



DEUTSCHE TAEKWONDO UNION E.V.

Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt

Ausbildungskonzept

Inhaltsverzeichnis

Modul 1: Rolle des Trainers im Hochleistungssport	4
Modul 2: Zusammenarbeit mit Bundesstützpunkten, Olympiastützpunkten und der DTU	6
Modul 3: Verantwortung im internationalen Verbundsystem	8
Modul 4: Selbstmanagement und Entscheidungskompetenz auf Weltklasseniveau . . .	10
Modul 5: Internationale Repräsentation und Auftreten im Namen des Verbandes	12
Modul 6: Zusammenarbeit mit Bundesstützpunkten, Olympiastützpunkten und der DTU	13
Modul 7: Koordination mit Bundes- und Landestrainern im Spitzensport	15
Modul 8: Mitwirkung an Maßnahmen des Bundeskaders	16
Modul 9: Zusammenarbeit mit interdisziplinären OSP-Teams (Sportpsychologie, Diagnostik, Medizin, Ernährung)	17
Modul 10: Einbindung in internationale Förderprogramme	19
Modul 11: Netzwerkpflge mit Verbänden, Sponsoren und Sportinstitutionen	20
Modul 12: Mitarbeit in internationalen Gremien und Ausschüssen	21
Modul 13: Planung im olympischen Zyklus und langfristige Karrieregestaltung	22
Modul 14: Saisonsteuerung bei mehrfachen internationalen Wettkämpfen	24
Modul 15: Turniervorbereitung auf EM, WM, Olympia und Grand Prix	25
Modul 16: Trainingsanpassung an internationale Turnierformate	26
Modul 17: Umgang mit Zeitzonen, Klima und Jetlag im Leistungssport	28
Modul 18: Datenbasierte Planung und Leistungsprognose	29
Modul 19: Kooperation mit sportwissenschaftlichen Forschungseinrichtungen	30
Modul 20: Integration neuer Technologien (KI, Wearables, Big Data)	32
Modul 21: Maximalkrafttraining und Powerentwicklung auf Weltklasseniveau	33
Modul 22: Entwicklung von Höchstgeschwindigkeit unter Ermüdungsbedingungen . . .	34
Modul 23: Explosivkraft und plyometrisches Training im Spitzensport	35
Modul 24: Optimierung der Bewegungsökonomie und Kraft-Zeit-Relation	36
Modul 25: Monitoring, Load Management und Prävention von Überlastung	38
Modul 26: Infektionsprävention und Verletzungsprophylaxe auf Reisen	39
Modul 27: Nachhaltige Leistungsentwicklung (Vermeidung von Burnout, Langzeitschäden).	
Modul 28: Planung und Durchführung von Turnierreisen ins Ausland	41
Modul 29: Umgang mit internationalen Regularien (Visa, Zoll, Akkreditierung)	42
Modul 30: Athletenbetreuung und Coaching bei EM, WM, Olympia, Grand Prix	43
Modul 31: Notfall- und Krisenmanagement im Ausland	44
Modul 32: Technisch-taktische Muster der internationalen Weltelite	45
Modul 33: Gegneranalyse im internationalen Vergleich	46
Modul 34: Entwicklung individueller Strategien auf Spitzenniveau	47
Modul 35: Wettkampfsimulation unter Hochdruckbedingungen	48
Modul 36: Umgang mit Regelvarianten und Kampfrichterverhalten international	49

Modul 37: Nutzung digitaler Tracking- und Feedbacksysteme	50
Modul 38: Bewegungsanalyse mit Sensorik und Video	51
Modul 39: Testverfahren zur Vorbereitung auf Olympia	52
Modul 40: Kooperation mit sportwissenschaftlichen Projekten und Studien	53
Modul 41: Fokus- und Aufmerksamkeitsmanagement in der Weltspitze	54
Modul 42: Mentale Verarbeitung von Niederlagen auf großer Bühne	56
Modul 43: Krisenintervention bei mentalen Belastungen	57
Modul 44: Umgang mit Medien und öffentlicher Aufmerksamkeit	58
Modul 45: Persönlichkeitsentwicklung und Selbststeuerung im Hochleistungssport . . .	59
Modul 46: Ernährung auf Reisen und bei Zeitverschiebung	60
Modul 47: Wettkampfernährung bei Mehrfachstarts	61
Modul 48: Regenerationsstrategien und Mikropausen im internationalen Turnierbetrieb	62
Modul 49: Belastungssteuerung im olympischen Jahr	63
Modul 50: Aktueller Stand der Anti-Doping-Arbeit (NADA/WADA)	64
Modul 51: Internationale Anti-Doping-Regelwerke (z. B. WADA-Code)	65
Modul 52: Internationale Sportgerichtsbarkeit (CAS und weitere Instanzen)	66
Modul 53: Rechtliche Haftungsfragen bei Reisen mit minderjährigen Athleten	67
Modul 54: Schutzkonzepte und Präventionsmaßnahmen auf Auslandsreisen	68
Modul 55: Ethik, Fair Play und politische Neutralität bei internationalen Turnieren . . .	69
Modul 56: Betreuung beim Übergang Jugend-Erwachsene-Hochleistung	70
Modul 57: Reintegration nach Verletzungen oder langen Pausen	71
Modul 58: Karriereende und duale Laufbahnentwicklung (Studium, Beruf, Trainerlaufbahn).	
Modul 59: Leitung interdisziplinärer Betreuer Teams (Ärzte, Physios, Psychologen, Ernährungsberater)	73
Modul 60: Konfliktmanagement und Entscheidungsführung im internationalen Umfeld .	74
Modul 61: Projekt- und Ressourcenmanagement im Spitzensport	75
Modul 62: Professionelle Medienarbeit (Interviews, Krisenkommunikation, Social Media)	76
Modul 63: Sponsoring- und Förderstrategien im Hochleistungssport	77
Modul 64: Nachhaltigkeit im Spitzensport (ökologisch, ökonomisch, sozial)	78
Modul 65: Trainer:in als Repräsentant im internationalen Sportumfeld	79
Modul 66: Digitale Zukunftstechnologien im Spitzensport	80
Modul 67: Selbstmanagement und Resilienz der Trainer:innen	81

Modul 1: Rolle des Trainers im Hochleistungssport

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- reflektieren ihre besondere Verantwortung als Trainer A im internationalen Hochleistungssport.
- unterscheiden die Rollen von Trainer C, B und A und können ihr eigenes Selbstverständnis präzise formulieren.
- kennen die Erwartungen des DOSB, der DTU und internationaler Verbände an Trainer:innen auf Weltspitzenniveau.
- können den Balanceakt zwischen sportlicher Höchstleistung und Athletenwohl begründet darstellen.
- handeln im Bewusstsein einer Vorbildrolle, die national wie international sichtbar ist.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video-Statement „Mein Selbstverständnis als Trainer A“

- Situation: Du wirst im Rahmen eines Bundeskader-Lehrgangs gebeten, dein Rollenverständnis vorzustellen.
- Aufgabe: Nimm ein Video-Statement (2–3 Minuten) auf, in dem du dein Selbstverständnis erklärst.
- Leitfragen: Welche Kernaufgaben siehst du auf internationalem Niveau? Wie grenzt du dich von Trainer B und C ab? Welche Werte sind für dich unverzichtbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden formulieren ihr professionelles Selbstverständnis präzise und reflektiert.

B: Infografik „Verantwortung im Hochleistungssport“

- Situation: Dein Verein möchte verstehen, was die Arbeit eines Trainer A konkret ausmacht.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (PDF), die deine Aufgabenfelder und Verantwortungsbereiche übersichtlich darstellt.
- Leitfragen: Welche Rollenebenen (Athlet, Verband, Öffentlichkeit) musst du bedienen? Wo liegen die größten Herausforderungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden übersetzen abstrakte Verantwortung in visuelle Klarheit.

C: Diskussionspapier „Ethik und Druck im Spitzensport“

- Situation: Bei einer Podiumsdiskussion wird die Frage gestellt, wie Trainer mit Erwartungsdruck und Grenzüberschreitungen umgehen.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), in dem du ethische Kernfragen darstellst und deine Position begründest.
- Leitfragen: Wo siehst du Spannungsfelder zwischen Erfolg und Verantwortung? Wie setzt du Grenzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren die ethische Dimension der Trainerrolle.

D: Organigramm „Trainer A im internationalen Verbundsystem“

- Situation: Neue Vereinskollegen fragen nach deinem Platz im System.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (PDF), das deine Position zwischen Verein, DTU, DOSB, Bundestrainer und internationalen Institutionen zeigt.

- Leitfragen: Wer sind deine direkten Partner? Wo liegen Schnittstellen und Abgrenzungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen ihre Rolle im Gesamtgefüge und können diese erklären.

Modul 2: Zusammenarbeit mit Bundesstützpunkten, Olympiastützpunkten und der DTU

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Strukturen und Zuständigkeiten von Bundes- und Olympiastützpunkten sowie der DTU.
- verstehen ihre Rolle in der Zusammenarbeit mit Bundestrainer:innen und Verbandsgremien.
- können Anforderungen der Kaderplanung und internationale Vorgaben umsetzen.
- entwickeln Strategien, um Athletenförderung zwischen Verein, OSP und DTU zu koordinieren.
- handeln sicher in Abstimmungsprozessen auf höchster Ebene.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Fallanalyse „OSP und Verein im Konflikt“

- Situation: Dein Bundeskaderathlet erhält vom Olympiastützpunkt eine Trainingsplanung, die mit deinem Vereinsplan kollidiert.
- Aufgabe: Erstelle ein schriftliches Konzeptpapier (1-2 Seiten, PDF), in dem du Lösungsmöglichkeiten darstellst.
- Leitfragen: Wie gehst du mit Überschneidungen um? Welche Prioritäten setzt du? Wie sicherst du eine gemeinsame Linie?
- Ziel: Die Teilnehmenden erarbeiten praxisnahe Lösungen für Schnittstellenkonflikte.

B: Videopräsentation „Zusammenarbeit auf Augenhöhe“

- Situation: Auf einer Trainerkonferenz sollst du zeigen, wie Kooperation zwischen Verein, OSP und DTU gelingen kann.
- Aufgabe: Erstelle eine Videopräsentation (3-4 Minuten) mit Poster oder Folien.
- Leitfragen: Welche Kommunikationswege sind zentral? Wie können Belastungen koordiniert werden? Welche Erfolgsfaktoren gibt es?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Kooperationsstrategien.

C: Organigramm „Strukturen im Spitzensport“

- Situation: Neue Trainer:innen im Umfeld des OSP fragen nach einer Übersicht der Zuständigkeiten.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (PDF), das die Rollen von Verein, OSP, DTU und Bundestrainer:innen darstellt.
- Leitfragen: Welche Aufgaben übernimmt jede Ebene? Wo liegen Schnittstellen? Welche Kommunikationslinien sind entscheidend?
- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen Strukturen und Abgrenzungen im internationalen Verbundsystem.

D: Audio-Interview „Kooperation im Alltag“

- Situation: Ein Journalist möchte von dir wissen, wie die Zusammenarbeit mit OSP und DTU konkret aussieht.
- Aufgabe: Nimm ein Audio-Interview (3-4 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du Fragen und Antworten selbst gestaltest.

- Leitfragen: Welche positiven Beispiele gibt es? Wo liegen typische Schwierigkeiten? Wie gehst du persönlich damit um?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, ihre Rolle klar und professionell zu kommunizieren.

Modul 3: Verantwortung im internationalen Verbundsystem

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle des Trainer A im internationalen Sportverbund (DTU, DOSB, World Taekwondo, WADA).
- können die Anforderungen internationaler Organisationen einordnen und umsetzen.
- reflektieren die Bedeutung von politischer Neutralität und Fair Play auf globaler Ebene.
- erkennen ihre Verantwortung gegenüber Athlet:innen, Verband und Öffentlichkeit.
- entwickeln Handlungssicherheit im Umgang mit internationalen Regeln und Erwartungen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video-Statement „Meine Verantwortung im internationalen System“

- Situation: Bei einem internationalen Lehrgang wirst du gebeten, deine Rolle im internationalen Verbundsystem zu erläutern.
- Aufgabe: Nimm ein kurzes Video-Statement (2–3 Minuten) auf.
- Leitfragen: Welche Organisationen beeinflussen deine Arbeit? Welche Verantwortung trägst du? Wo siehst du Chancen und Risiken?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, ihre Verantwortung präzise und verständlich darzustellen.

B: Infografik „Strukturen im internationalen Spitzensport“

- Situation: Dein Verein möchte verstehen, welche internationalen Organisationen auf den Taekwondo-Spitzensport wirken.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (PDF), die die wichtigsten Institutionen (DTU, DOSB, WT, WADA, CAS) und deren Aufgaben zeigt.
- Leitfragen: Welche Aufgaben übernehmen die jeweiligen Organisationen? Wo bestehen Überschneidungen? Wie wirkt sich das auf deine Arbeit aus?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren komplexe Strukturen klar und verständlich.

C: Diskussionspapier „Politische Neutralität im Sport“

- Situation: Bei einer internationalen Konferenz wird diskutiert, wie Trainer:innen mit politischen Konflikten umgehen sollen.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Argumenten und einem eigenen Standpunkt.
- Leitfragen: Welche Verantwortung haben Trainer:innen bei politischen Spannungen? Wo liegen Grenzen der Neutralität?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ethische Aspekte der internationalen Verantwortung.

D: Organigramm „Trainer A im internationalen Verbundsystem“

- Situation: Neue Athlet:innen im Bundeskader fragen, wie sich die Strukturen im internationalen Sport zusammensetzen.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (PDF), das die Position des Trainer A im internationalen Verbundsystem darstellt.
- Leitfragen: Wo sind deine Ansprechpartner:innen? Welche Schnittstellen sind entscheidend?

- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen die Einbettung ihrer Rolle im Gesamtsystem.

Modul 4: Selbstmanagement und Entscheidungskompetenz auf Weltklasseniveau

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- reflektieren die besonderen Anforderungen an Selbstmanagement im internationalen Hochleistungssport.
- können Entscheidungen unter Zeitdruck und Unsicherheit begründet treffen.
- entwickeln Strategien, um Stress, Jetlag und Mehrfachbelastungen professionell zu bewältigen.
- nutzen Methoden zur Priorisierung, Delegation und Ressourcensteuerung.
- handeln souverän in komplexen Situationen, auch unter internationalem Druck.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Notfallkarte „Entscheidung unter Druck“

- Situation: Bei einem internationalen Turnier klagt dein Athlet plötzlich über Schwindel, kurz vor dem Kampf.
- Aufgabe: Entwickle eine Notfallkarte (PDF, einseitig), die zeigt, welche Schritte du sofort einleitest (medizinisch, organisatorisch, kommunikativ).
- Leitfragen: Welche Partner bindest du ein? Wie dokumentierst du deine Entscheidung? Welche Alternativen gibt es?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen ein sofort einsetzbares Tool für kritische Situationen.

B: Video-Rollenspiel „Das Entscheidungsgespräch“

- Situation: Dein Co-Trainer und ein Arzt sind uneins, ob dein Athlet starten soll.
- Aufgabe: Stelle in einem Video (3–4 Minuten) ein Rollenspiel nach, in dem du das Gespräch führst und eine Entscheidung herbeiführst.
- Leitfragen: Wie strukturierst du das Gespräch? Welche Argumente sind entscheidend? Wie stellst du deine Entscheidung klar dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kommunikative Kompetenz in Stresssituationen.

C: Handlungsplakat „Selbstmanagement im Ausland“

- Situation: Du bereitest dich auf eine Turnierserie mit wechselnden Zeitzonen und Reisetagen vor.
- Aufgabe: Erstelle ein Plakat (A3 oder PDF), das deine persönlichen Strategien für Schlaf, Ernährung, Erholung und Entscheidungsfähigkeit darstellt.
- Leitfragen: Welche Routinen helfen dir? Wie minimierst du Fehler? Wie bleibst du belastbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelle Leitlinien, die sie im Alltag nutzen können.

D: Checkliste „Mein Entscheidungsprozess“

- Situation: Du reflektierst deine eigenen Stärken und Schwächen in Entscheidungssituationen.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit den Schritten, die du bei kritischen Entscheidungen durchgehst.
- Leitfragen: Welche Fragen stellst du dir? Wann ziehst du Experten hinzu? Wie gehst du mit Unsicherheit um?

- Ziel: Die Teilnehmenden definieren ein praxistaugliches Vorgehen für zukünftige Entscheidungen.

Modul 5: Internationale Repräsentation und Auftreten im Namen des Verbandes

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen ihre Rolle als Repräsentant:in des Verbandes auf internationaler Ebene.
- können professionell mit Medien, Offiziellen und Sponsoren auftreten.
- entwickeln Strategien für interkulturelle Kommunikation im internationalen Umfeld.
- handeln sicher in formellen und informellen Situationen (z. B. Bankett, Pressekonferenz).
- vertreten Verband und Athlet:innen souverän und verantwortungsvoll.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Pressemappe „Mein Verband international“

- Situation: Vor einer Weltmeisterschaft wirst du gebeten, internationale Pressevertreter über deine Arbeit und den Verband zu informieren.
- Aufgabe: Erstelle eine Pressemappe (2 Seiten, PDF) mit Informationen über Verband, Aufgaben und Athletenbetreuung.
- Leitfragen: Welche Inhalte sind für internationale Medien relevant? Wie stellst du Seriosität und Professionalität sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben professionelle Außenkommunikation.

B: Video-Rollenspiel „Das Interview“

- Situation: Nach einem Grand-Prix-Turnier wirst du für ein Kurzinterview (auf Englisch oder Deutsch) angefragt.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du dich selbst als Interviewpartner präsentierst.
- Leitfragen: Wie formulierst du präzise Aussagen? Wie bleibst du souverän, auch bei kritischen Fragen?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren mediale Präsenz.

C: Leitfaden „Interkulturelle Do's & Don'ts“

- Situation: Du reist mit Athlet:innen zu einem Turnier nach Asien. Dort gelten andere Umgangsformen als in Deutschland.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit Do's & Don'ts für Trainer:innen und Athlet:innen.
- Leitfragen: Welche Unterschiede im Verhalten sind zu beachten? Wie vermeidest du Missverständnisse?
- Ziel: Die Teilnehmenden erarbeiten praxisnahe Orientierungshilfen.

D: Handlungsplakat „Professionell auftreten“

- Situation: Dein Verband möchte ein Poster für Nachwuchstrainer:innen gestalten, das zeigt, wie man sich international korrekt präsentiert.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den wichtigsten Regeln für Auftreten, Kleidung, Kommunikation und Verhalten.
- Leitfragen: Welche Situationen sind kritisch? Wie tritt man selbstbewusst und respektvoll auf?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelle Leitlinien für professionelles Auftreten.

Modul 6: Zusammenarbeit mit Bundesstützpunkten, Olympiastützpunkten und der DTU

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Strukturen und Zuständigkeiten von Bundes- und Olympiastützpunkten sowie der DTU.
- verstehen ihre Rolle in der Zusammenarbeit mit Bundestrainer:innen und Verbandsgremien.
- können Anforderungen der Kaderplanung und internationale Vorgaben umsetzen.
- entwickeln Strategien, um Athletenförderung zwischen Verein, OSP und DTU zu koordinieren.
- handeln sicher in Abstimmungsprozessen auf höchster Ebene.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Kooperationsleitfaden „Verein - OSP - DTU“

- Situation: Du begleitest einen Bundeskaderathleten, dessen Training zwischen Verein und OSP abgestimmt werden muss.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (2 Seiten, PDF) mit klaren Kommunikations- und Abstimmungsregeln für alle Beteiligten.
- Leitfragen: Welche Themen müssen regelmäßig besprochen werden? Welche Kommunikationswege sind verbindlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxistaugliches Instrument für die Zusammenarbeit.

B: Video-Präsentation „Kooperationsmodell“

- Situation: Auf einer Trainerkonferenz sollst du vorstellen, wie eine reibungslose Zusammenarbeit zwischen OSP und DTU gelingt.
- Aufgabe: Erstelle eine Video-Präsentation (3-4 Minuten), in der du dein Modell für effektive Kooperation darstellst.
- Leitfragen: Wie werden Doppelbelastungen vermieden? Welche Rollen haben Trainer:innen auf jeder Ebene?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, komplexe Strukturen anschaulich zu erklären.

C: Ablaufdiagramm „Kommunikationswege“

- Situation: Es gibt Unklarheit, wer im Konfliktfall zuerst informiert wird.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (PDF), das zeigt, wie Informationen zwischen Verein, OSP, DTU und Bundestrainer:innen fließen.
- Leitfragen: Wer entscheidet in welchem Fall? Wie wird Transparenz gesichert?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren klare Kommunikationsprozesse.

D: Checkliste „Kooperationsmeeting vorbereiten“

- Situation: Du nimmst an einer Sitzung mit DTU und OSP teil.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) für die Vorbereitung eines Kooperationsgesprächs.
- Leitfragen: Welche Unterlagen bringst du mit? Welche Fragen stellst du? Wie dokumentierst du Ergebnisse?

- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren organisatorische Professionalität.

Modul 7: Koordination mit Bundes- und Landestrainern im Spitzensport

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die unterschiedlichen Aufgaben und Rollen von Bundes- und Landestrainern.
- können ihre eigene Rolle in der Koordination klar definieren.
- entwickeln Strategien für eine effektive Abstimmung zwischen Vereins-, Landes- und Bundesebene.
- erkennen typische Konfliktfelder und erarbeiten Lösungswege.
- handeln souverän und partnerschaftlich im komplexen Kooperationsgefüge.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Kooperationsplan „Athletenweg zum Bundeskader“

- Situation: Dein Athlet wird vom Landeskader in den Bundeskader übernommen.
- Aufgabe: Erstelle einen Kooperationsplan (2 Seiten, PDF), der beschreibt, wie du die Kommunikation und Trainingsplanung mit Landes- und Bundestrainer sicherstellst.
- Leitfragen: Welche Themen sind abzustimmen? Wie verhinderst du Doppelbelastungen? Welche Rolle übernimmst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxisnahes Instrument für Kaderübergänge.

B: Video-Rollenspiel „Das Dreiergespräch“

- Situation: In einer Abstimmungssitzung mit Landes- und Bundestrainer gibt es unterschiedliche Auffassungen zur Belastungssteuerung.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du ein Rollenspiel nachstellst, wie du das Gespräch führst und zu einem gemeinsamen Ergebnis kommst.
- Leitfragen: Wie moderierst du den Konflikt? Welche Argumente bringst du ein? Wie stellst du die Athleteninteressen in den Vordergrund?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Kommunikations- und Vermittlungskompetenz.

C: Ablaufdiagramm „Entscheidungswege im Spitzensport“

- Situation: Es herrscht Unklarheit, wer in welcher Situation Entscheidungen trifft (z. B. Turniernominierung, Trainingslager, Belastungskontrolle).
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (PDF), das die Entscheidungswege zwischen Verein, Landeskader und Bundeskader darstellt.
- Leitfragen: Welche Entscheidungsrechte liegen wo? Wo müssen Abstimmungen stattfinden?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Strukturen und Zuständigkeiten.

D: Leitfaden „Kooperation auf Augenhöhe“

- Situation: In deinem Landesverband gibt es neue Vereinstrainer, die unsicher im Umgang mit den Bundestrainern sind.
- Aufgabe: Verfasse einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit Empfehlungen für eine erfolgreiche Kooperation.
- Leitfragen: Welche Kommunikationsformen sind zielführend? Wie sollte Kritik formuliert werden? Welche Grundprinzipien sichern Zusammenarbeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden erarbeiten praxisnahe Hilfestellungen für Kolleg:innen.

Modul 8: Mitwirkung an Maßnahmen des Bundeskaders

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Struktur und Zielsetzung von Bundeskadermaßnahmen.
- können ihre Rolle bei Lehrgängen, Sichtungen und internationalen Einsätzen definieren.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen optimal in Maßnahmen einzubinden.
- verstehen die Anforderungen an Kommunikation, Dokumentation und Feedback.
- handeln professionell und konstruktiv im Zusammenspiel mit Bundestrainer:innen und Funktionär:innen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Ablaufplan „Vorbereitung auf eine Bundeskadermaßnahme“

- Situation: Dein Athlet wird erstmals zu einem Bundeskaderlehrgang eingeladen.
- Aufgabe: Erstelle einen Ablaufplan (PDF, 1 Seite) mit allen Schritten, die du zur Vorbereitung im Verein einleitest (Trainingsanpassung, Kommunikation, Unterlagen).
- Leitfragen: Was braucht dein Athlet? Welche Absprachen sind nötig? Welche Infos müssen rechtzeitig weitergegeben werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine praxisnahe Handlungsstruktur.

B: Video-Rollenspiel „Feedbackgespräch nach der Maßnahme“

- Situation: Nach einem Bundeskaderlehrgang erhält dein Athlet Kritik vom Bundestrainer.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du ein Feedbackgespräch mit dem Athleten führst.
- Leitfragen: Wie vermittelst du Kritik konstruktiv? Wie stärkst du Motivation? Welche Vereinbarungen triffst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren kommunikative Kompetenz.

C: Dokumentationsbogen „Bundeskadermaßnahme begleiten“

- Situation: Der Verband bittet dich, den Trainings- und Leistungsfortschritt deiner Athlet:innen während eines Bundeskaderlehrgangs zu dokumentieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Dokumentationsbogen (1 Seite, PDF), den du dafür nutzen würdest.
- Leitfragen: Welche Daten sind wichtig? Wie strukturierst du die Erfassung? Wie stellst du Transparenz her?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praktisches Dokumentations-Tool.

D: Informationsbroschüre „Bundeskadermaßnahmen verstehen“

- Situation: Eltern neuer Kaderathlet:innen möchten verstehen, wie Bundeskadermaßnahmen ablaufen.
- Aufgabe: Gestalte eine Broschüre (2 Seiten, PDF), die Abläufe, Anforderungen und Ziele erklärt.
- Leitfragen: Was müssen Eltern wissen? Welche Missverständnisse lassen sich vermeiden? Welche Haltung ist wichtig?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

Modul 9: Zusammenarbeit mit interdisziplinären OSP-Teams (Sportpsychologie, Diagnostik, Medizin, Ernährung)

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Aufgaben und Zuständigkeiten der Fachbereiche Sportpsychologie, Diagnostik, Medizin und Ernährung an den Olympiastützpunkten.
- verstehen die Bedeutung interdisziplinärer Zusammenarbeit für den langfristigen Leistungsaufbau.
- können Bedarfe ihrer Athlet:innen erkennen und entsprechende Experten einbinden.
- entwickeln Strategien zur Kommunikation und Koordination mit Expert:innen-Teams.
- handeln sicher und professionell in interdisziplinären Settings.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Koordinationsleitfaden „Experten einbinden“

- Situation: Dein Athlet zeigt mentale Blockaden, gleichzeitig weist die Leistungsdiagnostik Überlastungsanzeichen aus.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (2 Seiten, PDF), wie du in diesem Fall das Zusammenspiel zwischen Psychologe, Diagnostiker, Arzt und Ernährungsberater koordinierst.
- Leitfragen: Wer wird wann eingebunden? Wie wird kommuniziert? Welche Rolle behältst du als Trainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxisnahes Steuerungsinstrument.

B: Video-Rollenspiel „Das Expertengespräch“

- Situation: Du führst ein Meeting mit OSP-Expert:innen, um den Zustand deines Athleten zu besprechen.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du ein solches Gespräch nachstellst.
- Leitfragen: Wie stellst du Informationen klar dar? Wie förderst du eine gemeinsame Lösung? Wie vertrittst du Athleteninteressen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben interdisziplinäre Kommunikation.

C: Ablaufdiagramm „Betreuungsprozess am OSP“

- Situation: Neue Trainerkolleg:innen sollen verstehen, wie der Betreuungsprozess am OSP funktioniert.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (PDF), das zeigt, wie Athleten von der Diagnostik bis zur Ernährung interdisziplinär betreut werden.
- Leitfragen: Welche Schritte sind standardisiert? Wo gibt es Entscheidungspunkte? Wer dokumentiert?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Prozesse klar und verständlich.

D: Informationsbroschüre „Expertenwissen für Athlet:innen“

- Situation: Deine Athlet:innen sollen selbst verstehen, wie OSP-Teams sie unterstützen können.

- Aufgabe: Gestalte eine Broschüre (2 Seiten, PDF), die die Arbeit der Fachbereiche erklärt.
- Leitfragen: Welche Vorteile bringt die Zusammenarbeit? Welche Verantwortung haben Athlet:innen selbst?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation für Sportler:innen.

Modul 10: Einbindung in internationale Förderprogramme

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen zentrale internationale Förderprogramme (z. B. Olympic Solidarity, EU-Sportförderung, bilaterale Austauschprogramme).
- verstehen die Voraussetzungen, Strukturen und Abläufe dieser Programme.
- können Fördermöglichkeiten für Athlet:innen identifizieren und nutzen.
- entwickeln Strategien zur Antragstellung, Dokumentation und Evaluation.
- handeln kompetent im Netzwerk aus Verband, Förderinstitutionen und internationalen Partnern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Förderübersicht „Chancen für meine Athlet:innen“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Übersicht möglicher internationaler Förderprogramme.
- Aufgabe: Erstelle eine Übersichtstabelle (PDF, 1 Seite) mit den wichtigsten Programmen, Zielgruppen, Anforderungen und Chancen.
- Leitfragen: Welche Programme sind relevant? Welche Athlet:innen können profitieren?
- Ziel: Die Teilnehmenden erarbeiten praxisrelevante Informationen.

B: Video-Präsentation „Fördermöglichkeiten nutzen“

- Situation: Auf einer Verbandssitzung sollst du erklären, wie man internationale Fördermittel für Athletenentwicklung einsetzen kann.
- Aufgabe: Nimm eine Video-Präsentation (3-4 Minuten) auf, in der du Fördermöglichkeiten vorstellst.
- Leitfragen: Welche Vorteile bieten die Programme? Welche Hürden gibt es? Wie gehst du mit bürokratischen Anforderungen um?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche und praxisnahe Vermittlung.

C: Projektplan „Teilnahme an einem Förderprogramm“

- Situation: Dein Verein möchte Athleten in ein internationales Austauschprogramm entsenden.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektplan (PDF, 1 Seite) mit Zeitstrahl, Meilensteinen und Verantwortlichkeiten.
- Leitfragen: Welche Schritte sind notwendig? Wer muss eingebunden werden? Welche Fristen gibt es?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren strukturiertes Projektmanagement.

D: Informationsflyer „Förderprogramme für Eltern“

- Situation: Eltern von Athlet:innen fragen, welche Möglichkeiten internationale Programme bieten.
- Aufgabe: Gestalte einen Flyer (1 Seite, PDF), der die Chancen und Abläufe für Eltern leicht verständlich erklärt.
- Leitfragen: Welche Vorteile entstehen für Athlet:innen? Welche Pflichten bringen Förderprogramme mit sich?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

Modul 11: Netzwerkpflege mit Verbänden, Sponsoren und Sportinstitutionen

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung strategischer Netzwerke im internationalen Spitzensport.
- können Verbände, Sponsoren und Institutionen zielgerichtet einbinden.
- entwickeln Strategien zur langfristigen Pflege von Kontakten.
- erkennen Chancen und Risiken im Umgang mit Interessen verschiedener Partner.
- handeln professionell in der Kommunikation und Kooperation mit Stakeholdern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Kontaktmatrix „Mein Netzwerk im Spitzensport“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Darstellung deiner wichtigsten Kontakte im Leistungssport.
- Aufgabe: Erstelle eine Kontaktmatrix (1 Seite, PDF) mit allen relevanten Partnern (Verband, Sponsoren, Institutionen) und deren Funktionen.
- Leitfragen: Wer sind deine Schlüsselpartner? Welche Erwartungen haben sie? Wie priorisierst du Kontakte?
- Ziel: Die Teilnehmenden systematisieren ihre Netzwerke.

B: Video-Rollenspiel „Sponsorengespräch“

- Situation: Ein lokaler Sponsor möchte wissen, wie sein Engagement im Spitzensport sichtbar wird.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du ein Gespräch mit einem Sponsor nachstellst.
- Leitfragen: Wie präsentierst du Mehrwerte? Wie gehst du auf Wünsche ein? Wie bleibst du professionell?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Verhandlungssicherheit.

C: Leitfaden „Kooperation mit Institutionen“

- Situation: Eine Hochschule möchte eine Kooperation mit deinem Verein starten.
- Aufgabe: Verfasse einen Leitfaden (2 Seiten, PDF) mit Empfehlungen für erfolgreiche Kooperationen mit Institutionen.
- Leitfragen: Welche Ziele haben Institutionen? Wie kann eine Win-Win-Situation entstehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxistaugliche Kooperationsstrategien.

D: Handlungsplakat „Netzwerkpflege konkret“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen in deinem Verband sollen lernen, wie man Netzwerke aktiv pflegt.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den wichtigsten Regeln der Netzwerkpflege (Kommunikation, Verbindlichkeit, Transparenz).
- Leitfragen: Welche Do's & Don'ts gibt es? Wie bleiben Kontakte langfristig bestehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren handlungsrelevantes Wissen.

Modul 12: Mitarbeit in internationalen Gremien und Ausschüssen

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Aufgaben und Strukturen internationaler Gremien und Ausschüsse im Taekwondo.
- verstehen ihre Rolle als Vertreter:in des Verbandes in Entscheidungsprozessen.
- können Positionen fundiert vorbereiten und professionell vertreten.
- entwickeln Strategien für Verhandlungen und Abstimmungen.
- handeln verantwortungsvoll im Spannungsfeld zwischen Sport, Politik und Kultur.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Positionspapier „Regeländerung im internationalen Taekwondo“

- Situation: Du wirst gebeten, eine Position zu einer geplanten Regeländerung für ein internationales Gremium vorzubereiten.
- Aufgabe: Verfasse ein Positionspapier (1–2 Seiten, PDF) mit deiner Argumentation.
- Leitfragen: Welche Argumente sprechen für oder gegen die Änderung? Wie begründest du deine Haltung?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben die strukturierte Aufbereitung von Positionen.

B: Video-Rollenspiel „Die Ausschusssitzung“

- Situation: In einer simulierten Sitzung eines internationalen Gremiums musst du deine Position vertreten und auf Kritik reagieren.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du ein Rollenspiel nachstellst.
- Leitfragen: Wie präsentierst du deine Argumente klar? Wie reagierst du auf Gegenargumente? Wie sicherst du Konsens?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Verhandlungskompetenz.

C: Ablaufdiagramm „Entscheidungswege in Gremien“

- Situation: Neue Trainer:innen sollen verstehen, wie Entscheidungen in internationalen Verbänden zustande kommen.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (PDF), das den Entscheidungsprozess von Antrag bis Abstimmung darstellt.
- Leitfragen: Welche Schritte sind formell vorgesehen? Welche Akteure sind beteiligt?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Entscheidungsprozesse.

D: Informationsflyer „Arbeit in Gremien verständlich erklärt“

- Situation: Dein Verein möchte wissen, was deine Mitarbeit in einem internationalen Gremium bedeutet.
- Aufgabe: Gestalte einen Flyer (1 Seite, PDF), der die Aufgaben und Chancen einer Gremienarbeit leicht verständlich erklärt.
- Leitfragen: Was ist deine Rolle? Welche Vorteile bringt die Mitarbeit? Welche Verpflichtungen entstehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, komplexe Strukturen adressatengerecht zu kommunizieren.

Modul 13: Planung im olympischen Zyklus und langfristige Karrieregestaltung

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den Aufbau eines olympischen Zyklus (4-Jahres-Planung) und seine Besonderheiten.
- können Makro-, Meso- und Mikrozyklen langfristig planen und mit internationalen Turnierkalendern abstimmen.
- entwickeln Strategien zur Integration von Weltmeisterschaften, Grand Prix und Olympia in die Karriereplanung.
- berücksichtigen individuelle Faktoren (Verletzungen, duale Karriere, Motivation).
- handeln vorausschauend in der Planung von Spitzenleistungen im olympischen Kontext.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Zeitstrahl „Olympischer Zyklus“

- Situation: Dein Verband bittet dich, einen beispielhaften Überblick über die vier Jahre bis zu den nächsten Olympischen Spielen zu geben.
- Aufgabe: Erstelle einen Zeitstrahl (PDF, 1 Seite) mit den wichtigsten Stationen (Qualifikationen, Höhepunkte, Vorbereitungsphasen).
- Leitfragen: Welche Phasen sind entscheidend? Wo liegen Belastungsspitzen? Welche Regenerationszeiten müssen eingeplant werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren die Langfristplanung visuell.

B: Projektplan „Karrieregestaltung eines Bundeskaderathleten“

- Situation: Dein 19-jähriger Athlet soll perspektivisch für Olympia aufgebaut werden.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektplan (PDF, 2 Seiten) mit Zielen, Maßnahmen und Meilensteinen für die kommenden 4 Jahre.
- Leitfragen: Welche sportlichen Ziele sind realistisch? Welche außer-sportlichen Faktoren müssen berücksichtigt werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strategische Karriereplanung.

C: Video-Präsentation „Planung im olympischen Zyklus“

- Situation: Auf einer DTU-Trainerfortbildung sollst du das Thema Olympiavorbereitung darstellen.
- Aufgabe: Nimm eine Video-Präsentation (3-4 Minuten) auf, in der du das Phasenmodell des olympischen Zyklus erklärst.
- Leitfragen: Wie strukturierst du Makrozyklen? Wie steuerst du Formaufbau für Olympia?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, komplexe Inhalte anschaulich zu vermitteln.

D: Leitfaden „Langfristige Karriereplanung“

- Situation: Eltern eines Nachwuchsathleten fragen dich, wie eine olympische Karriere langfristig geplant wird.
- Aufgabe: Verfasse einen Leitfaden (1 Seite, PDF) für Eltern und Athlet:innen, der Chancen, Risiken und notwendige Schritte erklärt.
- Leitfragen: Wie verbindet man Leistungssport mit Ausbildung/Beruf? Welche Rolle spielen Rückschläge?

- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, langfristige Perspektiven adressatengerecht zu kommunizieren.

Modul 14: Saisonsteuerung bei mehrfachen internationalen Wettkämpfen

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Herausforderungen mehrerer internationaler Turniere innerhalb einer Saison.
- können Trainings- und Regenerationsphasen flexibel an internationale Wettkampfserien anpassen.
- entwickeln Strategien, um Formhöhepunkte gezielt zu steuern.
- berücksichtigen Belastungen durch Reisen, Jetlag und Mehrfachstarts.
- handeln kompetent im Spannungsfeld zwischen kurzfristigen Erfolgen und langfristiger Leistungsentwicklung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Wettkampfkalender-Analyse

- Situation: Dein Athlet startet in einer Saison bei Grand Prix, WM und mehreren Ranglistenturnieren.
- Aufgabe: Erstelle eine Analyse (1 Seite, PDF), wie du Training, Regeneration und Belastung steuerst.
- Leitfragen: Welche Wettkämpfe haben Priorität? Wo setzt du Trainingsschwerpunkte? Wo planst du Erholung?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren praxisorientierte Saisonplanung.

B: Video-Fallanalyse „Doppelbelastung steuern“

- Situation: Zwei Turniere liegen nur drei Wochen auseinander.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du erklärst, wie du Belastungen steuerst und den Athleten vorbereitest.
- Leitfragen: Welche Anpassungen nimmst du im Training vor? Welche Rolle spielt Regeneration?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren kurzfristige Planungsentscheidungen.

C: Handlungsplakat „Saisonsteuerung im Spitzensport“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen lernen, wie man internationale Saisonplanung umsetzt.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den wichtigsten Regeln der Saisonsteuerung bei Mehrfachwettkämpfen.
- Leitfragen: Welche Grundprinzipien sind entscheidend? Wo lauern typische Fehler?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren handlungsrelevantes Wissen.

D: Projektplan „Meine Saisonstrategie“

- Situation: Du planst für deinen Athleten eine konkrete Saison mit mindestens vier internationalen Höhepunkten.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektplan (2 Seiten, PDF) mit Phasen, Prioritäten und Meilensteinen.
- Leitfragen: Welche Wettkämpfe definierst du als Hauptziele? Wie integrierst du Trainingslager?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturiertes Saisonmanagement.

Modul 15: Turniervorbereitung auf EM, WM, Olympia und Grand Prix

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Anforderungen an die Vorbereitung auf internationale Top-Events.
- können Athlet:innen physisch, technisch, taktisch und mental gezielt auf Großturniere vorbereiten.
- entwickeln Strategien für die Organisation von Reisen, Akklimatisation und Teamkoordination.
- berücksichtigen interkulturelle Aspekte und Medienpräsenz bei Großereignissen.
- handeln professionell in der Schnittstelle zwischen Athlet, Verband und internationaler Bühne.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Turniervorbereitungsplan „Weltmeisterschaft“

- Situation: Dein Athlet ist für die Weltmeisterschaft nominiert.
- Aufgabe: Erstelle einen detaillierten Vorbereitungsplan (2 Seiten, PDF) mit Training, Ernährung, Mentaltraining und Reiseschritten.
- Leitfragen: Welche Maßnahmen sind zentral? Wie strukturierst du die letzten vier Wochen? Welche Prioritäten setzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben ganzheitliche Vorbereitung.

B: Video-Rollenspiel „Pressegespräch vor Olympia“

- Situation: Vor den Olympischen Spielen sollst du dich als Trainer bei einer Pressekonferenz äußern.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du typische Fragen beantwortest.
- Leitfragen: Wie präsentierst du dich souverän? Wie gehst du mit kritischen Fragen um?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren mediale Kompetenz.

C: Ablaufdiagramm „Akkreditierung und Organisation“

- Situation: Dein Verband bittet dich, den Ablauf für Akkreditierung, Transport und Unterbringung bei einem Grand Prix zu dokumentieren.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (PDF) mit allen organisatorischen Schritten.
- Leitfragen: Welche Stationen müssen vor Ort geregelt sein? Wer ist verantwortlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben organisatorische Klarheit.

D: Handlungsplakat „Top-Event-Checkliste“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen lernen, worauf es bei internationalen Großturnieren ankommt.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den wichtigsten Do's & Don'ts für EM, WM und Olympia.
- Leitfragen: Was ist unverzichtbar? Welche Fehler gilt es zu vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Orientierungshilfen.

Modul 16: Trainingsanpassung an internationale Turnierformate

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Unterschiede zwischen internationalen Turnierformaten (Grand Prix, WM, Olympia, Ranglistenturniere).
- verstehen die Auswirkungen der Formate auf Trainingsplanung, Belastungssteuerung und Wettkampfvorbereitung.
- können Trainingsinhalte flexibel an Zeitpläne, Mehrfachstarts und Reglemente anpassen.
- entwickeln Strategien zur schnellen Umstellung von Athlet:innen auf neue Rahmenbedingungen.
- handeln kompetent und vorausschauend in variablen Wettkampfumfeldern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Vergleichstabelle „Turnierformate im Überblick“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Übersicht, wie sich internationale Turnierformate unterscheiden.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (PDF, 1 Seite) mit Anforderungen, Belastungen und taktischen Besonderheiten.
- Leitfragen: Welche Formate gibt es? Welche Unterschiede bestehen in Ablauf und Regeln? Wie wirkt sich das auf die Athletenvorbereitung aus?
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren praxisrelevantes Wissen.

B: Video-Fallanalyse „Training anpassen“

- Situation: Dein Athlet startet erst auf einem Grand Prix (mit Vorrundenkämpfen an einem Tag) und zwei Wochen später bei einer WM (mit mehrtägigem Ablauf).
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du erklärst, wie du das Training zwischen beiden Formaten anpasst.
- Leitfragen: Wo liegen die Unterschiede in Belastung und Regeneration? Welche taktischen Anpassungen sind nötig?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren konkrete Anpassungsstrategien.

C: Handlungsplakat „Do’s & Don’ts bei Turnierformaten“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen schnell verstehen, wie man Training an Turnierformate anpasst.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den wichtigsten Do’s & Don’ts für verschiedene Formate.
- Leitfragen: Welche Grundregeln gelten immer? Welche Unterschiede sind besonders relevant?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelle Handlungshilfen.

D: Trainingsnotiz „Meine Anpassungen“

- Situation: Du begleitest einen Athleten auf eine internationale Turnierserie.
- Aufgabe: Schreibe eine Trainingsnotiz (1 Seite, PDF), in der du dokumentierst, welche Anpassungen du für jedes Turnier vornimmst.
- Leitfragen: Welche Belastungen stehst du in den Fokus? Welche Schwerpunkte setzt du?

- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematische Dokumentation.

Modul 17: Umgang mit Zeitzonen, Klima und Jetlag im Leistungssport

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die physiologischen Auswirkungen von Zeitzonenwechsel, Klimaextremen und Jetlag.
- können Trainings- und Wettkampfpläne an unterschiedliche Umgebungen anpassen.
- entwickeln Strategien zur Vorbeugung und Bewältigung von Jetlag und Hitzestress.
- kennen Methoden zur schnellen Regeneration bei Klima- und Zeitumstellungen.
- handeln professionell in der Vorbereitung und Betreuung von Athlet:innen bei internationalen Reisen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Reisekonzept „Jetlag minimieren“

- Situation: Dein Athlet fliegt nach Asien, wo er eine Woche später einen Grand Prix bestreiten soll.
- Aufgabe: Erstelle ein Reisekonzept (1 Seite, PDF) mit Maßnahmen vor, während und nach dem Flug zur Minimierung von Jetlag.
- Leitfragen: Welche Rolle spielen Schlaf, Ernährung und Lichtmanagement? Welche Fehler sind zu vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Strategien.

B: Video-Tutorial „Training im Klimawechsel“

- Situation: Dein Team reist von Mitteleuropa nach Mexiko (Höhenlage, warme Temperaturen).
- Aufgabe: Produziere ein Video-Tutorial (3 Minuten), in dem du erklärst, wie das Training an Klima und Höhenlage angepasst wird.
- Leitfragen: Welche Belastungen ändern sich? Wie beeinflusst das die Leistungsfähigkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Wissensvermittlung.

C: Handlungsplakat „Do's & Don'ts bei Jetlag“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen einen schnellen Überblick über den Umgang mit Jetlag erhalten.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit Do's & Don'ts für Reisen über mehrere Zeitzonen.
- Leitfragen: Welche Maßnahmen sind besonders wirksam? Was sollte vermieden werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen ein praxisorientiertes Tool.

D: Tagebuchauszug „Meine Anpassung“

- Situation: Du begleitest deinen Athleten zu einem Wettkampf in Südamerika.
- Aufgabe: Schreibe einen fiktiven Tagebuchauszug (1 Seite, PDF), in dem du dokumentierst, wie du mit Klima und Zeitumstellung umgehst.
- Leitfragen: Welche Probleme treten auf? Wie bewältigst du sie? Welche Erkenntnisse ziehst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren persönliche Strategien.

Modul 18: Datenbasierte Planung und Leistungsprognose

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundlagen und Methoden datenbasierter Trainings- und Wettkampfplanung.
- können relevante Leistungsdaten (z. B. Herzfrequenz, Laktat, GPS, Videoanalyse) interpretieren.
- entwickeln Strategien, um Daten zur Steuerung von Trainingszyklen und Wettkampfprognosen einzusetzen.
- reflektieren Chancen und Risiken datengetriebener Entscheidungen.
- handeln kompetent im Umgang mit Analyse-Tools, Datenschutz und Kommunikation der Ergebnisse.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Leistungsdashboard „Mein Athletenprofil“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht über den aktuellen Leistungsstand deines Bundeskaderathleten.
- Aufgabe: Erstelle ein Leistungsdashboard (1 Seite, PDF oder Tabelle) mit den wichtigsten Daten (z. B. Belastung, Technik, Ergebnisse).
- Leitfragen: Welche Kennzahlen sind entscheidend? Wie machst du sie vergleichbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Daten kompakt und praxisnah darzustellen.

B: Video-Erklärung „Training datenbasiert steuern“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen fragen, wie Daten in die Trainingsplanung einfließen.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du erklärst, wie du Leistungsdaten nutzt, um Trainingsentscheidungen zu treffen.
- Leitfragen: Welche Daten sind hilfreich? Wo liegen die Grenzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben didaktische Vermittlung.

C: Prognosetabelle „Turnierleistung“

- Situation: Du sollst für einen Grand Prix eine Prognose für deinen Athleten erstellen.
- Aufgabe: Erstelle eine Prognosetabelle (1 Seite, PDF) mit Datenbasis, Annahmen und Zielwerten.
- Leitfragen: Welche Indikatoren ziehst du heran? Wie formulierst du realistische Prognosen?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren datenbasierte Vorhersage.

D: Leitfaden „Datenschutz im Leistungssport“

- Situation: Dein Verein möchte Richtlinien für den Umgang mit Leistungsdaten einführen.
- Aufgabe: Verfasse einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Regeln zum Datenschutz.
- Leitfragen: Welche Daten dürfen erhoben werden? Wer darf Zugriff haben? Wie wird Transparenz geschaffen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren rechtliche und ethische Verantwortung.

Modul 19: Kooperation mit sportwissenschaftlichen Forschungseinrichtungen

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Möglichkeiten und Strukturen der Zusammenarbeit mit sportwissenschaftlichen Instituten und Hochschulen.
- verstehen den Nutzen von Forschung für Trainingssteuerung, Diagnostik und Innovation.
- können Forschungsprojekte initiieren, begleiten und Ergebnisse in die Praxis transferieren.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen in Studien einzubinden und dabei ethische Standards einzuhalten.
- handeln kompetent in Schnittstellen zwischen Praxis und Wissenschaft.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Kooperationskonzept „Forschung und Verein“

- Situation: Eine Universität bietet an, eine Leistungsdiagnostik-Studie mit deinem Kader durchzuführen.
- Aufgabe: Erstelle ein Kooperationskonzept (2 Seiten, PDF) mit Zielen, Abläufen und Verantwortlichkeiten.
- Leitfragen: Welche Chancen bringt die Zusammenarbeit? Welche Ressourcen musst du einplanen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturiertes Vorgehen.

B: Video-Präsentation „Forschung in der Praxis“

- Situation: Auf einer Verbandstagung sollst du zeigen, wie wissenschaftliche Ergebnisse Training bereichern.
- Aufgabe: Nimm eine Video-Präsentation (3-4 Minuten) auf, in der du ein Beispiel aus der Forschung für die Praxis erklärst.
- Leitfragen: Welche Erkenntnisse lassen sich anwenden? Wie kommunizierst du Forschung praxisnah?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Wissenschaftstransfer.

C: Ablaufdiagramm „Von der Studie in die Praxis“

- Situation: Trainerkolleg:innen fragen, wie Forschungsergebnisse Schritt für Schritt ins Training integriert werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (PDF) vom Forschungsprojekt bis zur Umsetzung.
- Leitfragen: Wer sind die Akteure? Welche Phasen gibt es? Wie werden Ergebnisse kommuniziert?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren den Transferprozess.

D: Infobrief „Studienteilnahme für Athlet:innen“

- Situation: Deine Athlet:innen sollen in eine Studie eingebunden werden, sind aber unsicher.
- Aufgabe: Verfasse einen Infobrief (1 Seite, PDF), der Ziele, Ablauf und Rechte der Teilnehmenden erklärt.

- Leitfragen: Wie vermittelst du Transparenz? Welche Bedenken musst du adressieren?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Aufklärung.

Modul 20: Integration neuer Technologien (KI, Wearables, Big Data)

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen aktuelle digitale Technologien und deren Einsatzmöglichkeiten im Spitzensport (KI- gestützte Analysen, Wearables, Big Data).
- verstehen Nutzen und Grenzen technischer Hilfsmittel für Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung.
- können geeignete Tools auswählen und in den Trainingsprozess integrieren.
- entwickeln Strategien für den verantwortungsvollen Umgang mit Daten.
- handeln innovationsorientiert und kritisch reflektiert.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Technologie-Mapping „Einsatz im Training“

- Situation: Dein Verband möchte wissen, welche Technologien du im Training einsetzt.
- Aufgabe: Erstelle ein Technologie-Mapping (1 Seite, PDF) mit eingesetzten Tools, Nutzen und Grenzen.
- Leitfragen: Welche Technologien bringen echten Mehrwert? Wo sind Risiken?
- Ziel: Die Teilnehmenden systematisieren ihren Technikeinsatz.

B: Video-Tutorial „Wearables im Einsatz“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen fragen nach praktischen Beispielen für Wearables im Training.
- Aufgabe: Produziere ein Video-Tutorial (3 Minuten), in dem du erklärst, wie ein Wearable genutzt und ausgewertet wird.
- Leitfragen: Welche Daten werden erhoben? Wie interpretierst du sie?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Vermittlung.

C: Ablaufdiagramm „Von der Datenerhebung zur Entscheidung“

- Situation: Dein Verein möchte verstehen, wie Daten aus Big-Data-Tools Entscheidungen beeinflussen.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (PDF) mit den Schritten Datenerhebung → Analyse → Entscheidung.
- Leitfragen: Welche Daten sind relevant? Wer interpretiert sie? Welche Handlung folgt daraus?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Entscheidungsprozesse.

D: Infobroschüre „KI im Spitzensport“

- Situation: Athlet:innen haben Bedenken, dass KI-Analysen ihre Leistungen „bewerten“.
- Aufgabe: Gestalte eine Infobroschüre (2 Seiten, PDF), die Chancen und Grenzen von KI erklärt.
- Leitfragen: Welche Vorteile gibt es? Wo sind Grenzen? Welche Verantwortung trägt der Trainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

Modul 21: Maximalkrafttraining und Powerentwicklung auf Weltklasseniveau

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die physiologischen Grundlagen von Maximalkraft und Power im Spitzensport.
- können moderne Methoden des Krafttrainings gezielt einsetzen (z. B. isokinetisch, exzentrisch, Schnellkrafttraining).
- entwickeln periodisierte Kraftprogramme für internationale Top-Athlet:innen.
- berücksichtigen Belastungssteuerung, Verletzungsprophylaxe und Regeneration.
- handeln kompetent im Zusammenspiel von Krafttraining, Technik und Taktik.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Krafttrainingsplan „Olympia-Vorbereitung“

- Situation: Dein Athlet soll in den nächsten sechs Monaten gezielt seine Power für Olympia steigern.
- Aufgabe: Erstelle einen periodisierten Trainingsplan (2 Seiten, PDF) mit Methoden, Belastungen und Progression.
- Leitfragen: Welche Übungen wählst du? Wie steuerst du Intensität und Umfang? Welche Regenerationszeiten planst du ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren praxisorientierte Kraftplanung.

B: Video-Demonstration „Powerübungen im Spitzensport“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen fragen nach praxisnahen Beispielen für Powerentwicklung.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du drei typische Übungen vormachst und kurz erklärst.
- Leitfragen: Warum wählst du diese Übungen? Welche Technikscherpunkte sind entscheidend?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Demonstration.

C: Handlungsplakat „Do's & Don'ts im Krafttraining“

- Situation: Dein Verband möchte ein Poster für die Nachwuchsförderung gestalten.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den wichtigsten Regeln für Maximalkraft- und Powertraining.
- Leitfragen: Welche Fehler sind häufig? Welche Prinzipien gelten immer?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren praxisnahe Orientierung.

D: Trainingsnotiz „Athletenspezifische Anpassung“

- Situation: Ein Athlet erholt sich gerade von einer Verletzung und soll trotzdem Kraft entwickeln.
- Aufgabe: Schreibe eine Trainingsnotiz (1 Seite, PDF), wie du seinen Kraftplan anpasst.
- Leitfragen: Welche Übungen wählst du? Wo setzt du Grenzen? Wie verhinderst du Rückschläge?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben individuelle Anpassung.

Modul 22: Entwicklung von Höchstgeschwindigkeit unter Ermüdungsbedingungen

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die physiologischen Grundlagen von Schnelligkeit unter Ermüdung.
- können Trainingsmethoden zur Geschwindigkeitserhaltung bei hoher Belastung einsetzen.
- entwickeln periodisierte Programme zur Schnelligkeitssteigerung im internationalen Wettkampfkontext.
- berücksichtigen Wechselwirkungen von Technik, Taktik, Kraft und Ausdauer.
- handeln kompetent in der Planung und Steuerung intensiver Trainingseinheiten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Intervallplan „Speed unter Fatigue“

- Situation: Dein Athlet bricht in den letzten Runden von Kämpfen oft ein.
- Aufgabe: Erstelle einen Intervalltrainingsplan (1 Seite, PDF) mit Übungen zur Entwicklung von Höchstgeschwindigkeit unter Ermüdung.
- Leitfragen: Welche Belastungs- und Pausenzeiten wählst du? Wie misst du Fortschritte?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Trainingssteuerung.

B: Video-Demonstration „Speed-Drills“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen wollen Übungen sehen, die Geschwindigkeit auch in ermüdetem Zustand trainieren.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten) mit zwei praktischen Übungen und Erklärungen.
- Leitfragen: Welche Technikscherpunkte sind entscheidend? Wie passt du Intensität an Ermüdung an?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Demonstration.

C: Handlungsplakat „Schlüsselprinzipien“

- Situation: Dein Verband möchte ein Poster zur Schnelligkeitsentwicklung veröffentlichen.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den wichtigsten Prinzipien für Speed-Training unter Ermüdung.
- Leitfragen: Welche Trainingsregeln gelten? Welche Fehler sollten vermieden werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen ein praxisnahes Orientierungstool.

D: Fallanalyse „Kampfverlauf“

- Situation: Dein Athlet verliert in der Verlängerung immer an Explosivität.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachenanalyse und deinem Trainingskonzept zur Lösung.
- Leitfragen: Welche Faktoren führten zum Einbruch? Welche Maßnahmen setzt du an?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Ursachen und Lösungen.

Modul 23: Explosivkraft und plyometrisches Training im Spitzensport

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die biomechanischen Grundlagen von Explosivkraft und plyometrischem Training.
- können geeignete Übungen (z. B. Sprungserien, Tiefsprünge, Reaktivkraftübungen) methodisch aufbauen.
- entwickeln periodisierte Trainingsprogramme für Bundeskaderathlet:innen.
- berücksichtigen Sicherheitsaspekte, Belastungssteuerung und Verletzungsprävention.
- handeln kompetent bei der Integration von Explosivkrafttraining in Technik- und Taktikeinheiten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Übungskatalog „Plyometrie für Taekwondo“

- Situation: Dein Verband möchte einen Überblick über spezifische plyometrische Übungen für Kaderathlet:innen.
- Aufgabe: Erstelle einen Übungskatalog (PDF, 1-2 Seiten) mit mindestens fünf Übungen inklusive kurzer Beschreibung.
- Leitfragen: Welche Zielmuskeln sprichst du an? Welche Progression ist sinnvoll?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Trainingsmaterialien.

B: Video-Demonstration „Explosivkraftübungen“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen wollen praxisnahe Beispiele sehen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du zwei Explosivkraftübungen zeigst und erklärst.
- Leitfragen: Wie sicherst du die korrekte Technik? Wie steuerst du Intensität und Wiederholungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Demonstration.

C: Handlungsplakat „Belastungssteuerung“

- Situation: Athlet:innen sollen verstehen, wie Intensität im plyometrischen Training gesteuert wird.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit klaren Regeln für Belastung und Regeneration.
- Leitfragen: Welche Faustregeln gelten? Wie erkennst du Überlastung?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein visuelles Tool für Athletenaufklärung.

D: Fallanalyse „Verletzungsrisiko“

- Situation: Ein Athlet klagt nach Sprungtraining über Kniebeschwerden.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachenanalyse und Anpassungsvorschlägen.
- Leitfragen: Welche Fehler könnten im Training passiert sein? Welche Alternativen bietest du an?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Prävention und Anpassung.

Modul 24: Optimierung der Bewegungsökonomie und Kraft-Zeit-Relation

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Bewegungsökonomie und Kraft-Zeit-Relation im Spitzensport.
- können Methoden zur Analyse und Optimierung von Technik-Effizienz anwenden.
- entwickeln Trainingsprogramme zur Verbesserung der Schnellkraft bei minimalem Energieverbrauch.
- berücksichtigen biomechanische und physiologische Einflussfaktoren.
- handeln kompetent in der Verbindung von Athletiktraining und Techniktraining.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Technik-Checkliste „Effiziente Bewegungsausführung“

- Situation: Deine Athlet:innen verschwenden bei Kicks unnötig Energie.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Punkten, die Athlet:innen bei der Technik auf Ökonomie achten müssen.
- Leitfragen: Welche technischen Details beeinflussen Effizienz? Wie kannst du Fehler schnell erkennen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein direkt einsetzbares Tool für Trainingseinheiten.

B: Trainingskarte „Kraft-Zeit-Übungen“

- Situation: Du möchtest deinem Team spezielle Übungen zur Verbesserung der Kraft-Zeit-Relation an die Hand geben.
- Aufgabe: Gestalte eine Trainingskarte (1 Seite, PDF) mit 3-4 Übungen, inkl. kurzer Erklärungen zu Ausführung und Belastung.
- Leitfragen: Welche Übungen sind praxistauglich? Wie erklärst du sie Athlet:innen schnell und klar?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen Material, das sofort im Training eingesetzt werden kann.

C: Video-Feedback „Technikanalyse“

- Situation: Dein Verband bittet dich, die Technik eines Athleten hinsichtlich Ökonomie zu beurteilen.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du eine Technik analysierst und Feedback zur Verbesserung gibst.
- Leitfragen: Welche Bewegungen sind ökonomisch? Wo wird Energie verschwendet? Welche Korrekturen empfiehlst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Analyse- und Feedbackkompetenz.

D: Poster „Prinzipien der Bewegungsökonomie“

- Situation: Im Dojang soll ein Poster hängen, das Athlet:innen Grundprinzipien effizienter Bewegung vermittelt.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3 oder PDF) mit klaren Leitsätzen und Symbolen zur Bewegungsökonomie.

- Leitfragen: Welche Prinzipien sind leicht verständlich? Wie gestaltest du es anschaulich für Sportler:innen?
- Ziel: Die Teilnehmenden produzieren visuelles Lehrmaterial für den Trainingsalltag.

Modul 25: Monitoring, Load Management und Prävention von Überlastung

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Monitoring und Belastungssteuerung im Spitzensport.
- können Trainingsbelastung und Regeneration systematisch erfassen und auswerten.
- entwickeln Strategien zur Prävention von Überlastung und Verletzungen.
- nutzen praxisnahe Tools (z. B. Fragebögen, Apps, Dokumentationsbögen) zur Belastungskontrolle.
- handeln verantwortungsvoll im Spannungsfeld zwischen Leistungssteigerung und Athletengesundheit.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Belastungstagebuch für Athlet:innen

- Situation: Dein Verband bittet dich, ein einfaches Monitoring-Tool für Athlet:innen zu entwickeln.
- Aufgabe: Erstelle ein Belastungstagebuch (1 Seite, PDF) mit Rubriken für Training, Schlaf, Ernährung und Befinden.
- Leitfragen: Welche Faktoren müssen täglich dokumentiert werden? Wie stellst du Übersichtlichkeit sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein sofort nutzbares Monitoring-Tool.

B: Video-Tutorial „Load Management erklären“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen verstehen, wie Belastungssteuerung funktioniert.
- Aufgabe: Produziere ein Video-Tutorial (3-4 Minuten), in dem du Load Management an einem praktischen Beispiel erklärst.
- Leitfragen: Welche Methoden nutzt du? Wie erkennst du Überlastung frühzeitig?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Wissensvermittlung.

C: Checkliste „Warnsignale der Überlastung“

- Situation: Deine Athlet:innen sollen lernen, ihre eigenen Belastungsgrenzen frühzeitig zu erkennen.
- Aufgabe: Gestalte eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit typischen Warnsignalen für Überlastung.
- Leitfragen: Welche Symptome sind kritisch? Wie sollen Athlet:innen reagieren?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein Aufklärungstool für Athlet:innen.

D: Handlungsplan „Akutfall Überlastung“

- Situation: Ein Athlet zeigt Anzeichen von Überlastung während der Saison.
- Aufgabe: Verfasse einen Handlungsplan (1 Seite, PDF) mit Maßnahmen zur Soforthilfe, Trainingsanpassung und Kommunikation mit Ärzten/Verband.
- Leitfragen: Welche Schritte leitest du sofort ein? Wie passt du Training und Belastung an?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematisches Vorgehen im Ernstfall.

Modul 26: Infektionsprävention und Verletzungsprophylaxe auf Reisen

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Risiken für Infektionen und Verletzungen bei internationalen Reisen.
- können präventive Maßnahmen für Hygiene, Ernährung und Belastungssteuerung umsetzen.
- entwickeln Strategien zur Organisation von Reisen mit Blick auf Gesundheitssicherung.
- erstellen Handlungspläne für Akutfälle (z. B. Infekte, Verletzungen im Ausland).
- handeln verantwortungsvoll in der Betreuung von Athlet:innen im internationalen Umfeld.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Reisecheckliste „Gesund bleiben unterwegs“

- Situation: Du planst die Teilnahme deines Teams an einem Turnier in Südamerika.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit allen präventiven Maßnahmen zur Infektions- und Verletzungsprophylaxe.
- Leitfragen: Welche Punkte müssen vor Abreise, während der Reise und vor Ort berücksichtigt werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxistaugliches Tool für die Reiseplanung.

B: Video-Tutorial „Hygiene im Teamalltag“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen geschult werden, wie Hygiene im internationalen Umfeld gewährleistet wird.
- Aufgabe: Produziere ein Video-Tutorial (3 Minuten), in dem du zentrale Hygieneregeln praxisnah erklärst.
- Leitfragen: Welche Regeln sind unverzichtbar? Wie setzt du sie im Teamalltag durch?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Wissensvermittlung.

C: Handlungsplan „Verletzungsfall im Ausland“

- Situation: Ein Athlet verletzt sich beim Training während eines Turniers im Ausland.
- Aufgabe: Verfasse einen Handlungsplan (1 Seite, PDF) mit Sofortmaßnahmen, Kommunikation und Nachbereitung.
- Leitfragen: Welche Schritte erfolgen direkt? Wen kontaktierst du? Wie dokumentierst du den Vorfall?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematisches Vorgehen im Ernstfall.

D: Informationsflyer „Tipps für Athlet:innen“

- Situation: Deine Athlet:innen sollen einfache Hinweise zur Gesundheitsvorsorge auf Reisen erhalten.
- Aufgabe: Gestalte einen Flyer (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Do's & Don'ts für Reisen ins Ausland.
- Leitfragen: Wie formulierst du Informationen klar und verständlich? Welche Tipps sind besonders wichtig?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen praxisgerechte Materialien für Athlet:innen.

Modul 27: Nachhaltige Leistungsentwicklung (Vermeidung von Burnout, Langzeitschäden)

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Risiken von Burnout, Überlastung und Langzeitschäden im Spitzensport.
- können präventive Maßnahmen in Trainings- und Wettkampfplanung integrieren.
- entwickeln Konzepte für langfristig gesunde Leistungsentwicklung.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in zwischen Leistungsdruck und Gesundheitsschutz.
- handeln verantwortungsvoll und nachhaltig im Hochleistungssport.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Belastungsprofil „Gefährdete Athlet:innen“

- Situation: Ein Athlet zeigt Anzeichen von mentaler und körperlicher Überlastung.
- Aufgabe: Erstelle ein Belastungsprofil (1 Seite, PDF) mit Risikofaktoren, Beobachtungen und Handlungsempfehlungen.
- Leitfragen: Welche Symptome deuten auf Burnout hin? Wie gehst du präventiv vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematische Risikoerkennung.

B: Video-Rollenspiel „Gespräch mit Athlet:in“

- Situation: Dein Athlet signalisiert, dass er sich ausgelaugt und demotiviert fühlt.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du ein Gespräch mit dem Athleten führst.
- Leitfragen: Wie sprichst du das Thema an? Wie stärkst du Vertrauen? Welche Lösungen bietest du an?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren sensible Kommunikation.

C: Präventionsposter „Gesund trainieren - langfristig stark“

- Situation: Dein Dojang möchte Athlet:innen für nachhaltiges Training sensibilisieren.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3 oder PDF) mit Tipps zur Vermeidung von Burnout und Langzeitschäden.
- Leitfragen: Welche einfachen Botschaften sind wichtig? Wie visualisierst du sie für Athlet:innen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelle Präventionshilfen.

D: Präventionsprogramm „Nachhaltige Leistungsentwicklung“

- Situation: Dein Verband möchte ein Beispielprogramm für gesunde Karrieregestaltung.
- Aufgabe: Erstelle ein Präventionsprogramm (2 Seiten, PDF) mit Maßnahmen auf physischer, psychologischer und organisatorischer Ebene.
- Leitfragen: Welche Routinen baust du ein? Wie verhinderst du Überlastung? Wie beziehst du Experten ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden erarbeiten ein umfassendes Konzept.

Modul 28: Planung und Durchführung von Turnierreisen ins Ausland

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen organisatorische und logistische Anforderungen internationaler Turnierreisen.
- können Reiseplanung, Transport, Unterbringung und Akkreditierung professionell vorbereiten.
- entwickeln Strategien zur Minimierung von Stress, Jetlag und Risiken für Athlet:innen.
- berücksichtigen rechtliche, medizinische und sicherheitsrelevante Aspekte.
- handeln souverän in der Rolle als Reiseleiter:in und Trainer:in zugleich.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Reisehandbuch „Von Abflug bis Rückkehr“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Dokumentation für zukünftige Trainer:innen.
- Aufgabe: Erstelle ein Reisehandbuch (2 Seiten, PDF) mit allen Schritten einer Auslandsreise (Planung, Durchführung, Nachbereitung).
- Leitfragen: Welche Punkte sind zwingend zu beachten? Welche Fehlerquellen gibt es?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen ein praxisrelevantes Nachschlagewerk.

B: Video-Tutorial „Kofferpacken für den Wettkampf“

- Situation: Junge Athlet:innen reisen erstmals ins Ausland und sind unsicher, was sie benötigen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du das Kofferpacken für eine Turnierreise demonstrierst.
- Leitfragen: Welche Dinge dürfen auf keinen Fall fehlen? Welche Extras erleichtern die Reise?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Wissensvermittlung.

C: Ablaufplan „Reisetag“

- Situation: Du leitest eine Gruppe von Athlet:innen und musst den Reisetag organisieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Ablaufplan (1 Seite, PDF) für Check-in, Sicherheitskontrolle, Transfer und Ankunft.
- Leitfragen: Wie stellst du Pünktlichkeit sicher? Welche Aufgaben verteilst du im Team?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren klare Organisation.

D: Notfalkarte „Unvorhergesehene Situationen“

- Situation: Während einer Reise kommt es zu Flugausfall und Gepäckverlust.
- Aufgabe: Entwickle eine Notfalkarte (1 Seite, PDF) mit Sofortmaßnahmen und wichtigen Kontakten.
- Leitfragen: Wen kontaktierst du? Wie informierst du Athlet:innen und Verband?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben proaktives Krisenmanagement.

Modul 29: Umgang mit internationalen Regularien (Visa, Zoll, Akkreditierung)

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die rechtlichen und organisatorischen Anforderungen internationaler Reisen (Visa, Zoll, Akkreditierungen).
- können notwendige Dokumente und Fristen korrekt vorbereiten und verwalten.
- entwickeln Strategien, um bürokratische Hürden im Vorfeld zu minimieren.
- berücksichtigen Besonderheiten unterschiedlicher Länder und Turnierformate.
- handeln souverän und rechtssicher im internationalen Organisationskontext.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Checkliste „Visa und Dokumente“

- Situation: Dein Team reist zu einem Turnier nach Asien.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit allen benötigten Dokumenten, Fristen und Zuständigkeiten.
- Leitfragen: Welche Unterlagen sind zwingend erforderlich? Wie sicherst du fristgerechte Einreichung?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein sofort nutzbares Tool.

B: Video-Erklärung „Akkreditierung leicht gemacht“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen wissen nicht, wie Akkreditierungen bei internationalen Turnieren funktionieren.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du den Ablauf einer Akkreditierung erklärst.
- Leitfragen: Welche Schritte sind nötig? Welche Fehler passieren häufig?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Wissensvermittlung.

C: Ablaufdiagramm „Zollkontrolle mit Sportmaterialien“

- Situation: Dein Team reist mit elektronischen Westen und Schlagpolstern.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (PDF), das den Prozess bei der Zollkontrolle darstellt.
- Leitfragen: Welche Unterlagen brauchst du? Wie verhinderst du Probleme beim Zoll?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Abläufe und Zuständigkeiten.

D: Informationsflyer „Reisedokumente für Athlet:innen“

- Situation: Deine Athlet:innen sollen selbst wissen, welche Unterlagen sie bei Auslandsreisen benötigen.
- Aufgabe: Gestalte einen Flyer (1 Seite, PDF) mit leicht verständlichen Infos zu Visa, Pässen und Akkreditierungen.
- Leitfragen: Was muss jede:r Athlet:in selbst mitbringen? Was wird vom Trainer/Verband erledigt?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen praxisgerechte Hilfsmaterialien.

Modul 30: Athletenbetreuung und Coaching bei EM, WM, Olympia, Grand Prix

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Anforderungen an Betreuung und Coaching bei internationalen Großereignissen.
- können Athlet:innen während Vorbereitung, Wettkampf und Regeneration professionell begleiten.
- entwickeln Strategien für Coaching unter Druck und in entscheidenden Wettkampfsituationen.
- berücksichtigen organisatorische, mentale und taktische Aspekte bei Top-Events.
- handeln souverän in der Schnittstelle zwischen Athlet, Verband und internationalem Umfeld.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Coachingplan „Olympia-Match“

- Situation: Dein Athlet steht im Viertelfinale der Olympischen Spiele.
- Aufgabe: Erstelle einen Coachingplan (1 Seite, PDF) mit taktischen Hinweisen, mentaler Vorbereitung und Kommunikationsregeln.
- Leitfragen: Welche Schwerpunkte setzt du vor und während des Kampfes? Wie bereitest du den Athleten mental vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturiertes Coaching für Höchstbelastung.

B: Video-Rollenspiel „Die Pause im Wettkampf“

- Situation: Du hast 1 Minute in der Pause, um deinen Athleten neu auszurichten.
- Aufgabe: Nimm ein Video (2-3 Minuten) auf, in dem du ein Coachinggespräch in einer Wettkampfpause nachstellst.
- Leitfragen: Wie priorisierst du Informationen? Wie motivierst du unter Zeitdruck?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren effektive Kurzinterventionen.

C: Handlungsplakat „Rolle des Trainers bei Großturnieren“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen verstehen, was Coaching bei Top-Events bedeutet.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den wichtigsten Aufgabenfeldern vor, während und nach den Kämpfen.
- Leitfragen: Welche Rollen übernimmst du? Welche Fehler sind kritisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren die Komplexität der Trainerrolle.

D: Fallanalyse „Kritische Coaching-Situation“

- Situation: Dein Athlet verliert nach Führung den Faden im Halbfinale einer WM.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachen, deinem Coachingansatz und den Lessons Learned.
- Leitfragen: Welche Faktoren führten zum Bruch? Wie kannst du gegensteuern?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Coachingentscheidungen in Extremsituationen.

Modul 31: Notfall- und Krisenmanagement im Ausland

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen mögliche Krisenszenarien bei internationalen Reisen (Unfall, Krankheit, politische Unruhen, Naturereignisse).
- können Notfallpläne entwickeln und umsetzen.
- kennen Strukturen von Botschaften, Konsulaten, Versicherungen und Verbänden im Krisenfall.
- entwickeln Strategien für Kommunikation mit Athlet:innen, Eltern, Medien und Verband.
- handeln souverän und rechtssicher in Ausnahmesituationen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Notfallhandbuch „Auslandsreise“

- Situation: Dein Verband möchte ein Handbuch für Trainer:innen erstellen, die Athleten ins Ausland begleiten.
- Aufgabe: Erstelle ein Notfallhandbuch (2 Seiten, PDF) mit klaren Schritten für verschiedene Krisensituationen (Unfall, Krankheit, Verlust von Dokumenten).
- Leitfragen: Welche Kontakte müssen sofort aktiviert werden? Welche Dokumentation ist Pflicht?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxistaugliches Handbuch.

B: Video-Rollenspiel „Kommunikation im Ernstfall“

- Situation: Ein Athlet erkrankt während einer Auslandsreise schwer, die Eltern rufen dich an.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du ein Telefonat mit den Eltern nachstellst.
- Leitfragen: Wie beruhigst du? Welche Infos gibst du weiter? Wie sicherst du Transparenz?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Krisenkommunikation.

C: Ablaufdiagramm „Krisenmanagement vor Ort“

- Situation: Während einer Turnierreise tritt ein politischer Zwischenfall auf.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (1 Seite, PDF), das zeigt, wie Trainer:innen reagieren (z. B. Kontakt zur Botschaft, Verband, Athletenkoordination).
- Leitfragen: Welche Schritte sind zwingend? Welche Reihenfolge ist entscheidend?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Entscheidungswege.

D: Handlungsplan „Evakuierungsszenario“

- Situation: Ein Turnier wird wegen Sicherheitslage abgebrochen, alle müssen schnell abreisen.
- Aufgabe: Verfasse einen Handlungsplan (1 Seite, PDF) mit Evakuierungsschritten, Verantwortlichkeiten und Kommunikationslinien.
- Leitfragen: Wer entscheidet was? Wie bleibt das Team handlungsfähig?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Strukturen für Extremsituationen.

Modul 32: Technisch-taktische Muster der internationalen Weltelite

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- analysieren die technisch-taktischen Muster erfolgreicher Athlet:innen der Weltelite.
- können typische Kampfstile und Anpassungen verschiedener Nationen beschreiben.
- entwickeln Trainingsinhalte, um diese Muster in die eigene Arbeit zu integrieren.
- erkennen Trends und Innovationen im internationalen Wettkampfsport.
- handeln reflektiert, indem sie eigene Athlet:innen auf diese Muster vorbereiten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videostudie „Analyse eines Weltklassekampfes“

- Situation: Dein Verband bittet dich, ein Finale einer WM zu analysieren.
- Aufgabe: Erstelle eine Videoanalyse (3–4 Minuten, mit Markierungen oder Kommentaren), in der du die wichtigsten technisch-taktischen Muster herausarbeitest.
- Leitfragen: Welche Techniken dominieren? Welche taktischen Prinzipien erkennst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben visuelle Analysekompetenz.

B: Musterkatalog „Stile der Nationen“

- Situation: Athlet:innen sollen lernen, sich auf unterschiedliche Gegner vorzubereiten.
- Aufgabe: Erstelle einen Musterkatalog (2 Seiten, PDF), in dem du die typischen Stärken und Schwächen von mindestens drei Nationen vergleichst.
- Leitfragen: Welche Unterschiede in Technik und Taktik fallen auf? Welche Trainingsanpassungen leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden systematisieren internationale Unterschiede.

C: Trainingskarte „Weltklasse-Drills“

- Situation: Dein Team soll typische Muster trainieren, die international dominieren.
- Aufgabe: Gestalte eine Trainingskarte (1 Seite, PDF) mit 3–4 Übungsformen, die aus der Analyse internationaler Kämpfe abgeleitet sind.
- Leitfragen: Welche Drills sind praxisnah? Wie integrierst du sie in das Vereinstraining?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln direkt nutzbares Trainingsmaterial.

D: Handlungsplakat „Technik-Trends der Elite“

- Situation: Dein Verband möchte ein Poster für Trainerfortbildungen.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den aktuellen Trends in Technik und Taktik auf Weltklasseniveau.
- Leitfragen: Welche Entwicklungen dominieren die letzten Jahre? Welche Folgen hat das für Trainingsmethoden?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben verdichtete Darstellung von Fachwissen.

Modul 33: Gegneranalyse im internationalen Vergleich

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Methoden und Werkzeuge zur systematischen Gegneranalyse im internationalen Spitzensport.
- können Stärken, Schwächen und Muster von Athlet:innen unterschiedlicher Nationen erkennen.
- entwickeln Strategien, um Analysen in die Wettkampfvorbereitung zu integrieren.
- nutzen Video-, Statistik- und Datenanalysen zielgerichtet.
- handeln reflektiert und datengestützt in der taktischen Vorbereitung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Gegnerprofil „Top-Athlet international“

- Situation: Dein Athlet trifft in der ersten Runde auf einen bekannten Weltklassegegner.
- Aufgabe: Erstelle ein Gegnerprofil (1 Seite, PDF) mit Stärken, Schwächen, bevorzugten Techniken und Taktiken.
- Leitfragen: Welche Muster erkennst du? Welche Chancen ergeben sich für deinen Athleten?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematische Gegneranalyse.

B: Video-Analyse „Match Preparation“

- Situation: Du bereitest dich mit deinem Team auf einen Kampf gegen einen unbekanntem Gegner vor.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du anhand eines Matchmitschnitts zentrale Beobachtungen erläuterst.
- Leitfragen: Welche Schlüsselsituationen im Kampf sind entscheidend? Wie bereitest du Athlet:innen taktisch vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren visuelle Analysekompetenz.

C: Taktikkarte „Matchplan entwickeln“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Vorlage, wie Trainer Matchpläne systematisch strukturieren können.
- Aufgabe: Gestalte eine Taktikkarte (1 Seite, PDF) mit Rubriken für Gegnerstärken, Konterchancen und Matchstrategie.
- Leitfragen: Welche Inhalte sind unverzichtbar? Wie formulierst du sie prägnant für Athlet:innen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Materialien.

D: Vergleichsanalyse „Nationen im Fokus“

- Situation: Deine Athlet:innen sollen lernen, typische Muster verschiedener Nationen zu verstehen.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichsanalyse (2 Seiten, PDF) mit mindestens zwei Nationen (z. B. Korea, Türkei) und deren taktischen Besonderheiten.
- Leitfragen: Welche Unterschiede prägen den Kampfstil? Welche Trainingsanpassungen ergeben sich daraus?
- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen kulturell-taktische Unterschiede.

Modul 34: Entwicklung individueller Strategien auf Spitzenniveau

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung individueller Strategien für den Erfolg im internationalen Spitzensport.
- können Stärken, Schwächen und Persönlichkeit von Athlet:innen systematisch erfassen.
- entwickeln maßgeschneiderte taktische und mentale Strategien für internationale Top-Events.
- integrieren Gegneranalysen und Athletenprofile in die Strategieplanung.
- handeln reflektiert und adaptiv bei der Umsetzung im Wettkampf.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Strategieprofil „Mein Athlet auf EM-Niveau“

- Situation: Dein Athlet tritt erstmals bei einer Europameisterschaft an.
- Aufgabe: Erstelle ein Strategieprofil (1 Seite, PDF) mit individuellen Schwerpunkten für Technik, Taktik und mentale Vorbereitung.
- Leitfragen: Welche Stärken nutzt du? Welche Schwächen kompensierst du? Welche taktischen Muster sind entscheidend?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren die systematische Strategieentwicklung.

B: Video-Präsentation „Matchplan individuell anpassen“

- Situation: Dein Athlet trifft bei der WM auf einen technisch überlegenen Gegner.
- Aufgabe: Produziere eine Video-Präsentation (3-4 Minuten), in der du erklärst, wie du eine individuelle Strategie entwickelst.
- Leitfragen: Welche taktischen Ansätze wählst du? Wie stärkst du das Selbstvertrauen deines Athleten?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Vermittlung von Strategien.

C: Handlungsplakat „Strategische Prinzipien“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen lernen, wie individuelle Strategien aufgebaut werden.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit klaren Schritten zur Entwicklung individueller Wettkampfstrategien.
- Leitfragen: Welche Prinzipien gelten immer? Wie kannst du Unterschiede zwischen Athlet:innen berücksichtigen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelles Lehrmaterial.

D: Fallanalyse „Strategiewechsel im Turnier“

- Situation: Dein Athlet verliert das erste Vorrundenmatch und wirkt verunsichert.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF), in der du beschreibst, wie du die Strategie anpasst und den Athleten neu ausrichtest.
- Leitfragen: Welche Anpassungen nimmst du vor? Wie kommunizierst du sie effektiv?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Flexibilität und Entscheidungsfähigkeit.

Modul 35: Wettkampfsimulation unter Hochdruckbedingungen

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von realistischen Hochdrucksimulationen für die Wettkampfvorbereitung.
- können Trainingsmethoden entwickeln, die Wettkampfstress, Lärm, Publikum und Drucksituationen nachahmen.
- erstellen Konzepte zur mentalen und physischen Belastungssteuerung unter Stress.
- entwickeln Strategien für Feedback und Nachbereitung von Simulationen.
- handeln kompetent bei der Übertragung von Simulationsergebnissen in die Trainingspraxis.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Simulationskonzept „Finalkampf“

- Situation: Dein Verband bittet dich, ein Trainingsszenario für eine WM-Finalkampfsimulation zu entwickeln.
- Aufgabe: Erstelle ein Simulationskonzept (2 Seiten, PDF) mit Ablauf, Rahmenbedingungen (Publikum, Kampfrichter, Lautstärke) und Bewertungskriterien.
- Leitfragen: Welche Faktoren machen die Situation realistisch? Wie misst du die Wirkung auf den Athleten?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Szenarien.

B: Video-Dokumentation „Stress-Drill“

- Situation: Dein Athlet trainiert unter lauter Musik und Zeitdruck.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du eine solche Stresssituation im Training dokumentierst und kommentierst.
- Leitfragen: Wie reagiert der Athlet? Welche Schlüsse ziehst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Analyse und Reflexion.

C: Handlungsplakat „Hochdrucktraining“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen schnell verstehen, wie Hochdrucksimulationen aufgebaut werden.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den wichtigsten Prinzipien und Beispielen.
- Leitfragen: Welche Methoden sind effektiv? Welche Fehler solltest du vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Grundprinzipien.

D: Tagebuch „Erfahrung im Hochdrucktraining“

- Situation: Ein Athlet beschreibt nach einer Simulation seine Eindrücke.
- Aufgabe: Schreibe ein fiktives Tagebuch (1 Seite, PDF) aus Sicht des Athleten über Gefühle, Gedanken und Lerneffekte.
- Leitfragen: Welche Belastungen waren spürbar? Wie hat das Training geholfen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Athletenperspektive.

Modul 36: Umgang mit Regelvarianten und Kampfrichterverhalten international

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Unterschiede und Varianten internationaler Wettkampfbregeln.
- verstehen, wie Kampfrichterverhalten nationale und internationale Kämpfe beeinflusst.
- können Athlet:innen gezielt auf unterschiedliche Regelinterpretationen vorbereiten.
- entwickeln Strategien zur Anpassung von Taktik und Technik an Regelvarianten.
- handeln kompetent im Austausch mit Kampfrichtern und bei Protestsituationen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Regelvergleich „National vs. International“

- Situation: Dein Verband bittet dich, Unterschiede zwischen nationalem und internationalem Regelwerk aufzuzeigen.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichsübersicht (1 Seite, PDF) mit drei zentralen Abweichungen und deren Auswirkungen auf die Taktik.
- Leitfragen: Welche Techniken werden unterschiedlich bewertet? Wie ändert sich die Kampfstrategie?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren systematisches Regelverständnis.

B: Video-Rollenspiel „Gespräch mit Kampfrichter“

- Situation: Nach einem internationalen Kampf möchtest du Feedback vom Kampfrichter einholen.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du ein solches Gespräch nachstellst.
- Leitfragen: Wie stellst du Fragen respektvoll? Wie formulierst du Kritik professionell?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kommunikative Kompetenz.

C: Handlungsplakat „Kampfrichterverhalten im Blick“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen verstehen, wie Kampfrichterverhalten Kämpfe beeinflussen kann.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit Beispielen für typische internationale Unterschiede.
- Leitfragen: Welche Beobachtungen sind für Athleten wichtig? Wie sensibilisierst du dein Team?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren praxisnahe Informationen.

D: Fallanalyse „Protest einlegen“

- Situation: Ein Athlet verliert einen Kampf nach umstrittener Entscheidung.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit deinem Vorgehen bei einem Protestfall.
- Leitfragen: Welche Regeln sind zu beachten? Welche Kommunikationswege nutzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren rechtssicheres und professionelles Handeln.

Modul 37: Nutzung digitaler Tracking- und Feedbacksysteme

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen aktuelle digitale Systeme zur Erfassung von Trainings- und Wettkampfdaten (z. B. Wearables, Smart-Pads, Video-Feedback).
- verstehen Nutzen und Grenzen digitaler Tools für Trainingssteuerung und Wettkampfanalyse.
- können geeignete Systeme auswählen und praxisnah einsetzen.
- entwickeln Strategien zur Integration von Feedbacksystemen in das tägliche Training.
- handeln reflektiert im Umgang mit Technik, Daten und Athlet:innen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Systemübersicht „Tools im Vergleich“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Übersicht aktueller Tracking- und Feedbacksysteme.
- Aufgabe: Erstelle eine Übersicht (1 Seite, PDF) mit mindestens drei Systemen, deren Funktionen, Kosten und Einsatzbereichen.
- Leitfragen: Welche Systeme sind praxistauglich? Wo liegen ihre Grenzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Auswahlkompetenz.

B: Video-Tutorial „Feedback im Training“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen lernen, wie Feedbacksysteme konkret im Training genutzt werden.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du den Einsatz eines Feedbacksystems (z. B. Schlagpolster mit Sensoren) zeigst und erklärst.
- Leitfragen: Welche Daten werden erfasst? Wie interpretierst du sie für Athlet:innen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Vermittlung.

C: Trainingskarte „Digitale Anwendungen“

- Situation: Dein Team soll lernen, wie man digitale Tools sinnvoll im Alltag einsetzt.
- Aufgabe: Gestalte eine Trainingskarte (1 Seite, PDF) mit 3-4 praktischen Anwendungen digitaler Systeme für Athlet:innen.
- Leitfragen: Welche Tools sind leicht verständlich? Wie können Athlet:innen eigenständig Daten nutzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Material für direkte Anwendung.

D: Handlungsplan „Einsatz im Wettkampf“

- Situation: Dein Verband möchte, dass du den Einsatz digitaler Systeme bei internationalen Wettkämpfen planst.
- Aufgabe: Verfasse einen Handlungsplan (1 Seite, PDF) für die Nutzung vor, während und nach Kämpfen.
- Leitfragen: Welche Daten helfen kurzfristig? Wie erfolgt die Kommunikation im Team?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben organisatorische und taktische Integration.

Modul 38: Bewegungsanalyse mit Sensorik und Video

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Grundlagen und Methoden der Bewegungsanalyse mit modernen Technologien.
- können Sensorik (z. B. Beschleunigungs-, Kraftsensoren) und Videoanalyse zielgerichtet einsetzen.
- entwickeln Strategien zur Korrektur von Technikfehlern anhand objektiver Daten.
- nutzen Analysen zur Optimierung von Technik, Taktik und Belastungssteuerung.
- handeln kompetent im Transfer von Analyseergebnissen in den Trainingsprozess.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Analysebericht „Kickgeschwindigkeit“

- Situation: Du testest die Schnelligkeit und Effizienz eines Athleten mithilfe von Sensoren.
- Aufgabe: Erstelle einen Analysebericht (1 Seite, PDF) mit Messergebnissen, Interpretation und konkreten Trainingsvorschlägen.
- Leitfragen: Welche Daten sind aussagekräftig? Welche Anpassungen leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Auswertung.

B: Video-Tutorial „Technikanalyse im Training“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen lernen, Videoanalyse gezielt einzusetzen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du eine Technikaufnahme analysierst und Fehlerkorrekturen erläuterst.
- Leitfragen: Welche Technikdetails sind kritisch? Wie vermittelst du Korrekturen verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Technikvermittlung.

C: Trainingskarte „Analyse-Tools“

- Situation: Dein Team möchte einfache Tools für die Bewegungsanalyse kennenlernen.
- Aufgabe: Gestalte eine Trainingskarte (1 Seite, PDF) mit 3-4 Methoden (z. B. Slow-Motion, App-basierte Analyse, Sensorik) und kurzen Erklärungen.
- Leitfragen: Welche Tools sind für den Alltag geeignet? Welche Vorteile bieten sie?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln sofort einsetzbare Materialien.

D: Handlungsplan „Analyse in den Trainingsprozess integrieren“

- Situation: Dein Verband erwartet, dass Video- und Sensordaten regelmäßig genutzt werden.
- Aufgabe: Verfasse einen Handlungsplan (1 Seite, PDF), wie du Analysen in dein Training einbaust.
- Leitfragen: Wie oft setzt du welche Tools ein? Wie stellst du den Transfer in Technik und Taktik sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren strukturiertes Vorgehen.

Modul 39: Testverfahren zur Vorbereitung auf Olympia

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen sportartspezifische und allgemeine Testverfahren zur Vorbereitung auf Olympia.
- können Diagnostik in den Bereichen Athletik, Technik, Taktik und Mentaltraining planen und umsetzen.
- entwickeln Strategien zur Auswertung und Nutzung von Testergebnissen für Trainingssteuerung.
- berücksichtigen internationale Standards und Vergleichsdaten.
- handeln kompetent im Austausch mit Expert:innen der Leistungsdiagnostik.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Testbatterie „Olympia-Vorbereitung“

- Situation: Dein Verband bittet dich, eine Testreihe für Bundeskaderathlet:innen zusammenzustellen.
- Aufgabe: Entwickle eine Testbatterie (2 Seiten, PDF) mit mindestens fünf Tests (z. B. Sprungkraft, Reaktionszeit, Laktat, Technik, Mentalstärke) inklusive Ziel und Ablauf.
- Leitfragen: Welche Tests sind relevant? Wie passen sie zur Olympia-Vorbereitung?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen ein praxisorientiertes Diagnostik-Set.

B: Video-Erklärung „Ein Testverfahren im Fokus“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen lernen, wie ein Test konkret abläuft.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3–4 Minuten), in dem du ein Testverfahren (z. B. Reaktionstest) zeigst und erklärst.
- Leitfragen: Was wird gemessen? Wie wertest du die Daten aus?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Demonstration.

C: Ablaufplan „Testtag am OSP“

- Situation: Du sollst den Ablauf eines Diagnostiktages für Olympia-Kandidaten koordinieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Ablaufplan (1 Seite, PDF) mit Teststationen, Zeitplan und Verantwortlichkeiten.
- Leitfragen: Welche Reihenfolge ist sinnvoll? Wie planst du Pausen und Regeneration ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben organisatorische Planung.

D: Athleten-Infoblatt „Was dich beim Testtag erwartet“

- Situation: Deine Athlet:innen sollen wissen, wie ein Testtag abläuft.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoblatt (1 Seite, PDF) mit leicht verständlichen Infos zu Tests, Abläufen und Zielen.
- Leitfragen: Wie erklärst du Tests verständlich? Wie motivierst du Athlet:innen zur Mitwirkung?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Aufbereitung.

Modul 40: Kooperation mit sportwissenschaftlichen Projekten und Studien

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit Hochschulen, Instituten und Forschungsprojekten.
- verstehen Chancen und Grenzen wissenschaftlicher Begleitung im Spitzensport.
- können Forschungsprojekte initiieren, begleiten und Ergebnisse in die Praxis übertragen.
- entwickeln Strategien zur Kommunikation zwischen Wissenschaft und Trainingsalltag.
- handeln verantwortungsvoll im Hinblick auf Ethik, Datenschutz und Athlet:innenrechte.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Projektsteckbrief „Kooperationsidee“

- Situation: Eine Universität fragt an, ob dein Team in eine sportwissenschaftliche Studie eingebunden werden kann.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektsteckbrief (1 Seite, PDF) mit Zielen, Nutzen, Ablauf und Verantwortlichkeiten.
- Leitfragen: Was bringt die Kooperation für Athlet:innen und Trainer:innen? Welche Ressourcen sind nötig?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine strukturierte Projektskizze.

B: Video-Präsentation „Wissenschaftstransfer“

- Situation: Auf einer Verbandstagung sollst du erklären, wie sportwissenschaftliche Erkenntnisse ins Training einfließen.
- Aufgabe: Produziere eine Video-Präsentation (3-4 Minuten) mit einem Beispielprojekt.
- Leitfragen: Welche Ergebnisse wurden gewonnen? Wie wurden sie in die Praxis umgesetzt?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Vermittlung.

C: Ablaufdiagramm „Von der Forschung ins Training“

- Situation: Dein Verband möchte verstehen, wie Studienergebnisse konkret in Training integriert werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (1 Seite, PDF) mit den Schritten von der Forschungsidee bis zur Trainingsanwendung.
- Leitfragen: Wer ist beteiligt? Welche Zwischenschritte gibt es?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren den Transferprozess.

D: Athleteninfo „Teilnahme an Studien“

- Situation: Deine Athlet:innen sollen in eine Studie eingebunden werden.
- Aufgabe: Gestalte ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das Abläufe, Rechte und Pflichten erklärt.
- Leitfragen: Wie formulierst du Transparenz? Welche Vorteile und Risiken müssen klar werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

Modul 41: Fokus- und Aufmerksamkeitsmanagement in der Weltspitze

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Fokus und Aufmerksamkeitssteuerung im Hochleistungssport.
- können Methoden zur Verbesserung von Konzentration und mentaler Stabilität anwenden.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen unter Ablenkung und Druck leistungsfähig zu halten.
- kennen Übungen zur Trainings- und Wettkampfpraxis für fokussiertes Handeln.
- handeln kompetent in der Vermittlung mentaler Stärke auf internationalem Niveau.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Trainingsmodul „Fokusübungen“

- Situation: Dein Verband bittet dich um ein Beispieltraining zur Steigerung der Konzentration.
- Aufgabe: Entwickle ein Trainingsmodul (1 Seite, PDF) mit 3-4 Fokusübungen für Athlet:innen.
- Leitfragen: Welche Übungen eignen sich für den Alltag? Wie misst du deren Effektivität?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxistaugliche Methoden.

B: Video-Demonstration „Training unter Ablenkung“

- Situation: Dein Team soll lernen, trotz äußerer Störungen die Konzentration zu halten.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du eine Übung mit gezielten Ablenkungen (z. B. Lärm, Zeitdruck) zeigst.
- Leitfragen: Welche Anpassungen forderst du von den Athlet:innen? Wie förderst du Fokus unter Stress?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Trainingsgestaltung.

C: Handlungsplakat „Do's & Don'ts der Aufmerksamkeit“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen sensibilisiert werden, wie Aufmerksamkeitsmanagement funktioniert.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit Regeln und Beispielen für Fokusübungen.
- Leitfragen: Welche Techniken sind besonders wirksam? Welche Fehler treten häufig auf?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Kernprinzipien.

D: Athleten-Workbook „Konzentration stärken“

- Situation: Deine Athlet:innen sollen selbstständig Übungen zur Aufmerksamkeitssteuerung durchführen.
- Aufgabe: Erstelle ein kurzes Workbook (2 Seiten, PDF) mit Übungen, Reflexionsfragen und Tipps.
- Leitfragen: Wie kannst du Athlet:innen zur Eigenverantwortung anregen? Welche Übungen sind auch ohne Trainer umsetzbar?

- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisorientiertes Material für Athlet:innen.

Modul 42: Mentale Verarbeitung von Niederlagen auf großer Bühne

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die psychologischen Prozesse bei Niederlagen im Hochleistungssport.
- können Athlet:innen nach Rückschlägen mental stabilisieren und neu ausrichten.
- entwickeln Strategien zur konstruktiven Nutzung von Niederlagen für die Weiterentwicklung.
- berücksichtigen individuelle Unterschiede im Umgang mit Misserfolg.
- handeln empathisch, reflektiert und lösungsorientiert in Krisensituationen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Reflexionsbogen „Niederlage analysieren“

- Situation: Dein Athlet scheidet im Achtelfinale einer WM nach hohem Erwartungsdruck aus.
- Aufgabe: Erstelle einen Reflexionsbogen (1 Seite, PDF) mit Leitfragen für Athlet:innen zur Nachbearbeitung von Niederlagen.
- Leitfragen: Welche Gedanken und Gefühle treten auf? Welche positiven Lerneffekte können entstehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein Werkzeug für strukturierte Selbstreflexion.

B: Video-Rollenspiel „Gespräch nach der Niederlage“

- Situation: Ein Athlet ist nach einer Olympia-Niederlage niedergeschlagen und zweifelt an sich.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du ein Gespräch führst, das Motivation zurückgibt.
- Leitfragen: Wie validierst du Gefühle? Welche Perspektiven bietest du an?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben sensible und motivierende Kommunikation.

C: Handlungsplakat „Vom Scheitern zum Lernen“

- Situation: Dein Verband möchte junge Athlet:innen an den konstruktiven Umgang mit Niederlagen heranführen.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit klaren Schritten, wie Niederlagen verarbeitet und in Stärken verwandelt werden können.
- Leitfragen: Welche Prinzipien gelten? Wie visualisierst du Motivation?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen ein motivierendes Lehrmittel.

D: Erfahrungsbericht „Mein prägendster Rückschlag“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine persönliche Reflexion für eine Trainerfortbildung.
- Aufgabe: Schreibe einen Erfahrungsbericht (1-2 Seiten, PDF) über eine reale oder fiktive Niederlage und deren Nutzen für die Weiterentwicklung.
- Leitfragen: Was war die größte Herausforderung? Welche Lehren wurden daraus gezogen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren eigene Erfahrungen.

Modul 43: Krisenintervention bei mentalen Belastungen

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen typische Krisensituationen im Spitzensport (z. B. Überlastung, familiäre Probleme, extreme Niederlagen).
- können erste Schritte der Krisenintervention einleiten und professionelle Hilfe einbeziehen.
- entwickeln Strategien zur akuten Stabilisierung von Athlet:innen.
- berücksichtigen Grenzen der eigenen Rolle als Trainer:in.
- handeln reflektiert, verantwortungsvoll und im Sinne des Athletenschutzes.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Notfallkarte „Erste Schritte in der Krise“

- Situation: Ein Athlet zeigt im Trainingslager Anzeichen einer akuten mentalen Krise.
- Aufgabe: Erstelle eine Notfallkarte (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Sofortmaßnahmen für Trainer:innen.
- Leitfragen: Welche Schritte gehst du sofort? Wo sind die Grenzen deiner Verantwortung? Wen ziehst du hinzu?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein sofort einsetzbares Tool.

B: Video-Rollenspiel „Krisengespräch führen“

- Situation: Ein Athlet bricht in Tränen aus und äußert Überforderung vor einem Großereignis.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du ein Krisengespräch führst.
- Leitfragen: Wie zeigst du Empathie? Welche Botschaften helfen? Wie sicherst du den nächsten Schritt?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Gesprächsführung in belasteten Situationen.

C: Handlungsplakat „Krisenintervention kompakt“

- Situation: Dein Verband möchte ein Schulungsposter für Trainer:innen erstellen.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den wichtigsten Do's & Don'ts in der Krisenintervention.
- Leitfragen: Welche Regeln gelten? Welche Fehler sind unbedingt zu vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren handlungsorientiertes Wissen.

D: Fallanalyse „Grenzen des Trainers“

- Situation: Ein Athlet zeigt wiederholt depressive Symptome, lehnt aber professionelle Hilfe ab.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF), in der du deine Rolle reflektierst und konkrete Schritte formulierst.
- Leitfragen: Wann greifst du ein? Wann musst du Verantwortung weitergeben?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Handlungskompetenz und Grenzen.

Modul 44: Umgang mit Medien und öffentlicher Aufmerksamkeit

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Chancen und Risiken medialer Präsenz im Spitzensport.
- können souverän mit Interviews, Presseanfragen und Social Media umgehen.
- entwickeln Strategien für Krisenkommunikation und professionelle Außendarstellung.
- unterstützen Athlet:innen im Umgang mit öffentlicher Aufmerksamkeit.
- handeln verantwortungsvoll im Spannungsfeld zwischen Sport, Öffentlichkeit und Verband.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Medienleitfaden „Interview nach dem Wettkampf“

- Situation: Dein Athlet verliert im Halbfinale einer WM und du wirst direkt im Anschluss interviewt.
- Aufgabe: Erstelle einen Medienleitfaden (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Do's & Don'ts für Interviewsituationen.
- Leitfragen: Welche Botschaften setzt du? Welche Fehler gilt es zu vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisorientierte Orientierung.

B: Video-Rollenspiel „Das spontane Interview“

- Situation: Ein Journalist bittet dich während eines Turniers um ein Kurzinterview.
- Aufgabe: Nimm ein Video (2-3 Minuten) auf, in dem du ein spontanes Interview nachstellst.
- Leitfragen: Wie wirkst du professionell und souverän? Wie beantwortest du kritische Fragen?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Auftrittssicherheit.

C: Social-Media-Plan „Athlet:innen professionell begleiten“

- Situation: Dein Verband bittet dich, Athlet:innen bei ihrer Social-Media-Präsenz zu unterstützen.
- Aufgabe: Erstelle einen Social-Media-Plan (1 Seite, PDF) mit Leitlinien und Ideen für Posts.
- Leitfragen: Welche Inhalte stärken die Athlet:innen? Welche Risiken birgt Social Media?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturierte digitale Öffentlichkeitsarbeit.

D: Fallanalyse „Krisenkommunikation“

- Situation: Ein Athlet äußert sich unbedacht in den Medien, es entsteht ein Shitstorm.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit deinem Kommunikationsplan zur Schadensbegrenzung.
- Leitfragen: Wie stellst du Transparenz her? Welche Botschaften setzt du nach innen und außen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren professionelles Krisenmanagement.

Modul 45: Persönlichkeitsentwicklung und Selbststeuerung im Hochleistungssport

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Persönlichkeitsentwicklung und Selbststeuerung für Athlet:innen der Weltspitze.
- können Methoden zur Förderung von Eigenverantwortung, Resilienz und Selbstorganisation anwenden.
- entwickeln Trainingskonzepte, die Persönlichkeitswachstum gezielt unterstützen.
- begleiten Athlet:innen in ihrer Entwicklung zu selbstreflektierten Leistungsträger:innen.
- handeln verantwortungsvoll im Spannungsfeld zwischen externer Steuerung und Eigenverantwortung der Sportler:innen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Persönlichkeitsprofil „Mein Athlet im Fokus“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Einschätzung der Persönlichkeitsentwicklung deines Athleten.
- Aufgabe: Erstelle ein Persönlichkeitsprofil (1 Seite, PDF) mit Stärken, Entwicklungsfeldern und konkreten Fördermaßnahmen.
- Leitfragen: Welche Charakterzüge helfen im Spitzensport? Welche hinderlichen Muster erkennst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Persönlichkeitsaspekte systematisch zu erfassen.

B: Video-Rollenspiel „Gespräch über Eigenverantwortung“

- Situation: Dein Athlet verlässt sich stark auf dich und zeigt wenig Eigeninitiative.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du ein Gespräch führst, das Selbstverantwortung fördert.
- Leitfragen: Wie stellst du Fragen? Wie stärkst du Eigeninitiative? Wie setzt du klare Grenzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Coaching-Kompetenz.

C: Handlungsplakat „Selbststeuerung im Training“

- Situation: Dein Team soll verstehen, wie Selbststeuerung im Training funktioniert.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit Methoden, wie Athlet:innen eigenständig Fokus, Motivation und Organisation steuern können.
- Leitfragen: Welche Tools helfen? Wie förderst du Selbstkontrolle praktisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelle Hilfen für die Praxis.

D: Trainingsmodul „Resilienz fördern“

- Situation: Dein Verband möchte ein Modul zur Resilienzförderung in die Kaderarbeit integrieren.
- Aufgabe: Entwickle ein Trainingsmodul (2 Seiten, PDF) mit Übungen und Methoden, die Athlet:innen helfen, Rückschläge zu bewältigen.
- Leitfragen: Welche Übungen sind alltagstauglich? Wie baust du Resilienz langfristig auf?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen ein praxisnahes Konzept.

Modul 46: Ernährung auf Reisen und bei Zeitverschiebung

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Anforderungen an Ernährung bei internationalen Reisen und Zeitverschiebungen.
- können Ernährungsstrategien entwickeln, die Jetlag, Klima und Wettkampfanforderungen berücksichtigen.
- erstellen praxisgerechte Pläne für Mahlzeiten unterwegs und im Ausland.
- erkennen Risiken (z. B. unbekannte Lebensmittel, Hygiene, Versorgungslücken) und handeln präventiv.
- unterstützen Athlet:innen in der selbstständigen Umsetzung gesunder Ernährung auf Reisen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Ernährungsplan „Reise nach Asien“

- Situation: Dein Athlet fliegt fünf Tage vor einem Grand Prix nach Korea.
- Aufgabe: Erstelle einen Ernährungsplan (1 Seite, PDF) für die Reise- und Anpassungstage.
- Leitfragen: Welche Lebensmittel sind geeignet? Wie steuerst du Essenszeiten zur Jetlag-Minimierung?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln einen praxisnahen Plan.

B: Video-Tutorial „Meal-Prep für Athleten“

- Situation: Dein Team reist zu einem Turnier mit unsicherer Essensversorgung.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du zeigst, wie Athlet:innen Mahlzeiten für Reisen vorbereiten können.
- Leitfragen: Welche Snacks sind sinnvoll? Wie organisierst du Hygiene und Lagerung?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Vermittlung.

C: Checkliste „Do's & Don'ts der Reiseernährung“

- Situation: Athlet:innen sollen klare Handlungsregeln für Ernährung im Ausland haben.
- Aufgabe: Gestalte eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit praktischen Tipps.
- Leitfragen: Was ist unbedingt einzuhalten? Was sollte vermieden werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen ein sofort nutzbares Tool.

D: Informationsflyer „Essen bei Zeitverschiebung“

- Situation: Dein Verband möchte ein Merkblatt für Athlet:innen veröffentlichen.
- Aufgabe: Gestalte einen Flyer (1 Seite, PDF) mit Tipps, wie Ernährung den Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützt.
- Leitfragen: Welche Nahrungsmittel helfen bei Anpassung? Wie passt man Essenszeiten an?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

Modul 47: Wettkampfernahrung bei Mehrfachstarts

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Anforderungen an Ernährung bei Turnieren mit mehreren Kämpfen pro Tag oder an mehreren Tagen.
- können Ernährungsstrategien für kurzfristige Regeneration und konstante Leistungsfähigkeit entwickeln.
- erstellen praxisgerechte Ernährungspläne für verschiedene Szenarien (Vorrunde, Finaltag, Turnierserien).
- berücksichtigen Flüssigkeitshaushalt, Energiedichte und individuelle Verträglichkeit.
- handeln vorausschauend bei der Planung von Snacks, Mahlzeiten und Supplementen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Ernährungsplan „Turniertag mit drei Kämpfen“

- Situation: Dein Athlet bestreitet an einem Tag drei Kämpfe bis ins Finale.
- Aufgabe: Erstelle einen Ernährungsplan (1 Seite, PDF) für diesen Tag – von Frühstück bis Abend.
- Leitfragen: Welche Mahlzeiten und Snacks wählst du? Wie steuerst du Flüssigkeit und Elektrolyte?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisorientierte Ernahrungsplanung.

B: Video-Tutorial „Snacks für die Kampfpausen“

- Situation: Athlet:innen fragen, was sie zwischen zwei Kämpfen essen sollen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du 2–3 Snacks vorstellst und ihre Vorteile erklärst.
- Leitfragen: Welche Kriterien müssen Snacks erfüllen? Wie kombinierst du Energie und leichte Verdaulichkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren anschauliche Vermittlung.

C: Checkliste „Wettkampfernahrung auf einen Blick“

- Situation: Dein Verband möchte Trainer:innen ein praktisches Hilfsmittel geben.
- Aufgabe: Gestalte eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Do’s & Don’ts für Ernährung bei Mehrfachstarts.
- Leitfragen: Welche Fehler passieren häufig? Welche Standards gelten immer?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen ein sofort einsetzbares Tool.

D: Fallanalyse „Leistungseinbruch durch falsche Ernährung“

- Situation: Ein Athlet verliert im Halbfinale, weil er in der Pause zu schwer gegessen hat.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachen, Folgen und Verbesserungsstrategien.
- Leitfragen: Welche Fehler sind passiert? Welche Lösungen leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren realistische Problemszenarien.

Modul 48: Regenerationsstrategien und Mikropausen im internationalen Turnierbetrieb

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von aktiver und passiver Regeneration im Turnieralltag.
- können Mikropausen gezielt nutzen, um Leistungsfähigkeit zwischen Kämpfen zu erhalten.
- entwickeln Strategien für Schlaf, Ernährung, Mobilisation und mentale Erholung.
- erstellen praxisgerechte Regenerationspläne für mehrtägige Turniere.
- handeln kompetent, um Athlet:innen unter Turnierstress nachhaltig leistungsfähig zu halten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Regenerationsplan „Mehrtagesturnier“

- Situation: Dein Athlet startet bei einer WM mit Vorrunde, Halbfinale und Finale an zwei Tagen.
- Aufgabe: Erstelle einen Regenerationsplan (1 Seite, PDF) für die Pausen zwischen und nach den Kämpfen.
- Leitfragen: Welche Maßnahmen nutzt du direkt nach dem Kampf? Wie planst du Schlaf und Ernährung?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein sofort einsetzbares Tool.

B: Video-Tutorial „Mikropausen sinnvoll nutzen“

- Situation: Dein Team soll lernen, Pausen von 10-20 Minuten optimal einzusetzen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du 2-3 Übungen oder Routinen für Mikropausen zeigst.
- Leitfragen: Welche Methoden sind wirksam? Wie förderst du körperliche und mentale Frische?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Vermittlung.

C: Handlungsplakat „Top 5 Regenerationsmethoden“

- Situation: Dein Verband möchte ein Poster für Trainer:innen im Turnierumfeld.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den fünf wirksamsten Regenerationsmethoden.
- Leitfragen: Welche Methoden sind leicht umsetzbar? Welche Fehler solltest du vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Kernstrategien.

D: Fallanalyse „Fehler in der Regeneration“

- Situation: Ein Athlet wirkt am Finaltag ausgelaugt und unkonzentriert.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachenanalyse und Verbesserungsvorschlägen.
- Leitfragen: Welche Versäumnisse gab es bei der Regeneration? Welche Gegenmaßnahmen setzt du ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren realistische Problemszenarien.

Modul 49: Belastungssteuerung im olympischen Jahr

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Anforderungen der Belastungssteuerung im Jahr der Olympischen Spiele.
- können Trainings- und Wettkampfphasen so planen, dass die Form zum Hauptevent optimal gesteigert wird.
- entwickeln Strategien zur Balance zwischen Qualifikationsturnieren, internationalen Events und Olympia.
- berücksichtigen Verletzungsrisiken, Regeneration und mentale Belastungen.
- handeln vorausschauend im Spannungsfeld von kurzfristigen Erfolgen und langfristiger Leistungsfähigkeit.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jahresplan „Olympiafokus“

- Situation: Dein Athlet hat sich für Olympia qualifiziert, muss aber noch mehrere Turniere im Vorfeld bestreiten.
- Aufgabe: Erstelle einen Jahresplan (2 Seiten, PDF) mit Prioritäten, Belastungsspitzen und Regenerationsphasen.
- Leitfragen: Welche Wettkämpfe sind Pflicht? Wo setzt du Trainingslager ein? Wie sicherst du Erholung?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strategische Jahresplanung.

B: Video-Präsentation „Belastungssteuerung erklären“

- Situation: Dein Verband möchte, dass du jüngeren Trainer:innen das Konzept erläuterst.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du Belastungssteuerung im olympischen Jahr darstellst.
- Leitfragen: Wie steuerst du Formhöhepunkte? Welche Besonderheiten gelten für Olympia?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Wissensvermittlung.

C: Checkliste „Do's & Don'ts im Olympia-Jahr“

- Situation: Dein Verband will eine Übersicht für Bundeskadertrainer:innen bereitstellen.
- Aufgabe: Gestalte eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Grundsätzen der Belastungssteuerung.
- Leitfragen: Welche Prinzipien sind unverzichtbar? Welche Fehler führen zu Leistungseinbrüchen?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen ein praxistaugliches Tool.

D: Fallanalyse „Überlastung kurz vor Olympia“

- Situation: Dein Athlet verletzt sich wenige Wochen vor Olympia durch Überlastung.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachenanalyse und einem Alternativplan.
- Leitfragen: Welche Planungsfehler könnten passiert sein? Wie reagierst du im Ernstfall?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren realistische Problemszenarien.

Modul 50: Aktueller Stand der Anti-Doping-Arbeit (NADA/WADA)

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die aktuellen Vorgaben und Strukturen der NADA und WADA.
- können Athlet:innen zu Pflichten, Risiken und Sanktionen im Anti-Doping-System informieren.
- entwickeln Strategien zur Prävention von Dopingfällen im Trainings- und Wettkampfalltag.
- berücksichtigen den Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten.
- handeln rechtssicher und verantwortungsvoll als Multiplikatoren der Anti-Doping-Arbeit.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Informationsflyer „Clean Sport“

- Situation: Dein Verband möchte ein Aufklärungsmaterial für Nachwuchsathlet:innen.
- Aufgabe: Gestalte einen Flyer (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Infos zu Pflichten, Kontrollen und Konsequenzen.
- Leitfragen: Was müssen Athlet:innen unbedingt wissen? Wie formulierst du verständlich und prägnant?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Aufbereitung.

B: Video-Erklärung „Anti-Doping aktuell“

- Situation: Auf einer Trainerfortbildung sollst du über Neuerungen im Anti-Doping-System berichten.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du aktuelle Schwerpunkte der NADA/WADA darstellst.
- Leitfragen: Welche Regeln wurden zuletzt angepasst? Welche Pflichten ergeben sich daraus für Trainer:innen?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Fachvermittlung.

C: Checkliste „Dopingprävention im Alltag“

- Situation: Dein Verein möchte konkrete Handlungshilfen für Trainer:innen.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit Maßnahmen zur Prävention (z. B. bei Nahrungsergänzung, Arztbesuchen, Reisen).
- Leitfragen: Welche Punkte müssen Trainer:innen aktiv kontrollieren?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein sofort einsetzbares Tool.

D: Fallanalyse „Verdachtsfall im Team“

- Situation: Ein Athlet wird verdächtigt, verbotene Substanzen eingenommen zu haben.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit deinem Handlungsansatz.
- Leitfragen: Wie reagierst du professionell? Welche Stellen kontaktierst du? Wie schützt du das Team?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihr Krisenmanagement.

Modul 51: Internationale Anti-Doping-Regelwerke (z. B. WADA-Code)

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundprinzipien und Inhalte des WADA-Codes sowie relevanter internationaler Regelwerke.
- verstehen Rechte und Pflichten von Athlet:innen und Trainer:innen im globalen Anti-Doping- System.
- können nationale und internationale Unterschiede in der Umsetzung einordnen.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen im internationalen Kontext rechtssicher zu begleiten.
- handeln verantwortungsvoll im Einklang mit internationalen Standards.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Übersicht „WADA-Code kompakt“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht der wichtigsten Inhalte für Trainerfortbildungen.
- Aufgabe: Erstelle eine Übersicht (1 Seite, PDF) mit den Kernprinzipien des WADA-Codes und ihren praktischen Konsequenzen.
- Leitfragen: Welche Pflichten haben Athlet:innen und Trainer:innen? Welche Prinzipien sind unverzichtbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren komprimierte Wissensvermittlung.

B: Video-Rollenspiel „Athlet:innen-Fragen“

- Situation: Ein Athlet fragt dich vor einem internationalen Turnier nach den wichtigsten Dopingregeln.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du typische Fragen beantwortest.
- Leitfragen: Wie erklärst du komplexe Inhalte einfach? Welche Beispiele nutzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

C: Handlungsplakat „Internationale Unterschiede“

- Situation: Trainer:innen sollen Unterschiede zwischen NADA (Deutschland) und WADA-Regeln verstehen.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den wichtigsten Abweichungen und Schnittstellen.
- Leitfragen: Welche Besonderheiten gibt es national/international? Wie beeinflusst das die Praxis?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Vergleichsinhalte.

D: Fallanalyse „Verstoß gegen Meldepflichten“

- Situation: Ein Athlet aus deinem Team verpasst wiederholt Whereabouts-Meldungen.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit rechtlichen Konsequenzen und deinem Handlungskonzept.
- Leitfragen: Welche Regeln wurden verletzt? Wie verhinderst du Wiederholungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren praxisnahes Krisenmanagement.

Modul 52: Internationale Sportgerichtsbarkeit (CAS und weitere Instanzen)

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle des Court of Arbitration for Sport (CAS) und weiterer internationaler Instanzen.
- können typische Verfahren (z. B. Berufungen, Dopingfälle, Verbandsstreitigkeiten) nachvollziehen.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen im Falle rechtlicher Auseinandersetzungen kompetent zu begleiten.
- erkennen Grenzen der Trainerrolle im juristischen Kontext.
- handeln rechtssicher und im Einklang mit internationalen Standards.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Ablaufdiagramm „Weg zum CAS“

- Situation: Dein Verband bittet dich, die Verfahrensschritte beim CAS darzustellen.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (1 Seite, PDF) von der Einreichung einer Beschwerde bis zum Urteil.
- Leitfragen: Welche Instanzen sind beteiligt? Wie lange dauern die Schritte?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben visuelle Aufbereitung komplexer Abläufe.

B: Video-Erklärung „Was macht der CAS?“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen verstehen, warum es den CAS gibt.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3–4 Minuten), in dem du die Aufgaben und Zuständigkeiten des CAS erläuterst.
- Leitfragen: Welche Fälle landen dort? Warum ist er für Sportler:innen wichtig?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben einfache Wissensvermittlung.

C: Informationsflyer „Rechte von Athlet:innen“

- Situation: Dein Athlet wird in ein internationales Verfahren verwickelt.
- Aufgabe: Gestalte einen Flyer (1 Seite, PDF), der die Rechte von Athlet:innen im Verfahren erklärt.
- Leitfragen: Welche Schutzmechanismen bestehen? Welche Risiken drohen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Aufklärung.

D: Fallanalyse „Fiktiver Dopingfall vor dem CAS“

- Situation: Ein Athlet legt Berufung gegen eine Sperre ein.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF), in der du Vorgehen, mögliche Argumente und Konsequenzen darstellst.
- Leitfragen: Welche Argumentationslinien gibt es? Welche Folgen hätte ein Urteil?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren juristische Entscheidungsprozesse.

Modul 53: Rechtliche Haftungsfragen bei Reisen mit minderjährigen Athleten

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besondere Verantwortung von Trainer:innen bei Reisen mit minderjährigen Athlet:innen.
- können Haftungsfragen im Kontext von Aufsichtspflicht, Fürsorgepflicht und Vereinsrecht einordnen.
- entwickeln Strategien zur Absicherung durch Einverständniserklärungen, Versicherungen und Dokumentation.
- erkennen typische Risikoszenarien und handeln rechtssicher.
- begleiten junge Athlet:innen verantwortungsvoll im internationalen Umfeld.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Einverständniserklärung „Auslandsreise“

- Situation: Dein Verein plant eine Turnierreise mit Jugendlichen nach Spanien.
- Aufgabe: Entwirf eine Vorlage (1 Seite, PDF) für eine Einverständniserklärung der Eltern mit wichtigen Punkten (Medizin, Aufsicht, Reisebedingungen).
- Leitfragen: Welche Inhalte müssen enthalten sein? Wie formulierst du rechtssicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxisnahes Dokument.

B: Video-Erklärung „Aufsichtspflicht unterwegs“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen fragen nach praktischen Beispielen für Aufsichtspflicht.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du typische Situationen (z. B. Hotel, Transfer, Freizeit) erklärst.
- Leitfragen: Wo gelten besondere Sorgfaltspflichten? Welche Grenzen gibt es?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Wissensvermittlung.

C: Risiko-Matrix „Reise mit Jugendlichen“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht zu typischen Risiken bei Auslandsreisen.
- Aufgabe: Erstelle eine Risiko-Matrix (1 Seite, PDF) mit möglichen Problemen (z. B. Verletzung, Alleingänge, Krankheit) und Gegenmaßnahmen.
- Leitfragen: Welche Risiken sind wahrscheinlich? Wie kannst du sie minimieren?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren vorausschauendes Handeln.

D: Fallanalyse „Haftungsproblem im Ausland“

- Situation: Ein minderjähriger Athlet verletzt sich während einer unbeaufsichtigten Freizeitphase.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit rechtlicher Einordnung und deinem Handlungsansatz.
- Leitfragen: Welche Verantwortung trägst du? Wie hättest du präventiv handeln können?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren rechtliche Verantwortung.

Modul 54: Schutzkonzepte und Präventionsmaßnahmen auf Auslandsreisen

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Schutzkonzepten im internationalen Kontext (Kindeswohl, Prävention von Gewalt, Datenschutz).
- können präventive Maßnahmen für Reisen mit Athlet:innen entwickeln und umsetzen.
- erstellen Strukturen für sichere Betreuung in Unterkünften, Transport und Wettkampfumfeld.
- berücksichtigen kulturelle Unterschiede und rechtliche Rahmenbedingungen im Ausland.
- handeln verantwortlich, transparent und im Sinne des Athlet:innenschutzes.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Präventionsleitfaden „Reise mit Athlet:innen“

- Situation: Dein Verband fordert ein Schutzkonzept für eine WM-Reise.
- Aufgabe: Erstelle einen Präventionsleitfaden (2 Seiten, PDF) mit konkreten Maßnahmen (Unterkunft, Betreuung, Regeln, Dokumentation).
- Leitfragen: Welche Risiken bestehen? Wie kannst du sie präventiv minimieren?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxisorientiertes Konzept.

B: Video-Tutorial „Verhaltensregeln auf Reisen“

- Situation: Athlet:innen sollen klare Regeln für Verhalten im Ausland erhalten.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du die wichtigsten Regeln darstellst.
- Leitfragen: Welche Regeln schützen Athlet:innen? Wie vermittelst du sie verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Vermittlung.

C: Checkliste „Kindeswohl im Ausland“

- Situation: Dein Verein möchte eine klare Übersicht für Betreuer:innen.
- Aufgabe: Gestalte eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit zentralen Präventionsmaßnahmen (z. B. Vier-Augen-Prinzip, Kontaktpersonen, Dokumentation).
- Leitfragen: Welche Punkte sind unverzichtbar? Welche Standards gelten immer?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein sofort einsetzbares Tool.

D: Fallanalyse „Grenzverletzung im Ausland“

- Situation: Ein Athlet berichtet über unangemessenes Verhalten eines Betreuers während einer Turnierreise.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Einschätzung, Sofortmaßnahmen und Präventionsvorschlägen.
- Leitfragen: Wie gehst du vor? Welche Ansprechpartner:innen bindest du ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren professionelles Krisenmanagement.

Modul 55: Ethik, Fair Play und politische Neutralität bei internationalen Turnieren

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Ethik, Fair Play und Neutralität im internationalen Sport.
- können Athlet:innen für respektvolles Verhalten und Werteorientierung sensibilisieren.
- entwickeln Strategien, um politische Einflussnahmen und Provokationen professionell zu handhaben.
- berücksichtigen interkulturelle Unterschiede und Konfliktpotenziale.
- handeln als Vorbilder für Wertevermittlung im Spitzensport.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Verhaltenskodex „Internationale Turniere“

- Situation: Dein Verband möchte einen Kodex für Athlet:innen erstellen.
- Aufgabe: Erstelle einen Verhaltenskodex (1 Seite, PDF) mit Regeln zu Fair Play, Respekt und politischer Neutralität.
- Leitfragen: Welche Grundprinzipien sind unverzichtbar? Wie formulierst du klare, praxisnahe Regeln?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine verbindliche Orientierung.

B: Video-Rollenspiel „Provokation im Wettkampf“

- Situation: Ein Gegner provoziert deinen Athleten politisch oder verbal während des Kampfes.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du ein Coaching-Gespräch nachstellst, wie Athlet:innen professionell reagieren sollen.
- Leitfragen: Wie stärkst du Gelassenheit? Welche Botschaft gibst du mit?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kommunikative Krisenbewältigung.

C: Handlungsplakat „Fair Play im Fokus“

- Situation: Dein Verein möchte ein Poster für den Dojang, um Werte sichtbar zu machen.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den fünf zentralen Prinzipien von Fair Play.
- Leitfragen: Wie formulierst du motivierend? Wie visualisierst du Werte anschaulich?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein Werteplakat für die Praxis.

D: Fallanalyse „Politische Neutralität wahren“

- Situation: Ein Athlet zeigt während einer Siegerehrung eine politische Geste, die internationale Kritik auslöst.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit deinem Handlungsansatz.
- Leitfragen: Welche Verantwortung trägst du? Wie schützt du Athlet und Verband?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren realistische Konfliktsituationen.

Modul 56: Betreuung beim Übergang Jugend-Erwachsene-Hochleistung

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Herausforderungen beim Übergang von der Jugend- in die Erwachsenen- und Hochleistungsklasse.
- können Trainingsinhalte, Belastungssteuerung und Betreuung alters- und entwicklungsangepasst gestalten.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen mental, physisch und sozial durch diese Phase zu begleiten.
- berücksichtigen schulische, berufliche und familiäre Faktoren (Dualer Karriereweg).
- handeln unterstützend, reflektiert und vorausschauend in dieser sensiblen Entwicklungsphase.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Entwicklungsplan „Vom Nachwuchs zum Profi“

- Situation: Ein Athlet aus deinem Verein wechselt in die Erwachsenenklasse.
- Aufgabe: Erstelle einen Entwicklungsplan (2 Seiten, PDF) mit Trainings-, Wettkampf- und Unterstützungsmaßnahmen.
- Leitfragen: Welche physischen Anpassungen sind nötig? Welche mentalen Herausforderungen erwartest du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturierte Übergangsplanung.

B: Video-Rollenspiel „Gespräch mit Eltern und Athlet“

- Situation: Ein junger Athlet und seine Eltern sind unsicher über die Doppelbelastung von Schule und Leistungssport.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du ein Beratungsgespräch nachstellst.
- Leitfragen: Wie stärkst du Vertrauen? Wie erklärst du Belastungen realistisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren kommunikative Kompetenz.

C: Handlungsplakat „Übergang gestalten“

- Situation: Dein Verband möchte Nachwuchstrainer:innen einfache Orientierung geben.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit Schlüsselfaktoren für einen erfolgreichen Übergang.
- Leitfragen: Welche Prinzipien gelten immer? Welche Fehler sind zu vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Kernpunkte.

D: Fallanalyse „Überforderung im neuen Umfeld“

- Situation: Ein Athlet verliert Motivation nach dem Wechsel in die Erwachsenenklasse.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachenanalyse und Maßnahmen.
- Leitfragen: Welche Faktoren können die Überforderung erklären? Wie steuerst du gegen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren praxisnahes Handeln.

Modul 57: Reintegration nach Verletzungen oder langen Pausen

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die physiologischen, psychologischen und sozialen Herausforderungen bei der Rückkehr nach Verletzungen oder Pausen.
- können individuelle Stufenpläne für die Wiederaufnahme des Trainings entwickeln.
- berücksichtigen medizinische Vorgaben, Präventionsstrategien und mentale Unterstützung.
- entwickeln Kommunikationsstrategien mit Ärzten, Physios und Athlet:innen.
- handeln verantwortungsvoll, um Rückfälle und Überlastung zu vermeiden.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Stufenplan „Return to Competition“

- Situation: Ein Athlet kehrt nach einer Kreuzbandverletzung ins Training zurück.
- Aufgabe: Erstelle einen Stufenplan (2 Seiten, PDF) mit Phasen vom Reha-Training bis zum Wettkampfeinsatz.
- Leitfragen: Welche Kriterien gelten für den Übergang zwischen den Phasen? Welche Belastungen sind kritisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren systematische Planung.

B: Video-Rollenspiel „Gespräch nach der Verletzung“

- Situation: Ein Athlet hat Angst vor einem Rückfall.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du ein motivierendes und realistisch erklärendes Gespräch führst.
- Leitfragen: Wie stärkst du Vertrauen? Wie setzt du klare Grenzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kommunikative Kompetenz.

C: Handlungsplakat „Reintegration Schritt für Schritt“

- Situation: Dein Verband möchte ein Poster für Trainer:innen veröffentlichen.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den wichtigsten Stufen der Reintegration.
- Leitfragen: Welche Grundprinzipien sind unverzichtbar? Wie visualisierst du sie verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelle Orientierung.

D: Fallanalyse „Fehlerhafte Rückkehr“

- Situation: Ein Athlet steigt zu früh ins Wettkampftraining ein und erleidet erneut eine Verletzung.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachenanalyse und Präventionsvorschlägen.
- Leitfragen: Welche Fehler passierten? Wie hätte man sie vermeiden können?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren praxisnahe Probleme.

Modul 58: Karriereende und duale Laufbahnentwicklung (Studium, Beruf, Trainerlaufbahn)

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Herausforderungen beim Karriereende im Spitzensport.
- können Athlet:innen in der dualen Laufbahnentwicklung (Sport + Ausbildung/Studium/Beruf) unterstützen.
- entwickeln Strategien für Übergänge in Beruf, Studium oder Trainerlaufbahn.
- erkennen psychosoziale Belastungen beim Karriereende und handeln unterstützend.
- begleiten Athlet:innen verantwortungsvoll in ihrer Lebensplanung über den Sport hinaus.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Übergangsplan „Karriereende vorbereiten“

- Situation: Ein Athlet kündigt an, nach Olympia seine aktive Karriere zu beenden.
- Aufgabe: Erstelle einen Übergangsplan (2 Seiten, PDF) mit Schritten zur sportlichen, beruflichen und sozialen Neuorientierung.
- Leitfragen: Welche Ressourcen nutzt du? Welche Unterstützungssysteme bindest du ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturierte Übergangsplanung.

B: Video-Rollenspiel „Gespräch über die Zukunft“

- Situation: Ein Athlet ist unsicher, ob er nach der aktiven Laufbahn studieren, arbeiten oder Trainer werden soll.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du ein Beratungsgespräch nachstellst.
- Leitfragen: Wie stärkst du Selbstreflexion? Welche Optionen bietest du auf?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren kommunikative Beratungskompetenz.

C: Handlungsplakat „Duale Laufbahn im Überblick“

- Situation: Nachwuchsathlet:innen sollen frühzeitig informiert werden.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit den zentralen Optionen einer dualen Laufbahn (Schule, Studium, Beruf, Trainer).
- Leitfragen: Wie visualisierst du Chancen? Welche Botschaft motiviert?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein Informationsmedium.

D: Fallanalyse „Abruptes Karriereende“

- Situation: Ein Athlet muss verletzungsbedingt plötzlich aufhören.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Analyse der Probleme und einem Unterstützungsplan.
- Leitfragen: Welche Belastungen treten auf? Wie können Umfeld und Trainer helfen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren kritische Übergangssituationen.

Modul 59: Leitung interdisziplinärer Betreuerteams (Ärzte, Physios, Psychologen, Ernährungsberater)

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle des Cheftrainers als Koordinator eines interdisziplinären Teams.
- können Kommunikation, Aufgabenverteilung und Entscheidungsprozesse professionell gestalten.
- entwickeln Strategien zur Konfliktlösung und Teamentwicklung.
- berücksichtigen unterschiedliche Expertisen und bündeln diese für Athlet:innen optimal.
- handeln souverän als Führungsperson im Spitzensport.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Organigramm „Betreuerteam strukturieren“

- Situation: Dein Verband bittet dich, die Rollen im Betreuungsteam für eine WM darzustellen.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (1 Seite, PDF) mit Zuständigkeiten, Kommunikationswegen und Schnittstellen.
- Leitfragen: Wer übernimmt welche Aufgabe? Wie vermeidest du Doppelarbeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Strukturierung.

B: Video-Rollenspiel „Team-Meeting leiten“

- Situation: Du führst ein erstes Meeting mit Ärzt:innen, Physios, Psycholog:innen und Ernährungsberater:innen.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du das Meeting moderierst.
- Leitfragen: Wie setzt du Prioritäten? Wie sicherst du Beteiligung aller?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Moderationskompetenz.

C: Handlungsplakat „Effektive Teamarbeit“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen Grundlagen interdisziplinärer Arbeit kennenlernen.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit Regeln erfolgreicher Zusammenarbeit.
- Leitfragen: Welche Prinzipien sichern Teamleistung? Welche Fehler müssen vermieden werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Best Practices.

D: Fallanalyse „Konflikt im Team“

- Situation: Ein Physio und ein Ernährungsberater geben widersprüchliche Empfehlungen.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit deinem Vorgehen zur Lösung des Konflikts.
- Leitfragen: Wie stellst du Einigkeit her? Welche Kommunikationsstrategien helfen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Führungsverhalten.

Modul 60: Konfliktmanagement und Entscheidungsführung im internationalen Umfeld

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Ursachen und Dynamiken von Konflikten im internationalen Spitzensport.
- können Konflikte im Team, mit Athlet:innen, Verbänden oder Kampfrichtern konstruktiv bearbeiten.
- entwickeln Entscheidungsstrategien unter Druck und bei Interessenkonflikten.
- berücksichtigen interkulturelle Unterschiede in Konfliktsituationen.
- handeln souverän und lösungsorientiert im internationalen Umfeld.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Konfliktanalyse „Trainer vs. Verband“

- Situation: Dein Verband fordert eine andere Wettkampfplanung, als du für sinnvoll hältst.
- Aufgabe: Schreibe eine Konfliktanalyse (1 Seite, PDF) mit Interessen, Risiken und Lösungsoptionen.
- Leitfragen: Welche Positionen stehen gegenüber? Welche Kompromisse sind möglich?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben analytisches Konfliktverständnis.

B: Video-Rollenspiel „Konflikt im Team“

- Situation: Zwei Betreuer:innen haben unterschiedliche Ansichten über Regeneration vs. Zusatztraining.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du die Konfliktmoderation darstellst.
- Leitfragen: Wie bleibst du neutral? Wie führst du zu einer Entscheidung?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Moderations- und Führungskompetenz.

C: Handlungsplakat „Konflikte lösen - Entscheidungen treffen“

- Situation: Dein Verband möchte praxisnahe Handlungsempfehlungen.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit klaren Schritten zur Konfliktlösung und Entscheidungsfindung.
- Leitfragen: Welche Methoden helfen in Stresssituationen? Wie triffst du tragfähige Entscheidungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Kernstrategien.

D: Fallstudie „Interkultureller Konflikt“

- Situation: Bei einem internationalen Turnier entstehen Missverständnisse zwischen Trainerteams verschiedener Nationen.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF) mit Analyse des Konflikts und Lösungsansätzen.
- Leitfragen: Welche kulturellen Faktoren spielen eine Rolle? Wie bewahrst du Professionalität?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren interkulturelle Kompetenz.

Modul 61: Projekt- und Ressourcenmanagement im Spitzensport

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Grundlagen des Projekt- und Ressourcenmanagements im internationalen Spitzensport.
- können finanzielle, personelle und organisatorische Ressourcen zielgerichtet planen und einsetzen.
- entwickeln Projektstrukturen für Trainingslager, Turnierreisen oder Förderprogramme.
- berücksichtigen Zeitmanagement, Budgetkontrolle und Verantwortlichkeiten.
- handeln effizient und vorausschauend in komplexen Organisationsprozessen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Projektplan „Internationales Trainingslager“

- Situation: Dein Verband überträgt dir die Leitung eines Trainingslagers mit mehreren Nationen.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektplan (2 Seiten, PDF) mit Zielen, Zeitplan, Budget und Verantwortlichkeiten.
- Leitfragen: Welche Ressourcen brauchst du? Welche Risiken bestehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematische Projektplanung.

B: Video-Erklärung „Ressourcen effizient nutzen“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen lernen, wie man mit knappen Mitteln effektiv arbeitet.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du Strategien für effizienten Ressourceneinsatz erklärst.
- Leitfragen: Wie priorisierst du? Welche Tools helfen?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren praxisnahe Wissensvermittlung.

C: Ressourcen-Matrix „Was steht zur Verfügung?“

- Situation: Dein Team soll Transparenz über verfügbare Mittel haben.
- Aufgabe: Erstelle eine Ressourcen-Matrix (1 Seite, PDF) mit Spalten für finanzielle, personelle und materielle Ressourcen.
- Leitfragen: Welche Ressourcen sind vorhanden? Wo bestehen Engpässe?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein übersichtliches Management-Tool.

D: Fallanalyse „Projekt gescheitert“

- Situation: Ein Turnierprojekt scheitert an Budgetüberschreitungen und fehlender Abstimmung.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachenanalyse und Verbesserungsstrategien.
- Leitfragen: Welche Fehler wurden gemacht? Wie hättest du anders gehandelt?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren kritische Projekterfahrungen.

Modul 62: Professionelle Medienarbeit (Interviews, Krisenkommunikation, Social Media)

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Anforderungen professioneller Medienarbeit im Spitzensport.
- können souverän mit Interviews, Pressekonferenzen und Social Media umgehen.
- entwickeln Strategien für den Auftritt in Krisensituationen.
- begleiten Athlet:innen bei der Gestaltung ihrer öffentlichen Präsenz.
- handeln medienkompetent, verantwortungsvoll und imagefördernd.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Medienleitfaden „Interview meistern“

- Situation: Du wirst nach einem Grand-Prix-Match direkt im TV-Interview befragt.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Regeln für einen souveränen Auftritt.
- Leitfragen: Welche Kernbotschaften sind entscheidend? Welche Fehler sind zu vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Orientierung.

B: Video-Rollenspiel „Pressekonferenz“

- Situation: Dein Verband organisiert eine Pressekonferenz vor Olympia.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du als Trainer Fragen beantwortest.
- Leitfragen: Wie bleibst du professionell bei kritischen Fragen? Welche Botschaften platzierst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Mediensouveränität.

C: Social-Media-Strategie „Trainer im Fokus“

- Situation: Dein Verband möchte, dass Trainer:innen ihre Social-Media-Präsenz ausbauen.
- Aufgabe: Erstelle eine Strategie (1 Seite, PDF) mit Ideen für Inhalte, Zielgruppenansprache und Krisenmanagement.
- Leitfragen: Welche Plattformen nutzt du? Welche Inhalte fördern Glaubwürdigkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben digitale Öffentlichkeitsarbeit.

D: Fallanalyse „Krisenkommunikation“

- Situation: Ein Athlet aus deinem Team gerät durch einen Fehltritt in die Schlagzeilen.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit deinem Kommunikationsplan zur Schadensbegrenzung.
- Leitfragen: Welche Kanäle nutzt du? Wie schützt du Athlet und Verband?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren professionelles Handeln in Krisen.

Modul 63: Sponsoring- und Förderstrategien im Hochleistungssport

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Grundlagen und Modelle von Sponsoring und Sportförderung im Hochleistungsbereich.
- können Sponsoren gewinnen, betreuen und langfristig binden.
- entwickeln Strategien zur Finanzierung von Projekten, Reisen und Trainingslagern.
- berücksichtigen rechtliche und vertragliche Aspekte im Sponsoring.
- handeln professionell in der Kommunikation mit Unternehmen, Förderinstitutionen und Verbänden.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Sponsoring-Konzept „Mein Athlet auf dem Weg nach Olympia“

- Situation: Ein lokales Unternehmen signalisiert Interesse an Unterstützung.
- Aufgabe: Erstelle ein Sponsoring-Konzept (2 Seiten, PDF) mit Leistungen für den Sponsor, Gegenleistungen und Kommunikationsplan.
- Leitfragen: Was bietest du dem Sponsor? Wie stellst du den Nutzen dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben professionelle Konzeptentwicklung.

B: Video-Pitch „Sponsor überzeugen“

- Situation: Du präsentierst deine Athlet:innen einem potenziellen Förderer.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du Sponsoren von deinem Projekt überzeugst.
- Leitfragen: Welche Botschaften sind entscheidend? Wie bleibst du authentisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Präsentationskompetenz.

C: Sponsoring-Portfolio „Leistungen im Überblick“

- Situation: Dein Verband möchte standardisierte Materialien für Sponsorengespräche.
- Aufgabe: Gestalte ein Sponsoring-Portfolio (1 Seite, PDF) mit verschiedenen Sponsoringpaketen (z. B. Bronze, Silber, Gold).
- Leitfragen: Welche Leistungen sind realistisch? Wie strukturierst du Angebote?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen praxisnahe Unterlagen.

D: Fallanalyse „Abbruch einer Sponsorenschaft“

- Situation: Ein Sponsor zieht sich wegen unprofessioneller Betreuung zurück.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachen, Folgen und Gegenmaßnahmen.
- Leitfragen: Welche Fehler führten zum Abbruch? Wie hättest du vorbeugen können?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren professionelles Sponsoring-Management.

Modul 64: Nachhaltigkeit im Spitzensport (ökologisch, ökonomisch, sozial)

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Nachhaltigkeit als strategische Aufgabe im Spitzensport.
- können ökologische, ökonomische und soziale Aspekte in Vereins- und Verbandsarbeit integrieren.
- entwickeln Maßnahmen für nachhaltige Trainingslager, Turnierreisen und Veranstaltungen.
- berücksichtigen Sponsoring- und Imageeffekte nachhaltigen Handelns.
- handeln verantwortungsvoll und zukunftsorientiert im internationalen Umfeld.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Nachhaltigkeitskonzept „Turnierreise“

- Situation: Dein Verband bittet dich um ein Konzept für eine international ausgerichtete Turnierreise.
- Aufgabe: Erstelle ein Nachhaltigkeitskonzept (2 Seiten, PDF) mit ökologischen, ökonomischen und sozialen Maßnahmen.
- Leitfragen: Wie reduzierst du CO₂? Wie sicherst du faire Kostenverteilung? Wie stärkst du das Teamgefüge?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisorientierte Strategien.

B: Video-Tutorial „Nachhaltigkeit sichtbar machen“

- Situation: Du sollst in einer Trainerfortbildung zeigen, wie nachhaltiges Handeln im Sportalltag umgesetzt werden kann.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten) mit konkreten Praxisbeispielen.
- Leitfragen: Welche kleinen Maßnahmen haben große Wirkung? Wie kommunizierst du Nachhaltigkeit glaubwürdig?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren praktische Vermittlung.

C: Checkliste „Nachhaltiges Training & Reisen“

- Situation: Dein Team möchte sofort umsetzbare Tipps für nachhaltiges Verhalten.
- Aufgabe: Gestalte eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit einfachen Maßnahmen für Trainer:innen und Athlet:innen.
- Leitfragen: Was kann jeder sofort umsetzen? Welche Standards sollten langfristig gelten?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen ein sofort nutzbares Tool.

D: Fallanalyse „Fehlende Nachhaltigkeit“

- Situation: Eine internationale Meisterschaft stößt auf Kritik wegen hoher Umweltbelastung und sozialer Probleme.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachen, Folgen und Verbesserungsvorschlägen.
- Leitfragen: Welche Aspekte wurden vernachlässigt? Wie hätte man nachhaltiger handeln können?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren reale Problemstellungen.

Modul 65: Trainer:in als Repräsentant im internationalen Sportumfeld

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen ihre Rolle als Vertreter:in von Verband und Nation auf internationaler Ebene.
- können professionell in Gremien, Meetings und interkulturellen Kontexten auftreten.
- entwickeln Strategien für Souveränität, Diplomatie und Wertevermittlung.
- berücksichtigen politische Sensibilität und Neutralität.
- handeln verantwortungsvoll im Sinne des Sports und ihrer Athlet:innen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Positionspapier „Internationale Repräsentation“

- Situation: Du wirst gebeten, ein Statement für ein internationales Meeting zu verfassen.
- Aufgabe: Verfasse ein Positionspapier (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Argumenten und Botschaften.
- Leitfragen: Welche Werte vertrittst du? Wie formulierst du diplomatisch und klar?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben offizielle Kommunikation.

B: Video-Statement „Trainer:in als Botschafter:in“

- Situation: Auf einer internationalen Konferenz sollst du dein Team vorstellen.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du dich als Repräsentant:in präsentierst.
- Leitfragen: Wie wirkst du professionell? Welche Botschaft setzt du für dein Team?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren souveränes Auftreten.

C: Handlungsplakat „Do's & Don'ts international“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen brauchen Orientierung für internationale Turniere.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit klaren Regeln für Auftreten und Verhalten.
- Leitfragen: Welche Fehler sind zu vermeiden? Welche Prinzipien sind unverzichtbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Standards.

D: Fallanalyse „Interkulturelles Missverständnis“

- Situation: Bei einem Turnier entstehen Spannungen mit einem ausländischen Trainerteam.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachen und Lösungsvorschlägen.
- Leitfragen: Welche kulturellen Faktoren spielen eine Rolle? Wie bewahrst du Neutralität?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren interkulturelle Kompetenz.

Modul 66: Digitale Zukunftstechnologien im Spitzensport

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen aktuelle Entwicklungen (KI, VR, Big Data, Wearables).
- können Chancen und Risiken neuer Technologien einschätzen.
- entwickeln Konzepte zur Integration in Training und Wettkampf.
- berücksichtigen ethische Fragen und Datenschutz.
- handeln innovationsorientiert und reflektiert.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Konzeptpapier „KI im Training“

- Situation: Dein Verband prüft neue digitale Tools.
- Aufgabe: Verfasse ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF) mit Chancen, Risiken und Einsatzszenarien.
- Leitfragen: Wo kann KI helfen? Welche Grenzen gibt es?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strategisches Denken.

B: Video-Erklärung „Tool im Einsatz“

- Situation: Du stellst ein digitales Analyse-Tool vor.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3–4 Minuten) mit Erklärung und Anwendung.
- Leitfragen: Wie funktioniert es? Wie wird es eingesetzt?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Praxisvermittlung.

C: Roadmap „Technologie 2030“

- Situation: Dein Team möchte einen Blick in die Zukunft werfen.
- Aufgabe: Erstelle eine Roadmap (1 Seite, PDF) mit erwarteten Technologien und deren Nutzen.
- Leitfragen: Welche Trends sind absehbar? Wie bereitest du dich darauf vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Zukunftsperspektiven.

D: Fallanalyse „Fehleinsatz digitaler Systeme“

- Situation: Ein Verein verlässt sich zu sehr auf digitale Messungen, Athlet:innen sind überlastet.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Ursachen und Gegenmaßnahmen.
- Leitfragen: Welche Fehler wurden gemacht? Wie balancierst du Technik und Erfahrung?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren kritischen Umgang mit Innovation.

Modul 67: Selbstmanagement und Resilienz der Trainer:innen

(Trainer A Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Belastungen und Risiken im Traineralltag.
- können Strategien für Selbstfürsorge und Resilienz entwickeln.
- erkennen Warnsignale für Überlastung und handeln präventiv.
- entwickeln Routinen für nachhaltige Trainer:innenkarrieren.
- handeln reflektiert im Sinne ihrer eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Selbstmanagement-Plan „Mein Alltag“

- Situation: Dein Verband bittet dich, deine Strategien zur Belastungssteuerung darzustellen.
- Aufgabe: Erstelle einen Selbstmanagement-Plan (1 Seite, PDF) mit Routinen für Erholung und Stressabbau.
- Leitfragen: Welche Methoden nutzt du? Wie beugst du Überlastung vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein eigenes Instrument.

B: Video-Tutorial „Resilienz im Alltag“

- Situation: Junge Trainer:innen sollen Methoden kennenlernen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten) mit 2-3 Resilienztechniken.
- Leitfragen: Welche Übungen sind leicht umsetzbar? Wie helfen sie konkret?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Praxisvermittlung.

C: Handlungsplakat „Gesund bleiben“

- Situation: Dein Verband möchte ein visuelles Hilfsmittel veröffentlichen.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3 oder PDF) mit Strategien für Trainer:innen-Gesundheit.
- Leitfragen: Welche Präventionsmaßnahmen sind wichtig? Welche Routinen helfen?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Selbstfürsorge.

D: Erfahrungsbericht „Überlastung und Ausweg“

- Situation: Ein Trainerkollege berichtet über drohendes Burnout.
- Aufgabe: Schreibe einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF) mit Analyse und Lösungen.
- Leitfragen: Welche Anzeichen gab es? Welche Maßnahmen halfen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Selbstmanagement.