11f3/sportfachmann-data.pdf>

¹⁴ Siehe hierzu: <https://www.ihk-berlin.de/blueprint/servlet/resource/blob/2262232/d255817f0f83f997027433b4639179b4/sport-und-fitnesskaufmann-data.pdf>

noch einiges mehr an Ausarbeitung, Vorbereitung und Organisation benötigen, allerdings ist somit die grundsätzliche Planung bereits vorhanden.

Es wurde kritisiert, dass das Ziel noch weiter konkretisiert werden müsse und explizit darzustellen wäre, wobei alle weiteren Schritte darauf ausgerichtet werden müssten.

Es ist eben durch mich nicht so einfach allein zu leisten, die Ziele des Konzeptes zu konkretisieren, denn die konkret verfolgten Ziele hängen natürlich auch davon ab, ob und in welchem Umfang der Berliner Fußball-Verband bereit ist, das Konzept oder Teile davon in seinem Einflussbereich mit umzusetzen. Grundsätzlich gehe ich davon aus, dass man wesentliche Inhalte des vorgelegten Konzeptes auch für andere Sportarten, insbesondere Ballsportarten, aber auch für eine sportartübergreifende Ausbildung verwenden kann. Insofern könnte man das Konzept ja auch anpassen, an einen Fußball-Verein, einen anderen potentiell interessierten Verband oder eine sonstige Organisation.

Wenn ich jetzt mal von meinem bisherigen Ziel ausgehe, an interessierte Trainerinnen und Trainer Fachwissen zu vermitteln und dadurch letztlich die Qualität des Trainings in den Vereinen zu verbessern, so reicht die Vermittlung auch Teile der im Konzept dargestellten Inhalte aus.

Ziel ist selbstverständlich auch, soziale Wahl zu betreiben, in der Form, als dass durch die Qualifizierungsmaßnahmen geeignete, human orientierte und höherqualifizierte Personen selektiert werden sollen, die dann wiederum die Kinder der U10-Auswahl trainieren sollen. Davon verspreche ich mir, dass es mittelfristig mehr Sportlerinnen und Sportler gibt, die in einer höheren Spielklasse den Sport auch attraktiv für die Zuschauer betreiben können. Außerdem verspreche ich mir davon, dass es zukünftig weniger Gewalt im Fußballsport gibt.

Natürlich muss auch eruiert werden, ob der Berliner Fußball-Verband, selbst wenn er Teile des Konzeptes für die Qualifizierungsmaßnahmen umsetzt, auch zwingend die von mir damit verbundenen Ziele verfolgt. Das ist ja auch nicht zwingend anzunehmen.

Weiterhin wurde eine Konkretisierung angefordert in Bezug darauf, dass als Zielgruppe lizenzierte Trainer, interessierte Personen, Schiedsrichter, Verbandsmitarbeiter und ehemalige Sportler angegeben wurden.

Auch hier muss die Tatsache Berücksichtigung finden, dass der Verband sich die Zielgruppe für seine Angebote nicht völlig frei definieren kann. Wenn der Verband eine Qualifizierungsmaßnahme öffentlich anbietet und bewirbt, so muss er grundsätzlich auch – natürlich unter Berücksichtigung seiner zur Verfügung stehenden Ressourcen – bereit sein, mit jedermann ein derartiges Schuldverhältnis einzugehen. Folglich muss das Angebot auch so konzipiert sein, dass es für Personen jeglichen Bildungsstands sinnstiftend ist. Es ist davon auszugehen, dass letztlich auch nur der bereits genannte Personenkreis überhaupt Interesse daran hat, an den dargestellten Qualifizierungsmaßnahmen teilzunehmen. Insofern kann eine weitere Spezifizierung nicht mehr erfolgen.

Grundsätzlich halte ich es schon für sinnvoll, wenn der Verband selbst Angebote macht, die sportartübergreifende Lehrinhalte vermitteln. Auf der anderen Seite besteht natürlich eine Konkurrenz zu den Angeboten des BTFB und dem Landessportbund Berlin, was in Anbetracht von auf Effizienz abzielende Erwägungen auch berücksichtigt werden müsste.

Es wurde nun kritisiert, dass die Zielgruppe ebenfalls noch konkreter beschrieben werden sollte.

Die Zielgruppe kann – wie bereits erwähnt – nicht zwingend genau beschrieben werden. Allerdings muss festgestellt werden, dass bei den zu erwartenden Teilnehmern ein sportfachliches Wissen und

ein höheres DQR-Niveau nicht vorausgesetzt werden kann. Es muss also von DQR-Niveau 1 ausgegangen werden und man muss kritisch anmerken, dass sich dafür nicht alle Teile des Konzeptes so ohne weiteres für die Vermittlung eignen. Allerdings war das Ziel des Konzeptes an sich auch, den gesamten für die Sportart Fußball und insbesondere das dafür notwendige Konditionstraining relevanten Forschungsstand darzustellen, um Angebote für Qualifizierungsmaßnahmen zu machen, auch wenn nicht alle Teile des Konzeptes umgesetzt werden können oder sollen.

Was die theoretische Fundierung angeht, so müsste weitestgehend mindestens DQR-Niveau 4, eigentlich aber doch eher DQR-Niveau 5 vorausgesetzt werden, zumindest dann, wenn man in Form von einfachen Präsentationen die Lehrinhalte vermittelt. Es kann natürlich auch immer davon ausgegangen werden, dass letztlich nur jemand, der ein reges Interesse an der Thematik hat, auch eine Fortbildung besucht, so dass grundsätzlich positive Lerneffekte auch bei einem Teilnehmer mit niedrigerem DQR-Niveau zu erwarten sind. Es ist aber auch so, dass es für diese Teilgruppe der potentiellen Teilnehmer grundsätzlich besser wäre, die Lehrinhalte auch praktisch zu vermitteln.

Das Konzept eignet sich auch dazu, zweigleisig zu fahren, also letztlich denjenigen, die die Lehrinhalte theoretisch vermittelt bekommen wollen, lediglich die Präsentationen anzubieten und diese gleichzeitig für eine Berufsausbildung zu verwenden. Das bedeutet konkret: einerseits für interessierte Fachleute mit höherem Bildungsniveau die Darbietung der Lehrinhalte in Form von Präsentationen und für Interessierte mit geringerer Vorbildung zusätzlich die Erarbeitung der Lehrinhalte in Arbeitsgruppen, sowie die konkrete praktische Anwendung. Für eine Berufsausbildung, so wie sie hier beschrieben habe müsste der Schwerpunkt der Vermittlung der Lehrinhalte auf der praktischen Anwendung liegen.

Weiterhin wurde kritisiert, dass ich mich bei der Darstellung der Maßnahmen auf die Inhalte der Ausbildung bezogen habe, die im Rahmen einer Qualifizierungsmaßnahme thematisiert werden sollen. Diese Darstellung wäre ein Bestandteil einer Ausbildungskonzeption bzw. eines Curriculums.

Wie ich ja hier bereits erläutert hatte, wären die im Konzept dargestellten Lehrinhalte als Teil eines Curriculums für eine Berufsausbildung bestens geeignet. Diese Vermittlung der Lehrinhalte könnte darüber hinaus ebenso in einem Blended-Learning-Modell erfolgen. Die anderen notwendigen Lehrinhalte einer Gesamtkonzeption für eine Berufsausbildung habe ich dargestellt.

Es wurde nun kritisiert, dass Maßnahmen, die notwendig wären für eine Implementierung der Qualifizierung, nur ansatzweise erwähnt wurden, z.B. unter "8. Beteiligte Personen und Verantwortungen":

Einerseits haben die Vorgaben mehr Raum für eine ausführlichere Darstellung zu diesem Unterpunkt nicht gestattet und andererseits sind weitere Ausführungen dazu auch nur dann möglich, wenn man sich auf den Umfang und die Finanzierung des Konzeptes oder Teilen davon bereits geeignet hat. Genaue Aussagen über beteiligte Personen und Verantwortungen können nur dann getroffen werden, wenn bekannt ist, welche Personen überhaupt an der Umsetzung des Konzeptes teilnehmen. Außerdem hängen Verantwortungen für die Umsetzung auch davon ab, ob der Verband Schuldverhältnisse bzw. sogar auch Arbeitsverträge für bestimmte Aufgaben zur Umsetzung des Konzeptes abschließt. Insofern können dazu bisher keine konkreten Aussagen getroffen werden.

Es wurden nun weitere Aussagen über die „Herstellung des Lehrmaterials“ gefordert.

Für die Herstellung des Lehrmaterials soll exzerpiert, konspektiert und vertont werden. Sicherlich braucht es für die Erstellung von guten Konspekten, die auch nach methodischen und didaktischen Vorgaben erstellt werden müssten für jedes der aufgeführten Werke ungefähr zwei volle Arbeitstage. Bei einigen Werken kann sich das sogar noch länger hinziehen, weil möglicherweise zum Verständnis

auch selbst noch recherchiert werden muss. Für mich selbst hängt das Zeitbudget, das ich bereit wäre in die Herstellung des Lehrmaterials zu investieren natürlich auch davon ab, ob und wenn in welchem Umfang das Projekt vom Verband finanziert wird. Das wird sicherlich bei anderen möglichen Projektbeteiligten nicht anders sein. Außerdem müsste man natürlich auch geeignete Personen finden, die überhaupt dazu in der Lage sind, das Lehrmaterial zu erstellen. Völlig allein wird das Vorhaben natürlich nicht so einfach umsetzbar sein. Ob man geeignete Mitarbeiter findet, ist natürlich auch von finanziellen Fragen abhängig. Insofern können auch in Bezug auf diesen Punkt keine weiteren Aussagen getroffen werden.

Es wurde nachgefragt, wie die „Bildung einer Arbeitsgruppe“ und die „Umsetzung regelmäßiger Treffen“ geschehen kann.

Ich persönlich habe in der letzten Zeit einige gute Erfahrungen mit Zoom gemacht. Mit diesem Online-Video-Konferenz-System kann zu geeigneten Terminen problemlos eine Arbeitsgruppe gebildet werden. Man kann die Arbeit koordinieren, Aufgaben für einzelne Mitarbeiter der Arbeitsgruppe besprechen und regelmäßige Online-Treffen durchführen.

Ich wurde gefragt, wie die „Prüfung der Lehrmaterialien“ erfolgen soll.

Diese Aufgabe könnte ich natürlich übernehmen, allerdings ist natürlich auch diese Frage davon abhängig, ob das auch so gewünscht ist und wer an dem Projekt mitarbeitet.

Es wurden nun weitere Aussagen zur „Umsetzung und Evaluierung“ gewünscht.

Ob und wie die Umsetzung evaluiert werden kann hängt letztlich doch erstmal davon ab, ob überhaupt ein Teil des Konzeptes umgesetzt wird und ob eine Evaluierung auch von den Teilnehmern gewünscht ist. Ich denke, dass kurze Fragebögen ausreichen, um einfache quantitative und qualitative Erhebungen durchzuführen und auszuwerten.

Es wurde nun gefordert, die einzelnen Maßnahmen sind explizit mit einer Zeitschiene darzustellen.

Es würde mir jetzt auch nicht schwerfallen, dies zu tun, wenn vorher die Rahmenbedingungen für eine mögliche Umsetzung und Finanzierung des Konzeptes geklärt sind.

Es wurde konkret gefragt, welche Maßnahmen bis wann innerhalb der Dauer von 2 Jahren abgeschlossen sein müssten.

Auch das hängt letztlich davon ab, ob und wenn in welchem Umfang das Konzept umgesetzt wird. Die von Ihnen vorgeschlagene Tabelle wäre meiner Ansicht nach tatsächlich geeignet, die Darstellung der Verantwortlichkeiten für eine konkrete Umsetzung des Konzeptes zu erleichtern, kann aber nur zielführend verwendet werden, wenn klar ist, wer an diesem Projekt mitarbeitet.

Ich habe somit einige weitere Bemerkungen zur übergeordneten Zielstellung des Konzeptes dargelegt und die Problematik mit der Zielgruppenbeschreibung erläutert. Außerdem habe ich einige Erläuterungen über die notwendigen Maßnahmen für die Durchführung des Konzeptes und über Verantwortlichkeiten geliefert. Für weitere genauere Ausführungen sind einfach vorherige Absprachen mit den Gremien des Verbandes notwendig, die bisher noch nicht stattfinden können.

Quellenverzeichnis

- Berufsbildungsgesetz BBiG, online unter: https://www.gesetze-im-internet.de/bbig_2005/1.html
- Bundesministerium für Bildung und Forschung: DQR-Niveaus, in: dqr.de, online unter: <https://www.dqr.de/content/2315.php>
- Bundesministerium für Bildung und Forschung: Handbuch zum Deutschen Qualifikationsrahmen – Struktur – Zuordnungen – Verfahren – Zuständigkeiten, Stand: 01.08.2013, in: dqr.de, online unter: https://www.dqr.de/media/content/DQR_Handbuch_01_08_2013.pdf
- Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes, 2005, in: cdn.dosb.de, online unter: https://cdn.dosb.de/alter_Datenbestand/fm-dosb/arbeitsfelder/Ausbildung/Rahmenrichtlinien_2006/Rahmenrichtlinien_fuer_Qualifizierung_von_2005.pdf
- Verordnung über die Berufsausbildung zum Sportfachmann/zur Sportfachfrau, online unter: <https://www.gesetze-im-internet.de/sportfausbv/SportfAusbV.pdf>
- Verordnung über die Berufsausbildung zum Sportfachmann/zur Sportfachfrau vom 4. Juli 2007 (BGBl. I S. 1242 vom 10. Juli 2007) nebst Rahmenlehrplan (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 14. Juni 2007), online unter: https://www.leipzig.ihk.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/AuW/Erstausbildung/Verordnungen/Sportfachmann_Verordnung_Berufsausbildung.pdf
- https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_bekannter_Reformp%C3%A4dagogen
- https://www.bibb.de/dienst/berufesuche/de/index_berufesuche.php/profile/apprenticeship/090907
- https://www.bibb.de/dienst/berufesuche/de/index_berufesuche.php/profile/apprenticeship/101007
- <https://www.galb-berlin.de/ausbildung/erzieher/>
- https://www.gesetze-im-internet.de/sport_fitnessausbv/BJNR125210007.html
- <https://www.ihk-berlin.de/blueprint/servlet/resource/blob/2262108/7a7eb7c8f0aeb1d4baa87e5f700c11f3/sportfachmann-data.pdf>
- <https://www.ihk-berlin.de/blueprint/servlet/resource/blob/2262232/d255817f0f83f997027433b4639179b4/sport-und-fitnesskaufmann-data.pdf>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Deutscher Qualifizierungsrahmen DQR, Quelle: https://www.schule-wirtschaft-ihk.de/wp-content/uploads/2019/01/vergleichbarkeit-bildungsabschluesse.png	28
Abbildung 2: DQR-Standards für IHK-Abschlüsse, Quelle: https://www.ihk-biz.de/fileadmin/_processed_/6/b/csm_DQR_Zuordnung_IHK-Abschluesse_korrigiert_daab1101eb.jpg	30
Abbildung 3: <i>Verordnung über die Berufsausbildung zum Sportfachmann/zur Sportfachfrau vom 4. Juli 2007 (BGBl. I S. 1242 vom 10. Juli 2007) nebst Rahmenlehrplan (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 14. Juni 2007), online unter: https://www.leipzig.ihk.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/AuW/Erstausbildung/Verordnungen/Sportfachmann_Verordnung_Berufsausbildung.pdf, S. 18</i>	31

Teil C

Präsentation

„Kompetenzentwicklung im Sportverein“

-

Konzept für die Implementierung eines
Breiten-, Fitness- und
Gesundheitssportangebots im Berliner
Fußball-Verband e.V.

Michael Frank, www.michael-frank.eu

Inhalt

- **1. Abstract – Überblick**
- **2. Ausgangssituation**
- **3. Strategie und Zielsetzung**
- **4. Maßnahmenbeschreibung**
- **5. Zeitlicher Ablauf**
- **6. Finanzierung**
- **7. Bewertung und Auswertung**
- **8. Beteiligte Personen und Verantwortungen**
- **9. Risiken und Chancen**

1. Abstract – Überblick

1. Abstract - Überblick

- Mein Konzept soll darstellen, wie im Berliner Fußball-Verband e.V. ein Breiten-, Fitness- und Gesundheitsportangebot implementiert werden kann und wie über diesen Sportfachverband die Ausbildung von geeigneten Trainern für die ihm angeschlossenen Vereine und für den Verband selbst organisiert werden kann.
- Strategie und Zielsetzung ist hauptsächlich, einen strukturierten Arbeitsplan zu entwerfen, der die zu schaffenden Qualifizierungsangebote charakterisiert, darstellt und beschreibt, warum dieses Qualifizierungsangebot notwendig ist und welcher Sinn damit für den Berliner Fußball-Verband und seine Mitglieder verbunden ist.

1. Abstract - Überblick

- Ziele sind:
 - 1. Durch den Anti-Gewalt-Ansatz das kritische Bewusstsein der am Sport Beteiligten für die Notwendigkeit von Gesundheitssportangeboten herzustellen.
 - 2. Ein dauerhaftes Gesundheitssportangebot im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung im Verband insbesondere für seine Mitarbeiter, für Vereinsfunktionäre und für Schiedsrichter aufzubauen.
 - 3. Durch die Aus- und Fortbildung von Fitnesstrainern Verletzungsprophylaxe im Breitensport zu betreiben.
 - 4. Die Basis für Kaderathleten des Verbandes zu verbreitern, indem geeignete Trainer insbesondere für den Bereich der bis 12-Jährigen ausgebildet werden, die mit den Kindern konsequent ein sportartspezifisches Muskulatur- und Koordinationstraining durchführen können.

1. Abstract - Überblick

- Der Autor des Projekts sieht sich als Initiator, würde interessierten Mitstreiterinnen und Mitstreitern gern seine Kenntnisse und Fertigkeiten vermitteln
- Die wissenschaftliche Ausarbeitung läge beim Projektinitiator.
- Die Verantwortung für die Durchführung an sich, die Vermarktung über die Kanäle des Verbandes und die Finanzierung würde in der Hand der Verbandsorgane liegen.
- Risiken sind mit dem Projekt für alle Verantwortlichen nicht verbunden.
- Die Chancen des Projektes sind dagegen enorm hoch.

2. Ausgangssituation

2. Ausgangssituation

- Derzeit bietet der Verband sportartspezifische Trainerausbildungen (C- und B-Lizenz) und auch eine Reihe von Fortbildungen an.
- Das Angebot für eine bessere Qualifizierung im Bereich des Konditionstrainings und des Gesundheitssports ist allerdings bisher nicht vorhanden.
- Es geht vor allem darum, das qualitative Niveau der Verantwortlichen im Bereich des Kindersports zu verbessern.
- Im Verband wurden Qualifizierungsmaßnahmen bereits teilweise umgestellt auf ein Blended-Learning-Konzept. Auch E-Learning Angebote wären organisierbar.

3. Strategie und Zielsetzung

3. Strategie und Zielsetzung

- Zielsetzung des Projektes ist es, ein Querschnittskonzept zu etablieren, mit dem sowohl die bisherigen Qualifizierungsmaßnahmen sinnvoll ergänzt werden können, als auch gleichzeitig ein Gesundheitssportangebot für Sportler und Vereins- und Verbandsmitarbeiter geschaffen werden kann.
- Dazu soll ebenfalls die Trainerausbildung insbesondere für den Kindersport verbessert werden, damit noch mehr Talente es schaffen, in einer Verbandsauswahl professionell trainiert zu werden.
- Förderung der sozialen und wissenschaftlichen Kompetenzen von Verbands- und Vereinsmitarbeitern
- Gewalt entgegenwirken!

3. Strategie und Zielsetzung

- Zunächst sollen ausgesuchte ehemalige Sportlerinnen und Sportler animiert werden, sich an der organisatorischen Vereinsarbeit zu beteiligen.
- Die Mitglieds-Vereine des Verbandes und der Verband selbst sollen angehalten werden, an einem eigenen Gesundheitssportangebot kreativ mitzuarbeiten.
- Daneben sollen ausführlich und auch sportartspezifisch Inhalte und Methoden des Gesundheitssports für das Konditionstraining an die lizenzierten Fußball-Trainer vermittelt werden.

3. Strategie und Zielsetzung

- Das konzipierte Anti-Gewalt-Coaching soll dem Qualifizierungsangebot nach Möglichkeit vorausgehen, weil auf diese Weise dafür gesorgt werden kann, dass noch mehr am Fußball-Sport beteiligte Personen für die Thematik sensibilisiert werden.
- Es soll möglich sein, die Lehrinhalte per Video-Konferenz zu vermitteln und ebenso sollen alle Lehrinhalte für jeden Interessierten digital zur Verfügung gestellt werden.
- Daneben soll für die Schiedsrichter des Berliner Fußball-Verbandes die Möglichkeit geschaffen werden, über Gesundheitssportangebote ihre konditionellen Voraussetzungen zu verbessern, um für höhere Spielklassen in Frage zu kommen.

4. Maßnahmenbeschreibung

4. Maßnahmenbeschreibung

- Es sollen durchgeführt werden:
 - Kurze Präsentationen, die etwa eine bis maximal zwei Lehreinheiten umfassen und sowohl im Blended-Learning-Format, als auch als Präsenzveranstaltung in den Vereinen angeboten werden.
 - Eine Ausbildung zum Anti-Gewalt-Coach, an die sich ein Lehrgang zum Erlernen von Methodenkompetenzen anschließen soll.
 - Ausbildungsbausteine, die 10-20 Lerneinheiten umfassen und das bisherige sportartspezifische Angebot ergänzen um ein auf Gesundheitssport und Konditionstraining fokussiertes Angebot.
 - Anwendbare pädagogische und psychologische Theorien sollen vorgetragen werden, um die sozialen Kompetenzen der Übungsleiter zu verbessern.

4. Maßnahmenbeschreibung

- Für den Bereich der Kurzvorträge habe ich bereits 30 kurze Präsentationen zu folgenden Themen geplant, die jeweils etwa eine Lerneinheit umfassen sollen
- Dazu sollen später noch weitere Kurzvorträge kommen, bei denen Konspekte von einschlägiger Fachliteratur präsentiert und erläutert werden sollen.
- Es soll für interessierte Trainer und Funktionäre die Möglichkeit geschaffen oder ausgeweitet werden, miteinander zu kommunizieren.

4. Maßnahmenbeschreibung

- Aerobic - Erwärmen und Ausdauer trainieren
- Athletik-Training - Ein kurzer Überblick
- Kreatives Ausdauer-Training mit Kindern
- Aqua-Training - Eine Einführung
- Ein paar Ideen für das Training mit Bambinis
- Hilfe bei Problemen mit der Bandscheibe
- Training der Beinkraft
- Core-Training - Einführung
- Stretching und Dehnen für Einsteiger
- Faszientraining - Einführung

4. Maßnahmenbeschreibung

- Fußball-Taktik - Brainstorming
- Fußball-Training - Überblick
- Fuß-Gymnastik
- HIT/HIIT - Einführung in die Methoden
- Hilfe bei Problemen mit Hüfte und Knie
- Hilfe bei ISG-Blockade
- Isometrisches Training - Einführung
- Kettlebell-Training - Einführung
- Turnen mit Kindern - Ein kurzer Überblick
- Krafttraining - Ein kurzer Überblick

4. Maßnahmenbeschreibung

- Fußball und Leichtathletik - sportartübergreifende Übungen
- Der Medizinball - Einführung
- Passspiel trainieren - Ein paar Ideen
- Training mit dem Theraband - Einführung
- Ganzkörper-Workouts - Einführung
- Spielideen ohne Ball - Ein kurzer Überblick
- Koordination trainieren - Einführung
- Trainingsmethoden - Theoretische Einführung
- Training für den Rücken - Einführung
- Trainingsplanung - Theoretische Einführung

4. Maßnahmenbeschreibung

- Die Ausbildung zum Anti-Gewalt-Coach soll 60 Lerneinheiten umfassen und in drei Teile getrennt werden:
 - 1. normative Grundlagen
 - 2. pädagogisch-psychologische Grundlagen
 - 3. Gewalt und Gegenstrategien
- So soll die Grundlage gelegt werden, für eine Tätigkeit als Breitensportbezogener (Co-)Trainer / Betreuer / Mental-Coach, wobei auch Inhalte vermittelt werden können, die für die Arbeit als Vereinsfunktionär sinnvoll sind
- Die Ausbildung zum Anti-Gewalt-Coach soll die Grundlage für die Ausbildung eines sportartspezifischen Gesundheitssporttrainers für die Sportart Fußball darstellen

4. Maßnahmenbeschreibung

normative Grundlagen	pädagogisch-psychologische Grundlagen	Gewalt und Gegenstrategien
Voltaire: Über die Toleranz	Forel, Auguste: Ueber die Zurechnungsfähigkeit des normalen Menschen	Löwenthal, Leo: Falsche Propheten - Studien zum Autoritarismus
Helvétius, Claude-Adrien: Vom Geist	Freud, Sigmund: Über Psychoanalyse	Freud, Sigmund: Massenpsychologie und Ich-Analyse
Helvétius, Claude-Adrien: Vom Menschen	Montessori, Maria: Das kreative Kind - Erziehung ohne Zwang	Bourdieu, Pierre: Die männliche Herrschaft
Hume, David: Eine Untersuchung über die Prinzipien der Moral	Fröbel, Friedrich: Ausgewählte pädagogische Schriften	Galtung, Johan: Strukturelle Gewalt
Fromm, Erich: Psychoanalyse und Ethik	Piaget, Jean: Theorien und Methoden der modernen Erziehung	Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation und Macht - In Institutionen, Gesellschaft und Familie
	Kohlberg, Lawrence: Die Psychologie der Lebensspanne	

4. Maßnahmenbeschreibung

Methodische und wissenschaftstheoretische Grundlagen

Descartes, René: Abhandlung über die Methode des richtigen Vernunftgebrauchs

Descartes, René: Regeln zur Ausrichtung der Erkenntniskraft

Hume, David: Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand

Diderot, Denis: Zur Interpretation der Natur

Schlick, Moritz: Allgemeine Erkenntnislehre

Carnap, Rudolf: Induktive Logik und Wahrscheinlichkeit

4. Maßnahmenbeschreibung

Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie

Mosebach, Uwe: Sportgeschichte

Jaitner, David / Körner, Swen: Soziale Funktionen von Sportvereinen

Güllich, Arne / Krüger, Michael: Sport - Das Lehrbuch für das Sportstudium

Quirling, Christian / Kainz, Florian / Haupt, Tobias: Sportmanagement

Burmann, Ulrike / Mutz, Michael / Zender, Ursula: Jugend, Migration und Sport - Kulturelle Unterschiede und die Sozialisation zum Vereinssport

4. Maßnahmenbeschreibung

Sportanatomie, Fußball-Anatomie, Bewegungslehre

Gehrke, Thorsten: Sportanatomie

Meinart, Patrick / Bayer, Johanna: Mobility - Das große Handbuch

Kirkendall, Donald T.: Fußball-Anatomie

Rostock, Joachim: Haltung und Bewegung im Sport

4. Maßnahmenbeschreibung

Physiologie, Sportverletzungen, Entspannung
Starrett, Kelly: Sitzen ist das neue Rauchen
Tomasits, Josef / Haber, Paul: Leistungsphysiologie
Mittermaier, Rosi / Neureuther, Christian: Die Heilkraft des Sports: Mit Spaß und Freude mehr Gesundheit
Klingenberg, Markus: Return-to-Sport - Funktionelles Training nach Sportverletzungen
Zimmer, Kurt / Ratka, Isabell: Gymnastik - effektiv und schonend
Ribbecke, Thorsten: Regenerationsstrategien - Neue Reserven durch systematische Erholung und Monitoring
Fischer, Ellen: Verspannungen sanft lösen: Selbsthilfe mit osteopathischen Techniken. Effektiv bei Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen

4. Maßnahmenbeschreibung

Faszientraining
Thömmes, Frank: Faszientraining
Bertram, Oliver: Das Men's Health Faszientraining
Slomka, Gunda: Faszien - kompakt - Training für das Bindegewebe
garant Verlag GmbH (Hrsg.): Faszientraining - Fitnesskurs für ihr Bindegewebe
Tempelhof, Siegbert / Weiss, Daniel / Cavelius, Anna: Faszientraining - Mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Dynamik
Zylla, Amiena: Yoga für die Faszien
Bartrow, Kay: Blackroll Rücken - Faszientraining gegen Rückenbeschwerden
Egger, Robert / Schoberwalter, Hannes: Dynamische Faszien
Bechheim, Yvonne: Schmerzfrei und beweglich durch Faszientraining
Kätzel, Christine: Fitness, Food & Faszien - 10 Basics
Kareilly, Clara Barbara: Faszinierende Faszien - Basiswissen in Gesundheitsberufen

4. Maßnahmenbeschreibung

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

Fastner, Gabi: Full Body Workouts

Boyle, Michael: Functional Training - Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler

Hempel, Susann: Power-Fitness zu Hause

Tiemann, Michael / Buskies, Wolfgang / Brehm, Walter: Rückentraining - sanft und effektiv

Krodel, Tanja: Core-Workouts

Häfelinger, Ulla: Gymnastik für den Beckenboden

Winkler, Nina: Fatburning mit dem Core-Programm

Winkler, Nina: Core-Training für Bauch, Beine, Po

4. Maßnahmenbeschreibung

Isometrisches Muskeltraining

Ebermann, Renate: Isometrische Übungen

Hettinger, Theodor: Isometrisches Muskeltraining

Leibold, Gerhard: Isometrische Gymnastik - Zeitsparende Muskel- und Entspannungsübungen

Pilss-Samek, Hannelore: Fit durch isometrische Übungen

Obeck, Vic: Isometric - Müheloses Muskeltraining

4. Maßnahmenbeschreibung

Stretching

Methfessel, Thomas: Tai Chi für Anfänger

Himmel, Michaela / Ockel, Renate: Endlich Zeit für Yoga

Szodruch, Andrea / Münch, Florian: Functional Yoga - Eine leistungssteigernde Ergänzung im Sport

Ungaro, Alycea: Pilates

Sternad, Dagmar: Richtig Stretching

Sölveborn, Sven-A.: Stretching - Das ideale Beweglichkeitstraining

Kolvenbach, Dagmar: Business Yoga

4. Maßnahmenbeschreibung

Ausdauertraining

Rühl, Jörn / Kreuzer, Sandra / Obenauer, Kerstin: Cardio-Aktiv - Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt

Dargatz, Thorsten: Fussball Konditionstraining - Ausdauer und Beweglichkeit

Katzenbogner, Hans: Kinder-Leichtathletik

DLV: Grundlagentraining Jugendleichtathletik

Wastl, Peter / Wollny, Rainer: Leichtathletik in Schule und Verein

Wirz, Jürg: Run to win - Die Erfolgsgeheimnisse der Kenianer

Bauersfeld, Karl-Heinz / Schröter, Gerd: GRUNDLAGEN DER LEICHTATHLETIK

Bechheim, Yvonne: Leichtathletik für Kinder

4. Maßnahmenbeschreibung

Sprinttraining

Geese, Rolf / Hillebrecht, Martin: Schnelligkeitstraining

Lutz, Horst: Besser Fußball spielen mit Life Kinetik

Zawieja, Martin / Thomas, Christian: Praxisbuch Athletiktraining

Radcliffe, James C. / Thies, Hannes: Functional Training für Einsteiger

Pampus, Bernd: Schnellkrafttraining

Schurr, Stefan: 100 Meter - Funktionelles Sprinttraining

Kruber, Dieter: Leichtathletik in der Halle

Bauersfeld, Karl-Heinz / Schröter, Gerd: Grundlagen der Leichtathletik

4. Maßnahmenbeschreibung

Koordinationstraining
Zentgraf, Karen / Munzert, Jörn: Kognitives Training im Sport
Mentrupp, Jessica: Ballett-Workout - Ballett, Pilates und Yoga - Das effektive Kombi-Training
Eisenburger, Marianne: Aktivieren und Bewegen
Moosmann, Klaus: Erfolgreiche Koordinationsspiele - 178 Übungsformen für Schule und Verein
Schmidt-Sinns, Jürgen / Scholl, Saskia / Pach, Alex: Le Parcour und Freerunning - Basisbuch für Schule und Verein
Beck, Petra / Maiberger, Silvia: Gymnastik Basics - Technik - Training - Methodik
Tietze, Doris: Die Grundausbildung der künstlerischen Gymnastik
Götzova-Kumpf, Atja: Rhythmische Sportgymnastik - Gymnastik mit Handgeräten für Anfänger und Könner
Beck, Petra / Brieske-Maiberger, Silvia: Methodik zur Gymnastik mit Handgeräten
Blume, Michael: Akrobatik - Training - Technik - Inszenierung
DTJ: Kinderturnen - Motorische Grundlagenausbildung - Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen
Blume, Michael: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen
Engel, Katrin / Irala, Maria / Paul, Gudrun: Latin Dance: das temperamentvolle Fitnessstraining
Gerling, Ilona E.: Kinder turnen. Helfen und Sichern
Marktscheffel, Marlies: Fitte Kids - In Spiel und Sport - Kinderturnen

4. Maßnahmenbeschreibung

Training mit dem Medizinball

Fischer, Gerd: 238 Medizinballübungen

Delp, Christoph: Medizinball-Training

Oltmanns, Klaus: Einer für alles - Der Medizinball

4. Maßnahmenbeschreibung

Gymnastikball und Theraband

Kracht, Inge / Ellinger, Monika: Trainingsbuch RedondoBall

Diehl, Mike / Grewe, Felix: Fitter - Stärker - Schlanker - Hol dir dein Fitnessstudio nach Hause!

Fastner, Gabi / Manhart, Ingrid: Flacher Bauch - Starker Rücken

Rühl, Jörn / Laubach, Vanessa: Funktionelles Zirkeltraining - Das moderne Sensomotoriktraining für alle

Mießner, Wolfgang: Perfect Hometraining

4. Maßnahmenbeschreibung

Krafttraining mit Geräten

Doll, Marcel: Das ultimative Schlingentraining - Effizient funktionell trainieren

Tsatsouline, Pavel: Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten

Delp, Christoph: Funktionelles Hanteltraining

Arndt, Klaus: Erfolgsorientiertes Hanteltraining

Price, Robert G.: The Ultimate Guide to Weight Training for Soccer

Meier, Ralf: Krafttraining im Studio

Meier, Ralf: Krafttraining für Fußballer

4. Maßnahmenbeschreibung

Trainingsplanung

Miessber, Wolfgang: Das Muskel-Trainingsbuch - Gezieltes Training - aber richtig!

Murphy, Myatt: Der Muskelmanager - Powerwork für jeden Zeitplan

Pourcelot, Christophe / Vidal, Maxence: HIIT - Hochintensives Intervalltraining

Gießing, Jürgen: HIT-Fitness

Daumann, Frank / Barth, Michael / Breuer, Markus: Erfolg im Sport planen

Schnabel, Günter / Harre, Hans-Dietrich / Krug, Jürgen: Trainingslehre - Trainingswissenschaft

Thienes, Gerd: Trainingswissenschaft und Sportunterricht

Olivier, Norbert / Marschall, Franz / Büsch, Dirk: Grundlagen der Trainingswissenschaft und -lehre

Starischka, Stephan: Trainingsplanung

4. Maßnahmenbeschreibung

Sportpsychologie
Baumann, Sigurd: Psychologie im Sport
Huppers, Jörg / Draksal, Michael: Mentales Training in der Leichtathletik: Praxisbuch für Trainer & Athleten
Stoll, Oliver / Pfeffer, Ines / Alfermann, Dorothee: Lehrbuch Sportpsychologie
Draksal, Michael: Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg: Das große Handbuch für Sportler, Übungsleiter und Trainer
Mayer, Jan & Hermann, Hans-Dieter: Mentales Training
Grasberger, Delia: Autogenes Training
Höfler, Heike: Stressfrei in 10 Minuten

4. Maßnahmenbeschreibung

Mannschaftspsychologie

Lau, Andreas & Plessner, Henning: Sozialpsychologie und Sport – Ein Lehrbuch in 12 Lektionen

Cramer, Dettmar & Jackschath, Birgit: Fußballpsychologie

Baumann, Sigurd: Mannschaftspsychologie - Methoden und Techniken

Draksal, Michael: Mehr Konzentration im Sport: Das große Handbuch für Sportler, Übungsleiter und Trainer

van Dick, Rolf: Stress lass nach! - Wie Gruppen unser Stresserleben beeinflussen

Draksal, Michael: Psychologie der Höchstleistung

Jöns, Ingela: Erfolgreiche Gruppenarbeit: Konzepte, Instrumente, Erfahrungen

4. Maßnahmenbeschreibung

Ernährung und Gesundheit
Becker, Simone: Aktiv und Gesund?: Interdisziplinäre Perspektiven auf den Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit
Despeghel, Michael / Nickel, Uwe: Be fit! Das Gesundheitscoaching
Feil, Wolfgang / Wessinghage, Thomas / Reichenauer-Feil, Andrea: Body-Coach - Mach das Beste aus dir!
Michalk, Christoph: Gesundheit optimieren - Leistungsfähigkeit steigern
Wagner, Günter / Schröder, Uwe: Essen - Trinken - Gewinnen
Neumann, Georg: Ernährung im Sport
Raschka, Christoph / Ruf, Stephanie: Sport und Ernährung
Lamprecht, Manfred / Holasek, Sandra / Konrad, Manuela / Seebauer, Wwerner / Hiller-Baumgartner: Lehrbuch der Sporternährung : das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport

4. Maßnahmenbeschreibung

Sportmedizin und Physiotherapie
Prokop, Ludwig / Fischer, Gustav: Kinder-Sportmedizin
Clauss, Armin: Sport, Bewegungstherapie und sozialmedizinische Begutachtung
Plesch, Christian / Sieven, Rainer / Trzolek, Dieter: Handbuch Sportverletzungen
Wessinghage, Thomas / Feil, Wolfgang / Ryffel, Jacqueline: Sportverletzungen von A–Z: Gesundheitscoach
Imhoff, Andreas B. / Feucht, Matthias J.: Atlas sportorthopädisch-sporttraumatologische Operationen
Müller-Urban, Kristiane & Riese-Steul, Martina: Sport - jetzt fang' ich wieder an!
Sielmann, Dieter / Hammelmann, Iris: Medi-Taping im Sport
Hainbuch, Friedrich: Progressive Muskelentspannung
Ressel, Clemens: Der Anti-Stress-Trainer für Sportler - Wenn Dein Kopf streikt und Dein Körper folgt

4. Maßnahmenbeschreibung

Kurzvorträge zur Pädagogik und Psychologie
Rode, Daniel: Praktiken, Subjekte und Sachen der Sportlehrerbildung
Baumann, Ina: Kulturenorientierte Bildung
Natarajan, Radhika: Sprache, Flucht, Migration
Falch, Bernhard: Queer Refugees - Sexuelle Identität und repressive Heteronormativität als Fluchtgrund
Grummt, Marek: Sonderpädagogische Professionalität und Inklusion
Ferchhoff, Wilfried: Jugend und Jugendkulturen im 21. Jahrhundert
Hanhart, Susanne: Migration in den Vorstellungen von Grundschulkindern
Kallweit, Nina: Kindliches Erleben von Krieg und Frieden
Yildiz, Safiye: Interkulturelle Erziehung und Pädagogik
Seiler, Sara: Lernleistungen im Sportunterricht
Laging, Ralf / Kuhn, Peter: Bildungstheorie und Sportdidaktik
Matter, Bernhard: Lernen in heterogenen Lerngruppen
Dollinger, Bernd: Klassiker der Pädagogik

4. Maßnahmenbeschreibung

Kurzvorträge zur Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomie
Huber, Frank / Meyer, Frederik: Der Fußballstar als Marke: Determinanten der Markenbildung am Beispiel von Lukas Podolski
Fischer, Rainer: Kulturelle Anforderungen an das Markenmanagement im Profisport: Im Spannungsfeld zwischen Local Hero und Global Player
Häublein, Anja: Korruption im Profifußball in Deutschland: Eine soziologische Analyse abweichenden Verhaltens anhand des Wettskandals um den Schiedsrichter Robert Hoyzer
Reinold, Marcel: Doping als Konstruktion - Eine Kulturgeschichte der Anti-Doping-Politik
Horch, Heinz-Dieter / Schubert, Manfred / Walzel, Stefan: Besonderheiten der Sportbetriebslehre
Burmann, Ulrike / Mutz, Michael / Zender, Ursula: Jugend, Migration und Sport: Kulturelle Unterschiede und die Sozialisation zum Vereinssport
Heinzmann, Frank: Nachwuchsförderung im Sport: Ein Beitrag zur Analyse und Entwicklung der Nachwuchsförderung in der Schweiz aus systemtheoretischer Sicht
Waine, Anthony / Naglo, Kristian: On and Off the Field: Fußballkultur in England und Deutschland Football Culture in England and Germany
Steiger, Jonas: Migrationsbedingte Heterogenität im Sportunterricht
Hebbel-Seeger, Andreas / Horky, Thomas / Schulke, Hans-Jürgen: Sport und Inklusion - Ziemlich beste Freunde?!
Fediuk, Friedhold: Sport in heterogenen Gruppen - Integrative Prozesse in Sportgruppen mit behinderten und benachteiligten Menschen

4. Maßnahmenbeschreibung

Kurzvorträge zu fußballspezifischen Themen
Koch, Wolfgang: Fußball - Handbuch für Übungsleiter
Jankowski, Timo: Taktische Periodisierung im Fußball - Die Übungen der Spitzentrainer - Trainieren wie Guardiola und Mourinho
Pereni, Angelo / di Cesare, Michele: Fußball - technisch-taktisches Trainer-Handbuch - Taktikhilfen
Hammes, Daniel Christian: Verletzungen und verletzungspräventive Maßnahmen im Altherrenfußball
Loy, Roland: Zur Diagnostik taktischer Leistungen im Sportspiel
Bonfati, Mario / Pereni, Angelo: Fußball - Standardsituationen - Anstoß, Abstoß, Eckstoß, Freistoß, Strafstoß, Einwurf
Loy, Roland: Taktik und Analyse im Fußball
Stephan, Manfred: Fussballtaktik - Abwehr mit System
Stephan, Manfred: Fussballtaktik - Angriff mit System

5. Zeitlicher Ablauf

5. Zeitlicher Ablauf

- Die Umsetzung des Konzeptes bedeutet einen enormen Zeitbedarf!
- Eine Arbeitsgruppe oder eine Einzelperson könnte ein bis zwei Konspekte und PowerPoint-Präsentationen pro Woche aus der aufgeführten Fachliteratur erstellen.
- Für die Vertonung müsste die Arbeit für die Ausarbeitung letztlich durch eine Arbeitsgruppe durchgeführt werden.
- Die hier aufgeführte Fachliteratur besteht aus etwa 200 Fachbüchern, dazu kommen noch eine Reihe von Trainingskarten und hunderte Online-Quellen.

5. Zeitlicher Ablauf

- Der Zeitrahmen für die Erstellung aller Präsentationen wäre auf etwa 2 Jahre zu beziffern.
- Grundsätzlich können jedoch einmal erstellte Präsentationen und Lehrvideos auch danach immer wieder verwendet werden.
- Nach der Fertigstellung des Lehrmaterials müsste das Projekt natürlich auch weiter durch Personal betreut werden, denn es würde für Präsenzveranstaltungen Dozenten benötigen und es müsste einen Verantwortlichen für die Koordination und die Ausschreibungen auf der Verbands-Homepage geben.

6. Finanzierung

6. Finanzierung

- Der Berliner Fußball-Verband ist finanziell sehr gut aufgestellt.
- Grundsätzlich bestünde die Möglichkeit, ein solches Vorhaben selbst zu finanzieren.
- Der Verband müsste den Projektinitiator und – wenn möglich – drei weitere Mitarbeiter bezahlen, die das Projekt ausarbeiten und schrittweise umsetzen.
- Da der Verband grundsätzlich ehrenamtlich organisiert ist, sollte eine Vergütung im Rahmen der Übungsleiterpauschale von 200,- Euro monatlich = 2.400 Euro im Jahr pro Person gezahlt werden.

6. Finanzierung

- Das wären Kosten zwischen 2.400,- Euro und 9.600,- Euro pro Jahr.
- Für ein solches Vorhaben würden nur wenig Materialkosten anfallen.
- Für Räumlichkeiten entstünden keine Mehrkosten, da der Verband ohnehin eigene Räumlichkeiten betreibt. Ebenfalls werden durch das Land Berlin Sportstätten entgeltfrei zur Verfügung gestellt.
- Ein geeignetes Online-System ist ebenfalls bereits vorhanden.
- Insgesamt wären die Kosten maximal 10.000 Euro im Jahr.
- Die Finanzierung wäre für den Verband nicht schwierig.

6. Finanzierung

- Für die beteiligten Übungsleiter könnte der Verband Übungsleiterbezuschussung vom Landessportbund erhalten. Allein damit könnte die Hälfte der Kosten gedeckt werden.
- Ebenfalls wäre eine Projektförderung durch den Landessportbund möglich.
- Dazu kommen mögliche Sponsoren (Krankenkassen etc.)
- Eventuell haben auch Profi-Sportvereine Interesse an dem Projekt
- Der Verband könnte für die Qualifizierungsmaßnahmen auch Gebühren von den Teilnehmern erheben.

7. Bewertung und Auswertung

7. Bewertung und Auswertung

- Um den Erfolg des Projekts zu bewerten wäre es möglich, die Teilnehmerzahlen zu protokollieren.
- Möglich wäre auch, Statistiken für Teilnehmer nach Geschlecht, Alter, Wohnort oder Vereinszugehörigkeit zu erstellen.
- Die Teilnehmer der Veranstaltungen könnten direkt befragt werden. Die Lehrinhalte können bei Bedarf angepasst werden.
- Fragebögen für qualitative und quantitative Statistiken wären über Online-Fragebögen möglich

7. Bewertung und Auswertung

- Die Dozenten bzw. Mitarbeiter des Projektes könnten selbst eine qualitative Einschätzung über die Veranstaltung abliefern.
- Dies kann ebenfalls zur langfristigen Auswertung dienen
- Es könnten unabhängige Fachleute an den Veranstaltungen teilnehmen und eine Einschätzung abliefern
- Alle erhobenen Daten könnten in einer eigenständigen Studie in einen Zusammenhang gestellt werden.
- So wäre es möglich, eine intersubjektive Einschätzung über den Erfolg, die Akzeptanz und die Inhalte des Projekts zu eruieren.

8. Beteiligte Personen und Verantwortungen

8. Beteiligte Personen und Verantwortungen

- Der Projekt-Initiator wäre eine unverzichtbare beteiligte Person, wenn es um die konkrete Umsetzung des Projekt-Vorhabens geht.
- Daher wäre es sinnvoll, wenn der Projekt-Initiator auch gleichzeitig die Projektleitung für die Umsetzung übernimmt.
- Da der für die Ausarbeitung des Lehrmaterials notwendige Zeitraum von der Zahl der am Projekt beteiligten Personen abhängig ist, wäre natürlich anzuraten, weitere Personen an der Umsetzung des Projektes zu beteiligen.
- Drei weitere lizenzierte Trainer zusätzlich zum Projektleiter wären für ein solches Vorhaben durchaus angemessen.

8. Beteiligte Personen und Verantwortungen

- Die Arbeitsgruppe könnte sich selbständig frei organisieren.
- Zu den Aufgaben gehören die Sichtung des Quellenmaterials, Notizen zum Material, Vorbereitung der Ausarbeitung, Erstellung der Konspekte, Präsentationen erstellen, Qualitätskontrolle.
- Die Präsentationen müssten ebenfalls zu Lehrvideos verarbeitet werden. Das bedeutet Vertonung nach den erstellten Notizen und Handzetteln.
- Nach der ersten Projektphase kann der Fokus bei der späteren Umsetzung des Projektes auf die Evaluierung und die persönliche Betreuung der Teilnehmer der Zielgruppe verschoben werden.

9. Risiken und Chancen

9. Risiken und Chancen

- Es gibt keinerlei Risiken bei der Umsetzung des Konzeptes und der finanzielle Aufwand ist im Vergleich zum möglichen Erfolg sehr gering.
- Die Chancen eines solchen Vorhabens sind enorm hoch.
- Höhere Fachkompetenz aller Trainer, Funktionäre und Betreuer
- Das Leistungsniveau aller Sportler steigt.
- Bessere Trainingsplanung durch die Trainer wird möglich.
- Bewegungslernen im Kinderfußball wird verbessert.
- Verletzungsrisiko wird gesenkt.

9. Risiken und Chancen

- Gesundheitsbewusstsein aller am Fußball beteiligten wird gestärkt.
- Fachkompetenzen im sozialen Bereich sorgen für ein besseres Klima und einen humaneren Umgang miteinander.
- Der Fußballsport wird kinderfreundlicher.
- Das Gewaltpotential in der Gesamtgesellschaft wird gesenkt.
- Auch Elite-Athleten profitieren von dem Projekt
- Die Basis für die Leistungszentren und den professionellen Sport wird erweitert
- In den Vereinen können eigene Leistungszentren entstehen

9. Risiken und Chancen

- Da die Lehrinhalte den Trainern zu jedem Zeitpunkt zur Verfügung stehen, kann die Weiterbildung nach Interesse und Zeiteinteilung selbständig erfolgen.
- Weitere Beteiligte können an der Projektgruppe mitarbeiten
- Es kann kontinuierlich die aktuelle Fachliteratur erschlossen und die gewonnenen Erkenntnisse an alle vermittelt werden.
- Es kann auch für den konkreten Bedarf der Vereine Präsentationen und Diskussionsveranstaltungen geben.
- Auch für Schiedsrichter und Vereinsmanager entstehen Vorteile.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

ENDE