

# **Anlage Fallschirmsport**

## **Trainerin / Trainer - B Leistungssport (60 LE)**

### **Präambel**

Voraussetzung: Qualifikation Trainerin / Trainer - C „Leistungssport“

Teilnahme an Oualifikationswettbewerben und ggf. Deutschen Meisterschaften.  
Anerkennung von Vorbildungen: Absolventen der Sporthochschulen und des Sportstudiums, ausgewählten Mitgliedern der Nationalmannschaften können individuell Teile erlassen werden (keine C-Trainer) oder als Eigenarbeit aufgetragen werden. Diese dürfen aber ohne C-Trainer zu sein, wegen der gesetzlichen Vorgaben keine C-Trainertätigkeiten mit Sprungschülern übernehmen. Sie besteht aus Direktphasen, aus Heimstudienphasen und Hospitation.

### **Handlungsfelder**

Die Tätigkeit der Trainerin/des Trainers B Leistungssport umfasst die Talentförderung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote in der jeweiligen Sportart, insbesondere in der Wettbewerbsvorbereitung.  
Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbautrainings bis hin zum Anschlussstraining. Verbindliche Grundlage hierfür sind die Rahmenkonzeptionen (Strukturpläne, Rahmentrainingspläne) des DAeC.

### **Ziele der Ausbildung**

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt.

### **Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz**

Die Trainerin/der Trainer:

- versteht es, die Motivation der Sportlerinnen und Sportler für eine langfristige Sportkarriere zu entwickeln und auszubauen
- kennt die Wechselwirkungen von Sozialfaktoren (Elternhaus, Schule/ Ausbildung/ Beruf, Sozialstatus, Verein ...) und sportlichem Engagement, kann sie in ihrer Komplexität erfassen und persönlichkeitsfördernd auf sie Einfluss nehmen
- kennt die Bedeutung ihrer/seiner Sportart für die Gesundheit sowie die Risikofaktoren im sportartspezifischen Leistungssport und wirkt Letzterem in der Sportpraxis entgegen
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße und geschlechtsspezifische Besonderheiten spezieller Leistungsgruppen
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DOSB und DAeC

- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer
- kann ihre/seine eigene Aus-, Fort- und Weiterbildung selbstständig planen und organisieren

## **Fachkompetenz**

Die Trainerin/der Trainer:

- hat Struktur, Funktion und Bedeutung des Fallschirmsports als Leistungssport verinnerlicht und setzt sie im Prozess der Talentförderung im Nachwuchs- bzw. Perspektivkaderbereich um
- setzt die jeweilige Rahmenkonzeption für das Aufbautraining bis hin zum Anschlusstraining auf der Grundlage der entsprechenden Rahmentrainingspläne der Spitzenverbände um
- kann leistungsorientiertes Training sowie sportartspezifische Wettkämpfe organisieren und auswerten und die Sportler dabei anleiten, vorbereiten und betreuen
- vertieft sein Wissen über das Grundlagentraining sowie das technische Leitbild durch Erfahrungen aus der Praxis
- besitzt umfassende Kenntnisse über die aktuellen Wettbewerbsordnungen (code sportif / WBO) und Sportgeräte
- kennt die Möglichkeiten nachwuchsspezifischer Fördersysteme und kann sie für ihre/seine Sportlerinnen und Sportler nutzen
- schafft für die definierte Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot

## **Berücksichtigung didaktisch/methodischer Grundsätze auf der Ebene der Konzeption**

Die Trainerin/der Trainer:

- verfügt über umfassendes pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Lern- bzw. Trainingseinheiten
- verfügt über eine umfassende Palette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Bereich des Grundlagen-, Aufbau- und Anschlusstrainings
- kann Individual- und Gruppentrainingspläne aus den Rahmentrainingsplänen der Spitzenverbände ableiten
- hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt

## **Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten**

Die weitere inhaltliche (verbandsspezifische) Gestaltung des Ausbildungsgangs orientiert sich an folgenden Aspekten:

### **Personen- und gruppenbezogene Inhalte**

- ausgewählte Inhalte, Methoden und Organisationsformen für den Umgang speziell mit Kindern und jugendlichen Sportlerinnen und Sportlern sowie mit Leistungssportgruppen
- Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten in und mit Leistungssportgruppen auf mittlerer Ebene

- Überblick über langfristigen Leistungsaufbau und die Etappen dorthin inkl. kurz-, mittel- und langfristiger Trainingsplanung
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten
- leiten, führen, betreuen und motivieren im Leistungssport
- Verantwortung von Trainerinnen und Trainern für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven im und durch Sport

### **Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte**

- allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für das Aufbautraining bis hin zum Anschlusstraining im Leistungssport auf Basis der Rahmenkonzeptionen der Spitzenverbände
- sprungspezifische Beispiele aus der Trainingspraxis für die Arbeit mit Nachwuchs- und Perspektivkadern, mentales Training
- Sportart- und disziplinspezifische Leistungs- und Trainingsstrukturen im Aufbautraining, Bedeutung für die langfristige Leistungsentwicklung
- Regeln und Wettkampfsysteme der jeweiligen Luftsportart
- erweiterte Sportbiologie: Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Belastungsnormative und Belastungsgestaltung
- Prinzipien der Trainingssteuerung

### **Kooperationsmodell**

- Regelung von Inhalt und Form der Zusammenarbeit auf der Landesebene.
- Festschreibung der Zuständigkeit auf der Landesebene.
- Verbesserung der Transparenz und der Koordinationsmöglichkeiten auf der Landesebene.
- Erhöhung der Effizienz der Lehrgangsdurchführung für alle Beteiligten.
- Verfahren für die Abstimmung zwischen den beteiligten LSB und der jeweiligen Landesfachverbände im Auftrag der Spitzenverbände, der Verbände mit besonderer Aufgabenstellung, der Sportjugend, der Bildungswerke, ggf. der anderen Ausbildungsträger auf regionaler Ebene.

### **Ausbildungsordnung**

#### **A. Grundlagenausbildung Trainer B 20 LE**

##### **A.1 Allgemeine Grundlagen, Organisation 3 LE**

- Aufgaben und Ziele des Deutschen Aero Clubs im Sportbereich / Organisationsstrukturen 1 LE
- Aufgaben und Strukturen der internationalen Luftsportföderation (FAI) 1 LE
- Sicherheitsanforderungen im Luftsport / Aufsichtspflicht / Luftsport und Umweltverantwortung 1 LE

**A.2 Trainingslehre 3 LE**

Grundlagen des sportlichen Trainings

- Grundlagen der Leistungsentwicklung 1 LE
- Gesetzmäßigkeiten der Trainingsgestaltung im Grundlagen-, Nachwuchs-, Aufbau- und Leistungstraining 2 LE

**A.3 Trainingsplanung 9 LE**

- Grundlagen der Trainingssteuerung 1 LE
- Gliederung langfristiger Trainingspläne (RTP) 2 LE
- Periodisierung im Grundlagen-, Nachwuchs-, Aufbau- und Leistungstraining 5 LE
- Auswertung des Trainings / Trainingsdokumentation 1 LE

**A.4 Sportbiologie / Sportmedizin 3 LE**

Grundlagen der motorischen Leistung

- Physio-chemische Vorgänge bei der Muskelkontraktion 2 LE
  - Energielieferung durch Abbau von Nährstoffen
  - anerobe, aerobe Energiegewinnung
  - Mobilisierung der Energiespeicher
- Ermüdung und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit 1 LE

**A.5 Sportpsychologie 2 LE**

Grundlagen der Sportpsychologie

- Aufgabenbereiche der Sportpsychologie und ihre Anwendung 1 LE
- Praxis und Theorie des psychologischen Trainings 1 LE

**B. Sportartspezifische Ausbildung Trainer B 35 LE****B.1 Organisation / Regelwerke 6 LE**

- DAeC - Fachkommission / DFV - Gliederungen 1 LE
- Organisation des Sport- und Wettkampfbetriebes 1 LE
- Disziplinen im Fallschirmsport 1 LE
- Regelwerke (national/international) 3 LE

**B.2 Trainingslehre 6 LE**

- Prinzipien / Methoden des Trainings im Fallschirmsport 6 LE
  - Spezialisierung auf eine der Sportarten (Stilspringen,

Zielspringen, Freifallformationsspringen, Kappenformation)  
 ist möglich  
 -spezielles Training Beweglichkeit, Koordination  
 -Prinzipien / Methoden des Technik/Taktiktrainings

### **B.3 Sportbiologie / Sportmedizin** **3 LE**

- Sportbiologische Leistungsdiagnostik
- Biologisches Leistungsprofil für Fallschirmspringer 1 LE
  - Sportmedizinische Untersuchungen  
 Inhalte, Ablauf und Interpretation 1 LE
  - Physiotherapeutische Betreuung 1 LE

### **B.4 Sportpsychologie / Sportpädagogik** **2 LE**

- Wettkampfbetreuung
- Belastungsverarbeitung, Stressmanagement, Hilfen  
 -Selbst- und Fremdregulation 1 LE
- Methodik, Didaktik im motorischen Lernprozess
- Psychologische Aspekte des motorischen Lernens  
 -Aufmerksamkeitssteuerung beim Sprungablauf 1 LE

### **B.5 Sportgerätetechnischer Bereich** **2 LE**

- Entwicklungsstand und Tendenzen 1 LE
- Optimierung von Sprungausrüstungen  
 zur Realisierung von Leistungen 1 LE

### **B.6 Umweltbedingte Faktoren** **3 LE**

- Landschaftsstrukturen und Bodenprofile 1 LE
- Meteorologische Faktoren 1 LE
- Einfluss der umweltbedingten Faktoren auf die  
 Wettkampfgestaltung / Taktik 1 LE

### **B.7 Fallschirmspringen - Praxis / Lehrübungen** **13 LE**

- Anforderungsprofil / Besonderheiten der Fallschirmsportarten
- Leistungsbestimmende Faktoren 2 LE
- Lehrübungen und Reflexion der Trainingsgestaltung /  
 konditioneller Bereich
- Lehrbeispiele zur Schulung von Beweglichkeit, Koordination 1 LE
- Lehrübungen und Reflexion der Trainingsgestaltung / Sprungbereich

- |   |      |
|---|------|
| • Lehrbeispiele zur Schulung und Optimierung von Technik und Taktik | 4 LE |
| • Umsetzung von Trainingsplanung in praktische Trainingsarbeit      | 1 LE |
| • Optimierung und Eigenrealisation des Sprungtraining               | 3 LE |
|   |      |
| Organisation und Leistungsförderung                                 |      |
| • Konzepte zur Nachwuchs- und Spitzenförderung                      | 1 LE |
| • Strukturplan zur Spitzenförderung                                 | 1 LE |

### **Vereins- und verbandsbezogene Inhalte**

- Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen und deren Bedeutung für den Leistungssport
- Förderkonzeptionen von Landessportbünden und den DAeC-Landesverbänden im Leistungssport
- Ordnungen und Vorschriften, die für die Planung, den Aufbau und die Organisation von Leistungssportgruppen von Bedeutung sind
- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltspflicht, Versicherungsfragen im speziellen Tätigkeitsbereich. Ordnungen und Gesetze, die für die Planung, den Aufbau und die Organisation von Breitensportgruppen, Kursen und Arbeitsgemeinschaften von Bedeutung sind
- Antidopingrichtlinien
- Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

## **Prüfungs- und Lizenzordnung**

### **Prüfordnung Trainer B**

In Ergänzung zum Mantelteil Rahmenrichtlinien des DAeC:

- Ausbildungsbegleitender Prüfungsteil als Zulassungsvoraussetzung zur Hauptprüfung
- Nachweis der Lehrbefähigung durch eine Lehrprobe oder Hospitation
- Hausarbeit mit sportartspezifischer Themenstellung
- Schriftliche Prüfung (Klausur)
- Mündliche Prüfung, möglich auch in Form eines Auswertegespräches

### **Qualifikation der Lehrkräfte**

Die Ausbildungsträger berufen Lehrkräfte und bieten ihnen regelmäßig Weiterbildungsmaßnahmen an.

### **Qualitätsmanagement**

Siehe Mantelteil Rahmenrichtlinien des DAeC.

Qualitätsbeauftragter gem. Kapitel VI. / Abschnitt 1.2. „Qualitätsstandards für die Umsetzung“

Name: N.N.  
Vorname:  
Anschrift: Hermann Blenk Str. 28, 38108 Braunschweig  
Tel.:0531-23540-57  
E-Mail:

Ansprechpartner/in: Für Rücksprachen stehen zur Verfügung:

Name: Lindner  
Vorname: Henrik  
Anschrift: Auerbergstr. 9a, 86956 Schongau  
Tel. 088619300365  
E-Mail:.henrik\_lindner@hotmail.com

Name: Kunke  
Vorname: Torsten  
Anschrift: Klammspitzstr. 37, 86956 Schongau  
Tel. 088619300357  
E-Mail:.kuno256@hotmail.com