

Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie

in der Bundesrepublik Deutschland e.V.



Struktur des Kurses

Der Kurs umfasst insgesamt 54 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Min.), die sich auf fünf Kursmodule verteilen. Der Kurs wird an zwei langen Wochenenden (Donnerstag – Sonntag) unterrichtet. Die Kursinhalte bauen aufeinander auf. Tabelle 1 beschreibt die Struktur des Kurses im Überblick:

Inhalte	Themen	Unterrichtseinheiten
<i>Erstes langes Wochenende</i>		
Modul 1	Einführung in das Curriculum & Strukturen Spitzensport	4
Modul 2	Sportmedizin	16
Modul 3	Bewegungswissenschaft und Biomechanik	10
<i>Zweites langes Wochenende</i>		
Modul 4	Trainingswissenschaft	12
Modul 5	Theorie und Praxis der Sportarten	12
Summe		54

Kurzbeschreibung der Kursinhalte

Die nachfolgend aufgeführte Kurzbeschreibung der Kursinhalte dient ausschließlich einer **generellen Orientierung für potentielle Interessenten**. Dabei ist unbedingt zu beachten: Die asp wird über eine Expertenkommission die Inhalte des Kompensationskurses fortlaufend optimieren. Dementsprechend sind **sowohl Inhalte als auch oben aufgeführten Umfänge** innerhalb der einzelnen Module als **vorläufig** anzusehen. Da dieser Kurs in 2013 zum ersten Mal stattfinden wird bilden sie vielmehr den **aktuellen Stand innerhalb einer Test- und Pilotphase** ab. Sollten inhaltliche Veränderungen am Ausbildungskonzept vorgenommen werden, wird die asp dies an dieser Stelle umgehend veröffentlichen.

Modul 1: Einführung in das Curriculum & Strukturen Spitzensport

Das Einführungsmodul vermittelt Einstieg und Überblick zur Wissenschaftsdisziplin Sportwissenschaft. Im Fokus steht die Darstellung der Interdisziplinarität des Faches als Forschungs- und Anwendungsfeld, sowie die Vorstellung der unterschiedlichen Teildisziplinen (u.a. Trainings- und Bewegungslehre, Sportmedizin). Ein weiterer Schwerpunkt bildet der Ein- und Überblick zu bedeutsamen Strukturen des Deutschen Leistungssportsystems. Im Fokus stehen dabei alle strukturellen Elemente des deutschen Sportsystems (z.B. Leistungskaderklassen), die für angehende Sportpsychologen von besonderer Relevanz sind.

Modul 2: Sportmedizin

Im Modul werden grundlegende anatomische Kenntnisse vermittelt, die für das Verständnis von Bewegungsabläufen im Sport relevant sind. Auf Basis elementarer Grundlagen zu Aufbau und Funktion des Bewegungsapparats, werden typische Schäden bei Überbeanspruchung verdeutlicht (z.B. Arthrose, orthopädische Überlastungsschäden). Darüber hinaus werden Parameter der Leistungsdiagnostik erörtert und deren Erhebungsverfahren vorgestellt. Weitere Schwerpunkte des Moduls liegen im Bereich Ernährungsphysiologie und Dopingprävention.

Modul 3: Bewegungswissenschaft und Biomechanik

Das Modul fokussiert Anwendungsfelder der Bewegungswissenschaft und Biomechanik. Ein Schwerpunkt bildet dabei die Analyse sportlicher Bewegungen sowie die zugrundeliegenden sensomotorischen Lernprozesse. Weitere Inhalte konzentrieren sich auf die motorische Entwicklung über die Lebensspanne, sowie die Anwendung und Auswertung biomechanischer Bewegungsanalysen.

Modul 4: Trainingswissenschaft

Im Modul erhalten die Teilnehmer einen Überblick zu den wissenschaftlichen Grundlagen der Steuerung von Trainingsprozessen im Leistungssport. Schwerpunkte liegen in der Auseinandersetzung mit leistungsbestimmenden Faktoren, mit Leistungsentwicklungsmodellen und Leistungsstrukturanalysen, sowie mit verschiedenen diagnostischen Verfahren zur Analyse sportlicher Leistung (u.a. Ausdauer und Kraftdiagnostik).

Modul 5: Theorie und Praxis der Sportarten

Im Zentrum des Moduls steht der Transfer des in den vorangegangenen Modulen erlernten theoretischen Backgrounds auf ausgewählte Sportarten. Dabei werden Besonderheiten von Individual- von Spiel- und Mannschaftssportarten vorgestellt um die theoretischen Kenntnisse (z.B. Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung) in der Praxis und an konkreten Beispielen zu vertiefen.