

Urkunde



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

Nico Koch

hat den Lehrgang

Leistungssport Body-Trainer/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, 07.03.2021

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 ABSCHLUSSES

Leistungssport Body-Trainer/in

2. ÜBERSETZTE BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

Trainer for Physique Enhancement

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 „Leistungssport Body-Training“ erworben.

- (1) Erweitertes Fachwissen im Tätigkeitsfeld „Leistungssport Body-Training“ mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Abgrenzung der Leistungsbereiche Freizeit- bzw. Breitensport, Leistungssport sowie Hochleistungssport; Übertragung dieser Leistungsbereich auf die Sportart Bodybuilding, Leistungsdeterminanten im Bodybuilding, Wettkampfstruktur im Bodybuilding
 - Physiologische Grundlagen – Muskelaufbauprozesse: Hypertrophiemechanismen, Hypertrophiemechanismen auf molekularer bzw. zellulärer Ebene
 - Trainingsmethodik im Bodybuilding: Krafttraining versus Muskeltraining, grundlegende Anforderungen an die Reizkonfiguration, Organisationsformen des Krafttrainings, Intensitätstechniken, spezifische Bodybuildingtrainingsmethoden, Periodisierung und Wettkampfperiodisierung, differenzierte Übungsauswahl im Bodybuilding, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining im Bodybuilding, Bedeutung flankierender Maßnahmen (Trainingstagebuch, Trainingspartner)
 - Ernährung im Bodybuilding: Energiebereitstellung im Kraftsport, Basisernährung und Muskelaufbau, strategische Protein-, Kohlenhydrat- und Fettzufuhr in der Basisernährung, hormonelle Reaktionen verschiedener Ernährungsformen, Ernährung in der Wettkampfvorbereitung, Ernährung im Anschluss an eine Trainingsbelastung
 - Nahrungsergänzungen im Bodybuilding: Definition sowie Bedeutung und rechtliche Regelungen, Abgrenzung Nahrungsergänzung versus diätetisches Lebensmittel, Proteinkonzentrate, Kohlenhydratkonzentrate, Weight Gainer, Kreatin, BCAA, Leuzin, Glutamin, Arginin, Carnitin, Citrullin-Malat, Koffein, Basenpräparate (Säurenpuffer), Verunreinigung von Nahrungsergänzungen
 - Bedeutung der Psyche im Bodybuilding: Motivation, Selbstbild bzw. die Macht der inneren Einstellung, Visualisierung, Konzentration
 - Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe im Bodybuilding: Übertraining und Regeneration, Trainingsmaßnahmen zur Verletzungsprophylaxe im Rumpfbereich, Trainingsmaßnahmen zur Verletzungsprophylaxe im Bereich des Schultergelenks, Trainingsmaßnahmen zur Prophylaxe von Sehnenansatzreizungen, Trainingsmaßnahmen zur Prophylaxe von Muskelverletzungen
 - Dopingprävention: Definition Doping, Wirkungen und Nebenwirkungen ausgewählter verbotener Substanzen, verbotene Maßnahmen, übergeordnete Maßnahmen zur Dopingprävention, individuelle Dopingprävention
- (2) Spektrum kognitiver und praktischer Fertigkeiten zur Planung und Bearbeitung von fachlichen Aufgaben im Tätigkeitsfeld „Leistungssport Body-Training“ mit den nachfolgenden Schwerpunkten sowie die Beurteilung von Ergebnissen nach weitgehend vorgegebenen Maßstäben sowie Erbringung einfacher Transferleistungen:
 - Beratung von Sportlern im Hinblick auf die trainingswissenschaftlichen und anatomisch-physiologischen Aspekte eines leistungsorientierten Trainings in der Sportart Bodybuilding
 - Erstellung von Trainingsplänen für leistungsorientierte Sportler mit dem Ziel Muskelaufbau inkl. Auswahl aller relevanten Belastungsparameter bis hin zur Wettkampfvorbereitung im Leistungssport Bodybuilding
 - Erstellung von Ernährungsplänen für leistungsorientierte Sportler mit dem Ziel Muskelaufbau bis hin zur Wettkampfvorbereitung im Leistungssport Bodybuilding
 - Aussprechen von Empfehlungen zu Nahrungsergänzungen für leistungsorientierte Sportler mit dem Ziel Muskelaufbau bis hin zur Wettkampfvorbereitung
 - Mentale Unterstützung von Leistungssportlern
 - Umsetzung von Trainingsmaßnahmen zur Verletzungsprophylaxe im Bodybuilding
 - Kritische Haltung und Berücksichtigung ethischer Grundsätze im Kontext der Doping-Problematik im Leistungssport, Aufklärung der Sportler hinsichtlich der Risiken und Nebenwirkungen unerlaubter leistungssteigernder Substanzen im Leistungssport, Umsetzung von Maßnahmen zur individuellen Dopingprävention
- (3) Sozialkompetenz mit den folgenden Schwerpunkten:
 - In einer Gruppe mitwirken und punktuell Unterstützung anbieten.
 - Die Arbeitsumgebung mitgestalten, Abläufe ausarbeiten und Ergebnisse adressatenbezogen darstellen.
- (4) Selbstständigkeit mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Auch in weniger bekannten Kontexten eigenständig und verantwortungsbewusst arbeiten.
 - Das eigene und das Handeln anderer einschätzen.