

Urkunde



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Nico Koch

hat den Lehrgang

Athletiktrainer/in
Aufbauqualifikation



der BSA-Akademie

erfolgreich absolviert.

Die Erläuterung des Abschlusses ist Bestandteil dieser Urkunde.

Der Fernlehrgang
ist von der Staatlichen Zentralstelle für
Fernunterricht geprüft und zugelassen.

Frankfurt, 14.11.2021

Fachbereichsleiter
Prof. Dr. Christoph Eifler

Pädagogischer Leiter der BSA-Akademie
Prof. Dr. Andreas Strack

Direktor der BSA-Akademie
Prof. Dr. Thomas Wessinghage



1. BEZEICHNUNG DES ZEUGNISSES
Athletiktrainer/in

2. ÜBERSETZTE BEZEICHNUNG DES ZEUGNISSES
Trainer for Athletic Performance

3. PROFIL DER BERUFLICHEN HANDLUNGSFÄHIGKEIT
Durch die Teilnahme an dem o. g. Fernlehrgang hat der/die Teilnehmer/in folgende Kompetenzen zur selbstständigen Erfüllung fachlicher Anforderungen und Aufgaben im Tätigkeitsfeld „Athletiktraining“ erworben: (1) Vertieftes fachtheoretisches Wissen im Tätigkeitsfeld „Athletiktraining“ mit den folgenden Schwerpunkten: ▪ Grundlagen des Athletiktrainings: Beurteilung der Funktionalität von Trainingsinhalten, Ziele und Intentionen des Athletiktrainings, Komponenten der individuellen Leistungsfähigkeit, Analyse spezifischer Leistungskomponenten, grundlegende Inhalte des Athletiktrainings ▪ Assessment im Athletiktraining: Testung funktioneller Bewegungsmuster, Testung der funktionellen Leistungsfähigkeit (sportmotorische Krafttests, Testung der Sprungkraft, Testung der Schnelligkeit, Laktatdiagnostik und Spiroergometrie) ▪ Funktionelles Aufwärmen: Laufvariationen, Bewegungsvorbereitung ▪ Schnelligkeits- und Agilitätstraining: die motorische Fähigkeit Schnelligkeit und ihre Einflusskomponenten, Training der linearen und der lateralen Schnelligkeit ▪ Funktionelles Krafttraining: biomechanische Besonderheiten und Übungsauswahl Körpergewichtstraining, plyometrisches Training, Schlingentraining, Freihanteltraining, Kettlebelltraining, Sandsacktraining, Explosivseilzugtraining, Medizinballtraining ▪ Funktionelles Ausdauertraining: Hoch-Intensitäts Intervall Training, Training mit den „wilden Seilen“ (2) Breites Spektrum kognitiver und praktischer Fertigkeiten zur Planung und Bearbeitung von fachlichen Aufgaben im Tätigkeitsfeld „Athletiktraining“, die eine selbständige Aufgabenbearbeitung und Problemlösung sowie die Beurteilung von Arbeitsergebnissen und -prozessen unter Einbeziehung von Handlungsalternativen und Wechselwirkungen mit benachbarten Bereichen ermöglichen mit den nachfolgenden Schwerpunkten: ▪ Analyse der Leistungskomponenten bei Bewegungsaufgaben und Ableitung von Trainingsinhalten zur gezielten Leistungsverbesserung und Verletzungsprophylaxe ▪ Durchführung von Assessmentverfahren zur Testung funktioneller Bewegungsmuster sowie der funktionellen Leistungsfähigkeit, Interpretation der erhobenen Daten anhand von Richtwerten ▪ Individuelle Planung und Durchführung eines funktionellen dynamischen Aufwärmprogramms zum allgemeinen und spezifischen Aufwärmen sowie zur Bewegungsvorbereitung auf komplexe Bewegungshandlungen sowie zur Kompensation von Bewegungsdefiziten ▪ Individuelle Planung und Durchführung eines Schnelligkeits- und Agilitätstrainings zur Verbesserung der linearen (Sprintfähigkeit) und lateralen Schnelligkeit (Agilität) bei komplexen Bewegungsaufgaben ▪ Individuelle Planung und Durchführung eines funktionellen Krafttrainings zur Verbesserung der Kraftqualitäten bei komplexen Bewegungshandlungen sowie zur Verletzungsprophylaxe, zielführende Integration von Körpergewichtsübungen, plyometrischen Übungen, Übungen am Schlingentrainer, Freihantelübungen, Kettlebellübungen, Sandsackübungen, Übungen am Explosivseilzug, Medizinballübungen ▪ Individuelle Planung und Durchführung eines funktionellen Ausdauertrainings zur Verbesserung der Laktattoleranz, zielführende Integration eines Hoch-Intensitäts Intervall Training sowie eines Trainings mit den „wilden Seilen“ (3) Sozialkompetenz mit den folgenden Schwerpunkten: ▪ Die Arbeit in einer Gruppe und deren Lern- oder Arbeitsumgebung mitgestalten und kontinuierlich Unterstützung anbieten ▪ Abläufe und Ergebnisse begründen ▪ Über Sachverhalte umfassend kommunizieren (4) Selbstständigkeit mit den folgenden Schwerpunkten: ▪ Sich Lern- und Arbeitsziele setzen, sie reflektieren, realisieren und verantworten