

STUDIENBESCHREIBUNG

Fußball-Athletiktraining (IST)





Simone Schubert, Dozentin der Weiterbildung „Fußball-Athletiktraining“ und langjährige Athletik- und Rehatrainerin des FC Bayern München:

„Jürgen Klinsmann hat mit Mark Versteegen in der Vorbereitung auf die WM 2006 zum ersten

Mal einen Spezialisten auf dem Gebiet des Athletiktrainings im deutschen Fußball etabliert. Seitdem stehen Themen wie fußballspezifische Leistungsentwicklung, individuelle Trainingssteuerung oder Verletzungsprophylaxe zunehmend im Fokus des Interesses. Mein ganzes Wissen und meine Erfahrungen, die ich während meiner langjährigen Tätigkeit als Athletik- und Rehatrainerin bei Bayern München sammeln konnte, bringe ich in diese Weiterbildung ein, mit dem Ziel, die Fußballathletik möglichst praxisnah zu vermitteln.“



Marcel André, Dozent der Weiterbildung „Fußball-Athletiktraining“ und Coach im Leistungssport:

„Fußball ist die beliebteste Mannschaftssportart der Welt. Wie in jeder Sportart existieren auch im Fußball spezifische Leistungsanforderungen, die ich als ehemaliger

Spieler sehr gut kenne. Ziel eines jeden Spielers ist es, möglichst dauerhaft auf höchstem Niveau zu spielen und neue Leistungspotenziale zu erschließen. Dies gelingt nur, wenn der Körper diesen Herausforderungen standhält und man Verletzungsrisiken minimiert bzw. sich von Verletzungen optimal regeneriert. Ein zentraler Inhalt dieser Weiterbildung ist das Erarbeiten von Trainingsinhalten, um die fußballspezifischen Anforderungen bestmöglich zu tolerieren und die Leistungsfähigkeit der Spieler zu verbessern. In die Ausbildung fließt, neben den wissenschaftlichen Inhalten, auch die ganze praktische Erfahrung aus dem Leistungssport.“

Der Markt

Im heutigen Leistungsfußball hat eine optimal entwickelte Athletik des einzelnen Spielers eine – für den Mannschaftserfolg – entscheidende Bedeutung. Das gilt für den Damen- und Herren-Fußball gleichermaßen. Ohne einen athletisch sehr guten bis optimalen Trainingszustand ist professioneller Fußball heutzutage nicht mehr möglich. Bereits im Jugendalter werden entscheidende Grundlagen gesetzt. Dies findet beispielsweise in Nachwuchsleistungszentren, aber auch im Rahmen von Stützpunkttrainings statt. Auch im Amateurbereich kommt der Athletik des einzelnen Spielers eine in den letzten Jahren steigende Bedeutung zu. So stellt eine gering ausgeprägte Athletik zumeist einen leistungslimitierenden Faktor für den Spieler dar. Selbst im mittleren Amateurbereich lässt sich durch zielgerichtetes Athletiktraining ein offensichtlicher Leistungszuwachs erzielen.

Im vergangenen Jahrzehnt hat es im professionellen Fußball eine deutliche Entwicklung hin zur Spezialisierung in den Trainer-Teams gegeben. Die Zeiten, als es einen Chef-Trainer unterstützt von einem Co-Trainer gab, sind vorüber. Neben Spezialisten für medizinische, psychologische und taktische Themen haben zumeist Athletiktrainer ihren festen Platz im Team. Diese Entwicklung zeigt sich auch im semiprofessionellen und gehobenen Amateurbereich, wobei hier oftmals der Chef- bzw. Co-Trainer durch zusätzlich erworbene Kompetenzen versucht, diese ergänzenden Bereiche abzudecken.

Die zielgerichtete Betreuung von einzelnen Spielern sowie ganzen Mannschaften im athletischen Bereich stellt an den verantwortlichen Athletiktrainer vielfache Anforderungen. Die Basis für eine Tätigkeit bilden sportwissenschaftliche Grundkenntnisse sowie ein grundlegendes Verständnis der Spielsportart Fußball. Ein Fußballathletiktrainer sollte die gängigen leitungsdagnostischen Methoden kennen, anwenden und auswerten können. Im Kontext der normalen Anforderungen, die an den Spieler gestellt werden, wie zum Beispiel Spiel, Training oder sonstige Belastungen, muss nun der Fußballathletiktrainer eine passende und möglichst zielführende Trainingsplanung erstellen. Dies geht von der Festlegung eines grundlegenden Trainingsziels im Bereich Athletik bis hin zur Planung einer einzelnen Einheit. Entscheidend sind vor allem gute trainingswissenschaftliche Kenntnisse in den relevanten Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Den Zielen und den sich ergebenden Anforderungen aus der Trainingsplanung entsprechend muss ein Fußballathletiktrainer fähig sein, Einzel-, Gruppen- und Mannschaftstrainingseinheiten motivierend und zielgerichtet zu leiten.

Das notwendige Know-how wird Ihnen im Rahmen des IST-Zertifikats „Fußball-Athletiktraining“ direkt von Experten aus dem deutschen Profi-Fußball in einer Kombination von Studienheften und Präsenzphasen vermittelt. Das Erlernen der theoretischen Grundlagen anhand der 4 Studienhefte bietet Ihnen eine größtmögliche örtliche und zeitliche Flexibilität. Als Autoren konnten wir Prof. Jürgen Freiwald sowie die Sportwissenschaftlerin Simone Schubert, langjährige Athletiktrainerin des FC Bayern München, gewinnen. Das unerlässliche Praxiswissen erlernen Sie von Experten in den Bereichen Leistungsdiagnostik, Trainingswissenschaft und Athletiktraining in den Präsenzphasen.

Absolventen des Lehrgangs sind in der Lage, eigenständig fußballspezifische Leistungsdiagnostiken durchzuführen und auszuwerten. Mit den gewonnenen Daten können sie zielgerichtete Trainingspläne erstellen und den Fußballspieler bzw. die Mannschaft beim Training anleiten. So gelingt es ihnen, die Athletik der Fußballspieler gezielt zu verbessern und somit die sportartspezifische Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Mit dem Abschluss „Fußball-Athletiktraining“ (IST) öffnet sich für Sie ein Arbeitsmarkt mit Perspektive. Sie qualifizieren sich für eine Tätigkeit im Bereich Athletik- und Konditionstraining rund um den Fußball. Als mögliche Tätigkeitsfelder können genannt werden:

Fußballvereine

Das größte Tätigkeitsfeld sind sicherlich Fußballvereine. Die höherklassigen Vereine stellen sich immer professioneller auf im Trainingsbereich. Neben Spezialisten, die primär in den höchsten Spielklassen eine Anstellung finden, sind auch die Trainer selbst eine große Zielgruppe. Gerade, wenn es keine spezialisierten Athletiktrainer gibt, übernehmen Trainer oder Co-Trainer deren Aufgaben. Spezialwissen, dass in der Form kaum den nötigen Raum findet in den klassischen Trainer-Ausbildungen, bietet somit für Trainer oder gar die Spieler selbst eine spannende Möglichkeit, ihr Training zu optimieren.

Nachwuchsleistungszentren/Jugendfußball

Gerade im Übergangsbereich aus der U19 zum Erwachsenenbereich stellt eine zielgerichtete Entwicklung der Athletik einen großen Entwicklungsschritt dar. Bereits zuvor sollte die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit der Nachwuchsfußballer gut strukturiert ablaufen. Die Nachwuchsleistungszentren der großen Vereine beschäftigen vielfach festangestellte Athletiktrainer. Im ambitionierten Jugendfußball außerhalb der Profi-Vereine übernehmen die Trainer diese Aufgaben.

Spielervermittler/Agenturen

Um ihre Spieler bestmöglich zu entwickeln, beschäftigen große Spieleragenturen neben Spezialisten für diverse Bereiche auch Athletiktrainer. Diese arbeiten individuell und zielgerichtet mit Spielern, um individuelle Schwächen zu beheben und so die fußballerische Leistungsfähigkeit zu steigern.

Personal Trainer/Fitnesstrainer

Durch Abschluss dieser Weiterbildung können Personal Trainer ihr Portfolio erweitern und Fußballer oder auch ganze Mannschaften athletisch betreuen. Sie eröffnen sich somit den Zugang zu einem großen Markt potenzieller Kunden. Auch klassische Fitnesstrainer, die in einem Fitnessstudio oder Sportverein arbeiten, können Kunden, die Fußball spielen, spezifisch beraten und trainieren.

Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 6-monatige Weiterbildung „Fußball-Athletiktraining“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernunterrichts mit 4 Studienheften und 2 Seminaren an. Zudem ergänzen wir die Lehrmaterialien mit diversen Übungsvideos wichtiger athletischer Trainingsinhalte, die über den Online-Campus abrufbar sind. Diese Unterrichtsform bringt Ihnen viele Vorteile:



Das Studienmaterial und die Konzeption dieser Weiterbildung wurden von der zuständigen staatlichen Stelle (Zentralstelle für Fernunterricht in Köln, www.zfu.de) überprüft und zugelassen. Der Fernunterricht bietet Ihnen die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen und die meiste Zeit orts- und zeitunabhängig zu lernen.

Wir stellen Ihnen die Studienmaterialien zusätzlich im Internet als PDF-Dokumente zur Verfügung, sodass Sie sich diese auf Wunsch herunterladen und dann jederzeit an Ihrem Computer ansehen bzw. ausdrucken können. Die Teilnehmer, die das gesamte Studium online-gestützt durchführen möchten, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von 5 % auf die Studiengebühren.

Im Folgenden sehen Sie eine Aufstellung der verschiedenen Studieninhalte:

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Präsenzphase*	Sonstiges
1	1	Leistungsdiagnostik und Testmethoden		Tipps und Tools zur Prüfungsvorbereitung
2	2	Trainingsplanung und -steuerung im Athletiktraining		
3			Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung	
4	2	Athletiktraining im Fußball		Einsendearbeit
5	2	Übungssammlung: Fußballspezifisches Athletiktraining		Übungsvideos
6			Fußballspezifisches Athletiktraining	

*Es stehen Ihnen frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.

Studienhefte

Studienheft 1

Leistungsdiagnostik und Testmethoden

- fußballspezifische Leistungsdiagnostik
- Leistungsdiagnostik im Fußball – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- leistungsdiagnostische Verfahren (Anthropometrie, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit)
- Auswertung der einzelnen Verfahren
- Umsetzbarkeit in den verschiedenen Leistungsklassen

Studienheft 2

Trainingsplanung und -steuerung im Athletiktraining

- Grundlagen der Trainingswissenschaft
- Training der fußballspezifischen konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit)
- Trainingsmethodik und -steuerung
- neueste trainingswissenschaftliche Erkenntnisse

Studienheft 3

Athletiktraining im Fußball

- Umsetzung im Trainingsalltag
- Anforderungsprofil im Fußball
- Fußballspezifische Trainingsplanung
- Verletzungen und präventive Maßnahmen
- von der Periodisierung zum Sessiondesign
- Entwicklung einer Trainingseinheit
- Trainingsplanbeispiele
- Bedeutung der Regeneration
- Rolle des Athletiktrainers

Studienheft 4

Übungssammlung: Fußballspezifisches Athletiktraining

- Praxisbuch mit zahlreichen Übungsbeispielen für isolierte und integrierte Athletikeinheiten
- Verdeutlicht durch Bilder & Videos

Präsenzphasen

Der begleitende Unterricht besteht aus zwei Präsenzphasen. Im Online-Campus werden Ihnen hierfür verschiedene Termine vorgeschlagen. Im Wesentlichen sollen die Präsenzphasen den Fernunterricht durch praktisches und vertiefendes Üben ergänzen. Sie erhalten wichtige Informationen und Tipps, die Sie für die Arbeit in der Praxis vorbereiten. Es ist für uns selbstverständlich, dass die Präsenzphasen von praxiserfahrenen Dozenten durchgeführt werden, die über fundiertes Wissen im jeweiligen Themenbereich verfügen. Die Themen der einzelnen Präsenzphasen werden im Folgenden kurz vorgestellt:

Präsenzphase 1:

Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung

Bei der Durchführung dieser Präsenzphase arbeiten wir mit Prof. Freiwald und dem Forschungszentrum für Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung (FLT) der Bergischen Universität Wuppertal zusammen.

- Leistungs- und Funktionsdiagnostiken kennenlernen und ausprobieren
- Auswertung, Trainingsplanung und Trainingssteuerung in der Praxis
- Erstellung von Trainingsplänen
- aktueller Stand der Trainingswissenschaft und deren Praxisrelevanz

Präsenzphase 2:

Fußballspezifisches Athletiktraining + Prüfung

Diese Präsenzphase soll die Aufgaben eines Athletiktrainers möglichst praxisnah darstellen. Daher findet dieses Seminar auch zu großen Teilen im Kraftraum und auf dem Fußballplatz statt.

- Rolle des Athletiktrainers
- Umsetzung des Athletiktrainings in den verschiedenen Leistungsbereichen und mit unterschiedlichen Zielgruppen (Profis, Amateure, Jugendbereich, Frauenmannschaften)
- Lernen von bundesligaerfahrenen Athletiktrainern
- Tipps für die Praxis

Online-Vorlesungen

- Online-Vorlesung: Tipps und Tools zur Prüfungsvorbereitung
- Zahlreiche Übungsvideos mit Praxisbeispielen

Prüfungen

Die Lernerfolgskontrolle erfolgt auf mehreren Wegen. Zum einen schließen die einzelnen Kapitel der Studienhefte jeweils mit ausgewählten Lernkontrollfragen ab. Zum anderen dient eine Einsendearbeit der weiteren Kontrolle. Sie beinhaltet Fragen, welche sich auf die Lerninhalte aller Studienhefte beziehen und verlangt eine Reproduktion des vermittelten Wissens, das Erfassen und Verwerten der Informationen. Die selbstständig erarbeiteten Lösungen werden von den Korrektoren gesichtet und beurteilt.

Abschließend findet im Rahmen der zweiten Präsenzphase am zweiten Tag eine Prüfung statt. Diese Prüfung setzt sich zusammen aus einem 30-minütigen Theorietest in Form einer Klausur im Antwort-Wahl-Format und einer anschließend stattfindenden ca. 10-minütigen Lehrprobe. In der Lehrprobe sollen zu einem fiktiven Fall (Fußballspieler mit gewissen Voraussetzungen und spezieller Zielsetzung) geeignete Trainingsübungen in Form eines kurzen exemplarischen Trainingsplans dargelegt werden. Mit dieser Abschlussprüfung wird gewährleistet, dass im Verlaufe der Weiterbildung das relevante Wissen erworben wurde.

Studienabschluss

Nach erfolgreichem Abschluss des Fernstudiums erhalten Sie das IST-Zertifikat:

Fußball-Athletiktraining (IST)

Wir sind für Sie da!

Während der gesamten Dauer Ihres Fernstudiums steht Ihnen das Team der IST-Studienberatung für Fragen zum Aufbau, zum Ablauf und zur Organisation Ihrer Weiterbildung zur Verfügung.

Wir informieren Sie frühzeitig über die Termine Ihrer Präsenzphasen und laden Sie zu jeder Präsenzphase mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten ein. Bei den Präsenzphasen stehen Ihnen immer persönliche Ansprechpartner des IST zur Verfügung, die Ihnen alle Fragen rund um Ihr Fernstudium beantworten und Ihnen zusätzliche Informationen geben.

Für alle fachlichen Fragen zu Ihren Studienmaterialien oder Präsenzphasethemen steht Ihnen unser Beratungsteam für den Fachbereich Sport & Management zur Verfügung. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie. Sie erreichen uns deutschlandweit kostenlos unter 0800 478 08 00 oder per Mail unter Sport@ist.de.

Auch im Anschluss an Ihr Fernstudium kümmern wir uns weiter um Sie:

Mithilfe der IST-Jobbörse www.joborama.de können Sie sich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Sport, Fitness, Wellness und Tourismus informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen, indem Sie Ihr individuelles Qualifikationsprofil kostenlos einstellen und so interessierten Arbeitgebern zugänglich machen.

Unser monatlicher **Online-Newsletter**, der Ihnen per E-Mail zugeschickt wird, enthält aktuelle Informationen zu Entwicklungen der Branche, zu Messen und Ausstellungen sowie zu neuen IST-Angeboten.

Über den Besuch der **IST-Aufbaumodule** haben Absolventen die Möglichkeit, Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen (verkürzte Studiendauer, ermäßigte Preise) zu erwerben, um sich so in Ihrem jeweiligen Fachbereich zu spezialisieren. Zum anderen gibt es für alle, die bereits eine Weiterbildung beim IST belegt haben und sich für ein weiteres IST-Angebot entscheiden, einen **Treue-Rabatt**.