

Das Sportstudium – komplexer als gedacht – die vielfältige Sichtweise eines Sportstudenten

Martin Neumann
09.04.2018

Erfahrungen eines Sportstudenten

Ich habe Sport schon immer aus der biologischen Sichtweise betrachtet und meine Erwartung an das Sportstudium war die Ausrichtung auf das richtige Training in jeglichen Sportarten. Meine Intention war es Trainer zu werden, im Studium richtig ranzuklotzen, um dann später in jedem Sportbereich dieser Tätigkeit nachgehen zu können. Ich hatte mir immer vorgestellt, anwendungsbezogene Aufgaben zu bekommen, z.B. wie ich einen Trainingsplan gestalten kann und wie ich ihn begründe. Tatsächlich bekam ich in der Trainingswissenschaft-Vorlesung gefühlt tausende Definitionen vorgelegt und man entfernte sich immer mehr von der Praxis. Letztendlich habe ich in 5 Jahren Studium nicht einen sportartspezifischen Trainingsplan geschrieben, ausgenommen im Kraftbereich. Wurde ich nun vom Studium enttäuscht oder war es von vorn herein gar nicht die Aufgabe mir dies zu vermitteln?

Nach 5 Jahren Studium an zwei verschiedenen Standorten (Berlin und Leipzig) mit unterschiedlichen Fakultäten und Instituten sowie Pflichtveranstaltungen in artfremden Nebenfächern hat man einiges erlebt und sieht manche Sachen klarer. Was ich lernte, ist, dass generell jedes Studium dazu ausgelegt ist, wissenschaftliches Arbeiten zu vermitteln. Und dies wurde sehr gut und auf einem hohen Niveau bewerkstelligt. Ein Studium im Allgemeinen bereitet einen auf das wissenschaftliche Arbeiten vor, wie es an Universitäten oder Forschungseinrichtungen verlangt wird. Viele wollen jedoch gar nicht in die Forschung und nehmen ihr Studium mit einer ganz anderen Absicht auf. Die Ausbildung ist nicht adäquat zu dem angestrebten zukünftigen Arbeitsfeld der Studenten. Hierbei ergibt sich jedoch auch von der Arbeitsmarktseite eine Zwickmühle, weil diese wiederum ein Studium voraussetzt. Dabei profitieren die Arbeitgeber von dem Wissen der Studenten nur zu Teilen. Warum gibt es so viele Trainee-Programme, die nach dem Studium aufgenommen werden? Da genau hier die spezifischen Arbeitsabläufe der Firma vermittelt werden. Der Aspekt der wissenschaftlichen Ausbildung wird leider im Allgemeinen zu wenig klar kommuniziert, wodurch viele einen Studiengang mit einer ganz anderen Intention wählen, so wie ich es tat.

Im Folgenden wird die Komplexität des Sportstudiums in seiner systematischen und inhaltlichen Struktur aus den eigenen persönlichen Erfahrungen dargestellt und hinterfragt. Mögliche Lösungsansätze werden präsentiert. Um überhaupt jedoch einen Einstieg in das Sportstudium zu bekommen, ist man vorerst mit der Sparteignungsprüfung konfrontiert. Somit soll mit der Sinnhaftigkeit dieses Vorgehens begonnen werden.

Sporteignungstest

Der Sporteignungstest überprüft bestimmte Fertig- und Fähigkeiten sowie Leistungsanforderungen angehender Sportstudenten. Bis heute hält er sich als Grundvoraussetzung für das Sportstudium an vielen Fakultäten und Instituten. Das Ziel des Einstiegstests ist die Selektion von „motorisch Begabten“ von „motorisch Unbegabten“. Jedoch stellt sich die Frage, ob der Test selbst innerhalb des Sports diese Anforderung erfüllen kann? So sind z.B. Ausdauersportler, ohne ihnen zu nahe treten zu wollen, nicht die koordinativsten Leistungserbringer. Wenn es hier zum Beispiel um Ballsportarten oder um Laufschule geht, denkt man manchmal, „Oh je, was für Grobmotoriker!“. Sind sie jedoch in ihrer präferierten Sportart unterwegs, z.B. Gehen oder Radfahren, sehen andere keine Sonne. Entsprechend kann das Kugelstoßen für einen Langstreckenläufer ein K.O.-Kriterium für das erfolgreiche Bestehen der Prüfung sein. Demnach ist es sehr fragwürdig, jemanden nicht zum Studium zuzulassen, nur weil eine oder mehrere Disziplinen nicht erfüllt wurden. Dafür ist man aber sehr gut in anderen sportlichen Bereichen und hat ggf. eine hohe Expertise. Über Mogeleyen mit Kaderbestätigungen kommen die Sportler dann doch irgendwie ins Sportstudium, aber muss das denn so sein? Wenn der Test zusammengefasst nicht einmal Sportlern die Möglichkeit zum Studium gibt, wie sieht es denn erst in der Allgemeinheit aus?

Weiterhin stelle ich mir bei manchen Anforderungen die Frage, warum ich Dinge im Vorfeld erlernen muss, z.B. eine Barrenkür, wenn ich dies doch im Studium erst lernen soll? Wofür ist denn dann die Ausbildung oder das Studium noch da, wenn ich vorher schon alles können muss? Dies empfinde ich öfter als Grundproblem in unserer Gesellschaft, was Auswahlverfahren zum Bildungseinstieg angeht.

Des Weiteren nimmt der Sporteignungstest sinnlos Zeit in Anspruch. Ich habe es selbst erlebt, dass an dem Tag der Eignungsprüfung die Uni stillsteht und die Dozenten und Wissenschaftler ihre Arbeit für den Tag einstellen, weil sie Leute beurteilen müssen. Und das sogar, wenn wir Studenten die Dozenten malträtiert haben, bitte das Seminar zu halten.

Auch wenn ich tendenziell der Meinung bin, für ein Sportstudium eine gewisse sportliche Fähigkeit mitzubringen, plädiere ich dafür, den Einstellungstest abzuschaffen. Dafür sollte im Sportstudium generell mehr Grenzen festgesetzt werden. Nicht bestandene Prüfungen, vor allem in den praktischen Bereichen, sollten wir akzeptieren. Somit gewähren wir eine natürliche Selektion.

So wie ich es erfahren habe, kommt aktuell nahezu jeder durch das Sportstudium. Er/sie hat sich bemüht, ok, geben wir ihm/ihr eine 4. Basismodul geschafft. Das ist nicht zielführend und die Qualität leidet! In anderen Studiengängen gibt es 3 Versuche. Den dritten Versuch nicht geschafft, vorbei. Dann ist es nichts für ihn/sie. Wovor haben wir Angst?

Möchte man sich dennoch nicht von einer Eignungsprüfung trennen, sollte zumindest eine Unterscheidung zwischen dem Lehrberuf und dem Wissenschaftler vorgenommen werden. Während der Sportlehrer die Kinder und Jugendlichen durch eigene sportliche Präsentationen motivieren kann, bedarf es dieser Fähigkeit dem Wissenschaftler nicht. Wozu muss also ein

Wissenschaftler eine Sparteignungsprüfung ablegen? Nähere Ausführungen zur Eignungsprüfung zu beiden Berufsbildern folgen im weiteren Textverlauf. Nichtsdestotrotz empfinde ich auch hier in beiden Fällen den Eignungstest als nicht gewinnbringend. Mit einer harten, aber gerechten Bewertung im Studium selektiert sich das Feld von allein. Man umgeht zudem den Vorsatz, alle Fertigkeiten und Fähigkeiten schon vor seiner Lehre zu können. Und am wichtigsten, man setzt keine Einstiegsbarriere für unsere Talente im Land fest.

Differenzierung des Sportstudiums

Das Sportstudium ist umfassender als angenommen und sollte differenzierter strukturiert sein. Als Mindeststruktur werden drei Bereiche benannt: Sport als Lehrberuf, Sport als Wissenschaft, Sport als spezifischer Trainerberuf.

Aktuell unterscheiden wir zwischen diesen Gebieten kaum, vor allem im Grundstudium. Alle müssen die gleichen Anforderungen erfüllen, um ihr Modul erfolgreich abzuschließen, obwohl die Sinnhaftigkeit für den jeweiligen Bereich zu hinterfragen ist. Im Folgenden werden die einzelnen Bereiche näher beleuchtet und Änderungsmöglichkeiten vorgestellt.

Sport als Lehramt

Ich habe viele Personen kennengelernt, die lieber kein/e Sportlehrer/-in hätten werden sollen. Der Beruf lockt mit seinen Vorzügen, woraufhin die Entscheidung getroffen wird, jedoch nicht die Leidenschaft dahintersteht. Mangelnde Studienbereitschaft und öfter desaströse motorische Fähigkeiten. Und ohne ihnen zu nahe treten zu wollen, aber traurig, dass sie vielleicht meine Kinder betreuen oder ausbilden werden.

Für die Personen, die Sportlehrer werden wollen, ist es nach meiner Auffassung unabdingbar, dass sie eine sehr gute motorische Fähigkeit besitzen. Sie sollen ja Vorbild sein und nichts zieht mehr, als wenn der Sportler die Übung selber vormacht. Ein Freund und Sportlehrer von mir hat einen nach meiner Meinung guten Ansatz: „Ich muss immer fitter als die Schüler sein!“. Demnach bin ich hier absolut der Freund von einer vielseitigen sportlichen Ausbildung im Studium, die auch benotet werden muss! Und hier muss es klare Kriterien und somit auch Durchfaller geben. Es kann einfach nicht jeder Sportlehrer werden. Punkt! Wenn dieses System durchgezogen wird, brauchen wir hier im Vorfeld auch keinen Einstellungstest, der für das Sportstudium berechtigt, weil es sich natürlich selektiert.

Durch die Vielfältigkeit der Entwicklung in unserer Gesellschaft und somit auch im Sport sollte die praktische Ausbildung sehr breit und vielfältig ausgerichtet sein. Jeder redet von Trendsportarten, die auch einmal im Unterricht durchgeführt werden sollen. Wobei der Trend nach und nach zur Gewohnheit wird. Sportarten wie Slackline, Inlineskaten oder Flag Football sind mittlerweile in aller Munde. Auch die ehemaligen „Extrem-Sportarten“ haben sich zu festen Größen entwickelt, z.B. ist Klettern oder Skateboarden ab 2022 Teil des olympischen Programms (Wikimedia Foundation Inc., 2018). Entsprechend sollte das Studium mit mehr praktischen Kursen gespickt sein.

Auf der anderen Seite kann hierfür der wissenschaftliche Aspekt etwas reduziert werden. Wobei reduziert nicht bedeutet „Weglassen“. Grundlagen des

wissenschaftlichen Arbeitens sollten vermittelt werden. Ebenfalls gemeinsame wissenschaftliche Projektarbeiten. Es sollte nur einfach nicht eine zu große Dimension annehmen. Einhergehend werden somit die wissenschaftlichen Hausarbeiten reduziert.

Sport als Lehramt – Zusammenfassung in Schlagworten:

- *viele praktische Kurse*
- *vielfältige Kurse; benotete praktische Abschlussprüfung je Kurs*
- *stringentes Bewertungssystem → natürliche Auslese*
- *Grundlagenvermittlung vom wissenschaftlichen Arbeiten*
- *weniger Hausarbeiten*

Sport als Wissenschaft

Dieses Studium würde am ehesten dem Studium entsprechen, was uns heute vorliegt. Man wird breit ausgebildet und man kann sich ggf. auf eine Richtung spezialisieren, z.B. Biomechanik oder Sportmedizin. Hier ist es von Bedeutung, die wissenschaftlichen Arbeitsprozesse diffizil kennenzulernen, da dies im späteren Arbeitsfeld auch zur Anwendung kommt. Potenzielle Arbeitgeber sind nämlich die Universität selbst oder Forschungseinrichtungen, beim Sport z.B. das Institut für Angewandte Trainingswissenschaften oder die Olympiastützpunkte. Hierbei ergibt sich die Frage, wenn ich diese Ziele anstrebe, muss ich dann selber eine gute motorische Fähigkeit besitzen? Nach meiner Meinung, nein! Denn nur weil ich mich für den Sport und die wissenschaftliche Arbeit interessiere, heißt es ja nicht gleich, dass ich es auch selber praktizieren muss. Entsprechend ist die Sparteignungsprüfung hier völlig überflüssig. Allgemein wird oft folgendes Argument hervorgebracht: „Ich muss doch wissen, wovon ich spreche. Wie willst du mir denn etwas erzählen, wenn du die Bewegung noch nie gemacht hast?“ Eigene Erfahrung bringt uns natürlich immer den besten Lernfortschritt und somit Expertise. Hier liegt die Schwierigkeit in der Sportwissenschaft. Das Optimum ist natürlich, wenn ich zum einen die (leistungs-)sportpraktische Erfahrung und auf der anderen Seite mir auch die wissenschaftlichen Elemente angeeignet habe. Dies liegt jedoch selten vor. Hinzu ist die Wissenschaft zu Teilen sehr komplex, z.B. im Punkt der Statistik oder in Modellberechnungen, sodass man in seinem Team optimalerweise einen Mathematiker, Statistiker oder auch Informatiker hat. Entsprechend sehe ich von der Gewichtung her den kognitiven Aspekt eines Wissenschaftlers als wichtiger an im Vergleich zum motorischen Aspekt.

Dies bedeutet nun nicht, dass in der Ausbildung keine sportpraktische Tätigkeit erfolgen sollte. Die Sportstudenten sollen sich schon mit ihrem Körper auseinandersetzen und sich in die jeweilige Sportart Eindenken können. Sie sollen die sportartspezifischen Besonderheiten kennenlernen. Denn später ist man möglicherweise damit konfrontiert, Sportler in ihrer Bewegung oder ihrem Trainingsalltag zu verstehen. Hierbei bedarf es jedoch nach meiner Meinung keinen Bewertungsschlüssel zum Bestehen dieses Moduls. Ich würde Umfänge ohne Leistungsbezug festsetzen, die als Workload für das Modul abzuleisten sind. Beispiele wären: Absolvierung des Turngrundkurses mit Kürren an Geräten, die lediglich mit „erfüllt“ bewerkstelligt werden müssen; Absolvierung

eines 16-wöchigen Trainingsplanes mit 2-3 Trainingseinheiten die Woche mit 2 verschiedenen Trainingsabsichten (Hypertrophie, Kraftausdauer, Maximalkraft). Eine Benotung zur Beurteilung der sportlichen Leistung steht nicht im Zusammenhang mit der späteren Arbeit eines Wissenschaftlers und sollte daher nicht stattfinden.

Wie oben angedeutet, wird in Zukunft die Interdisziplinarität immer wichtiger. Dies sollte die Sportwissenschaft nicht versäumen und sich langfristig auch in der Lehre darauf einstellen. Die Empirie bietet nur Theorien des Funktionierens, erklärt aber nie das „Warum?“. Es zeichnet sich ab, dass die Sportwissenschaft sich international mehr und mehr ins physiologische/biologische entwickelt. Laktat und Spirometrie sind in Deutschland die aktuellen Untersuchungsmethoden, auf denen man versucht, sämtliche Prozesse zu erklären. Doch die kritischen Stimmen werden lauter und die Kausalitäten geringer. Wir wissen doch noch ganz schön wenig über die Funktionsweise des Menschen. Oftmals basieren viele Annahmen auf Tierexperimenten. Die ersten menschlichen Befunde gehen viel tiefgreifender in die zelluläre Ebene ein und die Begriffe wie mTor und PGC1-A sind wohl erst die Anfänge (Wackerhage, 2014).

Der Sport hat eine starke Prävalenz zur Biologie und Medizin und ich denke, dass das Studium mehr in diese Richtungen strukturiert sein sollte. Was dem einhergeht sind z.B. Laborarbeiten. Eine Laktatmaschine zu bedienen kann womöglich jeder nach zweimal zugucken. Bei einer Muskelbiopsie wird es wohl schon schwieriger. Unabhängig von der Entnahme müssen bei der Aufarbeitung Lösungen angesetzt werden und das Testmaterial bearbeitet sowie ausgewertet werden (Broatch, 2015).

Wieso ist es eigentlich nicht vorstellbar, dass ein Sportstudent neben einem Medizinstudenten beim Präparationskurs steht? Hier sieht er die Elemente, die die Bewegung überhaupt erst verursachen und bekommt einen kleinen Einblick in die Funktionsweise des Körpers. Ironischerweise wird dieser praktische Erfahrungsteil ausgespart und keiner beschwert sich, wobei mir dies für den Wissenschaftler wichtiger erscheint als die Schwimmprüfung, in der eine Strecke in einer bestimmten Zeit absolviert werden muss. Wie sieht es weiterhin mit einem Laborkurs in der Chemie oder Biologie aus? Wie bediene ich eine Glas- oder Eppendorf-Pipette? Wie setze ich eine Lösung an? Wie befülle ich einen Kolben? Welche Eigenschaften haben die Chemikalien? Was gibt es für Trennverfahren, um meinen bestimmten Parameter darstellen zu können, der sich durch die sportliche Aktivität verändert hat?

Diese Grundlagenvermittlung und Verknüpfung der Wissenschaften sehe ich für die Zukunft als unabdingbar an, um die Kausalitäten des Sporttreibens wirklich genau erforschen zu wollen. Demnach muss die Sportwissenschaft sich in diesem Bereich weiterentwickeln und sollte mehr disziplinübergreifend zusammenarbeiten.

So empfinde ich es zu Teilen, dass uns die internationalen Kollegen in dem Punkt voraus sind. Vor allem im Bereich der Methodik. Als Beispiele sind folgende Arbeiten benannt: Die Doktorarbeit von Broatch (2015) über Kälteanwendungen in einem HIT-Training, die Arbeiten von Wackerhage und Kollegen (2011) oder die genetische Forschung von Bouchard und Kollegen

(2000; 2010). Mit dem größten Respekt zu den Kollegen in der Wissenschaft sehe ich aktuell und auch zukünftig an den Instituten, die ich besuchte, keine Möglichkeit der Umsetzung. Hinzu ergab sich mir der Eindruck, dass die Dozenten mit organisatorischen Belangen überfüllt waren, wodurch die Lehre und Forschung litt. Einhergehend war der Praxisanteil der Ausbildung im Vergleich zu einer Berufsausbildung eher gering. So wurde einem z.B. zwar die Handhabung mit der Spirometrie erklärt, jedoch nur einmalig für die gesamte Gruppe für ein Semester. Eher eine mangelhafte Vorbereitung für den Berufseinstieg.

Würden die beschriebenen Parameter umgesetzt werden, würde ich behaupten, dass das wissenschaftliche Sportstudium anspruchsvoller wird, aber gleichzeitig auch qualitativ hochwertiger. Auch hier sollte es Ausiebnungsbarrieren geben, an denen keiner rütteln darf, um eine natürliche Selektion hervorzurufen. Somit fördern wir wirklich die, die es wollen. Keine Angst vor Ausfällen.

Sport als Wissenschaft – Zusammenfassung in Schlagworten:

- *praktische Sportkurse zur Auseinandersetzung der sportlichen Bewegung*
- *keine Benotung der sportpraktischen Kurse, dafür Workload festsetzen*
- *Erhöhung der Interdisziplinarität vor allem mit der Medizin, Biologie und Chemie*
- *Erhöhung der praktischen Arbeitsabläufe eines Wissenschaftlers, z.B. Muskelbiopsie und Aufarbeitung, Spirometrie*

Sport als Trainer

Hat man den Wunsch, hauptberuflicher Trainer im Leistungssport zu werden, ist es nicht notwendig zu studieren und auch vom Studium her gar nicht vorgesehen. Denn wie schon beschrieben, ist es das Ziel des Studiums einen Wissenschaftler auszubilden und keinen Trainer. Für alle, die wie ich den Wunsch haben, Trainer im Leistungssport zu werden, und sich den Weg des Sportstudiums als Einstieg vorstellen, die muss ich leider enttäuschen. Der Weg ist nicht der passende zum Ziel. Auch wenn es im ersten Moment vielleicht hart für euch ist, seid froh über diese Information, denn sie erspart euch möglicherweise Zeit oder bringt euch auf einen anderen Weg, der euch eurem Ziel näherbringt.

Sollte von den Verbänden ein Sportstudium als Voraussetzung für eine Trainerlaufbahn notwendig sein, ist dies stark zu hinterfragen. Man errichtet als erstes eine ziemlich hohe Eintrittsbarriere im Punkt des zeitlichen Aufwandes von einer Master-Regelstudienzeit von 5 Jahren. Betrachtet man das Studium wie es aktuell vorliegt, zeigt es nur eine mangelnde spezifische Ausbildung. In der Regel findet im Bachelor eine breite sportliche Ausbildung z.B. mit Schwimmen, Turnen, Leichtathletik und Ballsportarten statt. Auch wenn im Anschluss der Grundausbildung Spezialisierungen möglich sind, kommen innerhalb der Woche über zwei Semester maximal rund 3 Seminare à 2 Stunden mit Theorie und Praxis zusammen. Bricht man dies auf die vorlesungsfreie Zeit herunter, ist man über ein Jahr ca. einmal in der Woche für 2 Stunden mit der

Sportart konfrontiert. Für eine spezifische Entwicklung als Trainer für den Profibereich nach meiner Meinung zu wenig.

Aktuell haben wir in Deutschland die spezifische Trainerausbildung über das C-, B- und A-Lizenzsystem des DOSBs abgedeckt (Deutscher Sportbund, 2005). Auch wenn es verschiedene Unterkategorien gibt, kann grob festgehalten werden, dass die C-Trainer-Lizenz den Breitensportbereich tangiert und es zur A-Lizenz zum Leistungssport voranschreitet. Grundsätzlich ist die erstellte Struktur positiv, sollte jedoch mit der zeitlichen Entwicklung und z.B. der immer weiter bestehenden Finanzierungsproblematik der Trainer hinterfragt und optimiert werden.

Vorerst stellt sich die Frage, wer absolviert das C,B,A-Lizenzsystem? Weiterführend ist zu prüfen, wie der Umfang und Inhalt adäquat zum Ziel dargestellt ist?

Als Teilnehmer im Lizenzsystem findet man enthusiastische Personen, die ihre Sportart lieben, sich weiterentwickeln wollen und ihre Sportart auch in Zukunft repräsentieren und weitervermitteln wollen. In der Regel sind diese Personen jedoch mit einer festen gesellschaftlichen Verpflichtung wie Schule, Studium oder Arbeit außerhalb des Sportfeldes gebunden. Demnach findet die Ausbildung zu Großteilen immer nebenbei statt.

Eine kleine Analyse stellt die zeitlichen Umfänge einer Berufsausbildung, eines Studiums und des DOSB-Trainer-Lizenzsystems dar. Wird für die Berufsausbildung eine Gesamtzeit von 3 Jahren angenommen, mit 45 Arbeitswochen je Jahr à 40 Stunden die Woche, kommt man auf eine Gesamtsumme von 5400 Stunden investierter Zeit. Bestimmt man den zeitlichen Aufwand für ein Studium, Bachelor und Master, auf Grundlage der Leistungspunkte (LP), wobei ein Leistungspunkt mit 30 Stunden Arbeitszeit verrechnet wird, erhält man 9000 Stunden (180 LP = 5400 Stunden Bachelor, 120 LP = 3600 Stunden Master). Der Umfang des Trainer-Lizenzsystems ergibt sich aus den vorgeschriebenen Lehreinheiten (LE) der Rahmenrichtlinien für Qualifizierung vom DOSB (Deutscher Sportbund, 2005). Eine LE entspricht einem zeitlichen Aufwand von 45 Minuten. Für den Breiten- und Leistungssport sind folgende LE von C zu A festgesetzt: C = 120 LE, B = 60 LE, A = 90 LE. In Summe sind für den A-Trainer 270 LE zu absolvieren. Dies entspricht umgerechnet rund 203 Stunden. Grob kann angenommen werden, dass eine Lizenzstufe pro Jahr erworben werden kann. Dies ist u.a. abhängig vom Ausbildungsangebot und von erfüllten Zulassungsvoraussetzungen für die nächste Lizenzstufe. Für den Leistungssportbereich steht noch die höchste Qualifikationsstufe des Diplom-Trainers zur Verfügung. Hierbei handelt es sich um ein Studium, welches mit 1300 LE angesetzt ist. Dies entspricht einem Aufwand von 975 Stunden. Die Studienzeit beträgt 1,5 Jahre. Die Ergebnisse sind noch einmal zusammenfassend in Tabelle 1 dargestellt.

Tab. 1. Ausbildungsformen in ihren zeitlichen Umfängen im Vergleich

	Dauer in Jahre	Zeitaufwandberechnung	Gesamtaufwand in Stunden
Berufsausbildung	3	40 Stunden pro Woche bei 45 Arbeitswochen im Jahr	5400
Studium	Bachelor: 3 Master: 2	1 LP = 30 Stunden Bachelor = 180 LP Master = 120 LP	Bachelor: 5400 Master: 3600 Gesamt: 9000
Trainer-Lizenzsystem DOSB	C,B,A: 3 Diplom: 1,5	1 LE = 45min Trainer C = 120 LE Trainer B = 60 LE Trainer A = 90 LE Diplom-Trainer = 1300 LE	Lizenz C – A: 203 Diplom-Trainer: 975 Gesamt: 1178

Betrachten wir nun einen A-Trainer, der mit seiner Qualifizierung in seiner Sportart im Hochleistungssport arbeiten soll (Deutscher Sportbund, 2005, S. 56). Die Diskrepanz der Ausbildungszeit in 3 Jahren im Vergleich zu einem Bachelor-Studiengang oder einer Berufsausbildung ist enorm (über 5000 Stunden), die eigentliche Arbeitsanforderung aber eigentlich die gleiche. Sofern es eine hypothetische vollfinanzierte Trainerstelle gäbe, wäre ein A-Trainer die Berufsqualifikation für eine professionelle Arbeit in Vereinen oder Verbänden. Entsprechend steht die Ausbildung in keinem Verhältnis zur Arbeitstätigkeit. Wir versuchen, innerhalb des Trainer-Lizenzsystems u.a. Studieninhalte drastisch zu komprimieren und sportwissenschaftliche Inhalte über eine „Sport als Hobby“-Gruppierung der Gesellschaft „überzuhelfen“. Und nicht nur das. Zugespitzt kann man sagen, dass man in 5 Wochen (203 Stunden / 40 Stunden die Woche) eine kompetente Person mit fundiertem Wissen über die eigene Sportart, die Sportwissenschaft, die Ernährung, die Psychologie, die Pädagogik und die Administration ausbildet. So gesehen ein unmögliches Unterfangen!

Natürlich ist die „Ausbildungszeit“ durch die eigene sportspezifische Tätigkeit in seinem eigenen Leben sowie ggf. auch durch eine bereits ausgeführte eigenständige Trainertätigkeit, die hier nicht miterfasst sind, sehr stark erweitert. Dennoch wird es die große Diskrepanz der zeitlichen Ausbildungsumfänge nicht aufwiegen. Des Weiteren setzt unser System diese Eigenfortbildung voraus. Dies hat den Nachteil, dass wir die Ausbildung dem Zufall überlassen und sie individuell ausfällt.

Es gibt einige Ansätze, die Ausbildung zeitlich breiter aufzustellen und sie dem Berufsbild adäquat anzupassen. So z.B., wie oben beschrieben, die Ausbildung zum staatlich anerkannten Diplom-Trainer an der Trainerakademie in Köln. Der Abschluss kommt einer Berufsausbildung gleich. Hierbei ist jedoch die hohe Einstiegsbarriere kritisch zu sehen. Als Mindestvoraussetzung muss die Trainer-A-Lizenz vorhanden sein, die Empfehlung des Spitzenverbandes und ein Nachweis über eine umfangreiche praktische Trainertätigkeit (Trainerakademie Köln des DSB e.V., 2004). Ironischerweise sind manche vielleicht schon Landeskader-Trainer und machen dann erst die Ausbildung zum Diplom-Trainer. Ich absolviere den Job also schon vor meiner Ausbildung. So gesehen ist es dann eher eine Fortbildung. Die hohe Einstiegsbarriere ist vielleicht für die Ausbildung oder Weiterbildung zu einem Bundestrainer berechtigt, jedoch für einen ordentlich ausgebildeten Trainer im Vereinswesen

nicht. Entsprechend behindern wir uns in unserem System selbst, in dem eine solide und breite Ausbildung erst zu spät erfolgt und nur für Ausgewählte zur Verfügung steht.

Im Fußball ist das Ausbildungssystem bereits angepasst und ausgebaut, aber im Vergleich zum Studium oder zur Berufsausbildung auch noch zu kurz. Die Lizenzstufen sind in ihren LE umfangreicher und es wurden zwei weitere Lizenzstufen hinzugefügt. Des Weiteren kann mit einer voranschreitenden Lizenzstufe eine höhere Spielklasse trainiert werden. Vor allem die letzte Lizenzstufe zum Fußballlehrer soll hier dargestellt werden. Mit ihr kann ein Trainer die höchste Spielklasse trainieren, ist also adäquat zum Hochleistungssport. Sie umfasst 44 Wochen mit einer wöchentlichen Ausbildungszeit von 35-40 Stunden. Dies entspricht einem zeitlichen Umfang von 1650 Stunden (Deutscher Fußball-Bund e.V., 2017).

Werden die Aussagen zusammengefasst, findet bei uns die sportartspezifische Trainerausbildung derzeit als Nebentätigkeit statt und basiert zum Großteil auf dem eigenen Erfahrungswissen. Der Ausbildungsumfang ist im Vergleich zu etablierten Ausbildungsformen (Studium, Berufsausbildung) und zur Berufsausübung sehr gering und nicht adäquat. Eine umfangreichere Ausbildung ist erst in späteren Entwicklungsschritten des Trainerdaseins möglich und erfordert hohe Einstiegsbarrieren. Entsprechend ist das System in Frage zu stellen und Verbesserungsmöglichkeiten zu eruieren.

Im Rahmen dieses Artikels scheint es sinnvoll, einen Trainer-Studiengang zu entwickeln. Dieser könnte ähnlich wie bei der Trainerakademie aufgebaut sein. Da es im Trainerwesen auch viele Schnittstellen gibt, müsste lediglich die sportartspezifische Ausbildung ggf. von den Spitzenverbänden organisiert werden. Hinzu sollten die Studieninhalte mehr den Trainerberuf tangieren. Entsprechend sind zum Beispiel sportpraktische Module nicht zwangsweise notwendig. Als Horizonterweiterung könnten Crash-Kurse durchgeführt werden. Eine jeweilige Benotung ist hierbei aber auch nicht zielführend und sollte außen vorgelassen bleiben. Grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse und auch Projektarbeiten sollten vermittelt und durchgeführt werden, damit der Trainer die unterstützende Arbeit von Wissenschaftlern versteht und mit in seine Arbeit integrieren kann. Es ist zwar traurig, aber als Trainer muss man die Physiologie des Körpers nicht sonderlich viel verstehen. Umso weniger auch noch, desto mehr die Sportart von anderen Parametern wie Technik und Taktik abhängig ist. Für ein bisschen Intensitätsspiel, wie nach der Wettkampfbelastung einen Tag frei zu geben, muss man nicht studieren, um das zu verstehen. Auch wenn es an die Anfertigung eines Trainingsplanes geht, fängt man irgendwann an ins Schwanken zu kommen. Man will so viele Bereiche abdecken und man merkt, dass man dafür kaum Zeit hat. Jeder Trainer hat demnach seine Philosophie und nach meiner Meinung ist der Erfolg zum Teil ein reines Zufallsprodukt mit der Prämisse, ob der Sportler zufällig bestmöglich auf die Anforderung des Trainers adaptiert. Das zeichnet für mich nicht gleich einen guten Trainer aus. Für mich ist ein guter Trainer, der sich erlaubt von seinen Grundsätzen abzuweichen und guckt, was für den Sportler am besten ist. Weiterreichend ist ein Trainer heutzutage viel mehr damit beschäftigt, Gefüge/Teams zu formen, Taktiken zu besprechen, Videoanalysen durchzuführen, Techniken zu

verbessern. Wo bleibt da noch Zeit für das physiologische bzw. ist es mehr ein Beiwerk, weil es die Grundlage von allem stellt? Demnach stellt die Physiologie natürlich die Grundlagen, aber nicht den Schwerpunkt des Studiums. Hauptaugenmerk sollte in der theoretischen und praktischen Sportartspezifik, dem Coaching und der Psychologie liegen. Diese Formen sind zu benoten, weil sie den Kern der späteren Arbeit darstellen. Auch zu diesem Studiengang sollte es keine Einstiegsbarriere geben. Mit stringenten Leistungsnormen werden sich die Geeigneten durchsetzen.

Mit dem erworbenen Abschluss haben wir ein sehr qualifiziertes Personal, welches uns Sportdeutschland bereits in der Basis in den Vereinen professionell ausbildet und darstellen lässt. Und das nicht erst in den oberen Bereichen. Um den Vereins-Trainern nun auch einen adäquaten Lohn zu zahlen, sollte unser Vereinswesen in Deutschland stark hinterfragt werden.

Sport als Trainer – Zusammenfassung in Schlagworten:

- *Ausbildung vor Tätigkeit → Etablierung eines neuen zugangsfreien Studiengangs – Bachelor 3 Jahre*
- *somit zeitliche Umfangserweiterung der Ausbildung im Vergleich zum bestehenden Trainer-Lizenzsystems des DOSBs*
- *Schwerpunkte der Studieninhalte: Theorie und Praxis der Sportartspezifik, Coaching, Psychologie*
- *„artfremde“ Sportkurse als Crash-Kurse ohne Benotung zur Erkenntniserweiterung; Grundlagenvermittlung in der Physiologie und dem wissenschaftlichen Arbeiten*

Zusammenfassung

Die Arbeit beschäftigte sich mit unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungen eines Sportstudenten auf die Struktur des Sportstudiums. Hierbei wurde der Sparteignungstest als Voraussetzung für das Sportstudium als nicht sinnvoll erachtet. Er ist nicht zwangsweise adäquat zum Berufsfeld, z.B. eines Wissenschaftlers, und verlangt technische Fertigkeiten, die erst in der Ausbildung vermittelt werden. Es wird vorgeschlagen, die Prüfungskriterien in den sportlichen Bereichen konsequenter anzuwenden. Somit kommt es zu einer natürlichen Auslese.

Weitergehend wurde dargestellt, dass die aktuelle Arbeitssituation im Sport differenzierter ist als angenommen. Das aktuelle Sportstudium kann der Anforderung der spezifischen Vielfalt nicht entsprechen. Den Grundsatz dafür legt das Studium selbst. Es ist dahingehend ausgelegt, Wissenschaftler auszubilden. Wissenschaftler arbeiten aber nicht an Schulen oder als Trainer. Es werden die Arbeitsfelder Sportlehrer, Sportwissenschaftler und Trainer im Leistungssport zum vorliegenden Studiengang diskutiert und Änderungsmöglichkeiten vorgeschlagen. So ist zum Beispiel für den Sportlehrer eine vielseitige sportpraktische Ausbildung immanent, während für einen Wissenschaftler diese geringer ausfallen kann. Eine Benotung ist lediglich für den Sportlehrer sinnvoll, da sein Arbeitsfeld diese Fähigkeit fordert. Für den Wissenschaftler hingegen sollte die sportliche Tätigkeit mehr als Erfahrung dienen. Eine Benotung erbringt zu seinem Berufsfeld keinen Mehrwert.

Im Fall der Ausbildung des Trainers im Leistungssport in einer Sportart konnte dargestellt werden, dass das Studium die spezifischen Anforderungen zu wenig tangiert. Auf der anderen Seite wurde aufgezeigt, dass die eigentliche spezifische Trainerausbildung neben gesellschaftlichen Hauptverpflichtungen, wie Arbeit, verläuft. Entsprechend ist der zeitliche Umfang im Vergleich zu einem Studium oder einer Berufsausbildung zu schmal und der Input viel zu groß. Des Weiteren konnte dargestellt werden, dass eine umfangmäßig eher adäquate Ausbildung nur zur höchsten Qualifizierungsstufe eines Trainers stattfindet und diese mit sehr hohen Einstiegsbarrieren verbunden ist. Entsprechend bildet Sportdeutschland erst Trainer im Nachhinein aus und verlässt sich bei der breiten Sportausbildung mehr auf die individuellen Fähigkeiten der Personen. Um dem entgegen zu wirken, wird vorgeschlagen, einen Studiengang für Trainer zu etablieren. Die sportartspezifische Ausbildung könnte mit der Kooperation der Spitzenverbände erfolgen. Das Studium deckt wichtige arbeitsfeldbedingte Bereiche wie Coaching oder Psychologie ab. Entsprechend unterscheidet sich auch dieser Studiengang in seiner Ausrichtung von dem des Lehrers und des Wissenschaftlers.

Es ist festzuhalten, dass die Arbeitswelt immer differenzierter wird. Auf der anderen Seite nimmt die Interdisziplinarität immer mehr zu. Ein reines Schemendenken, „das ist Sport, das ist Medizin, das ist Chemie, das ist Physik“, ist nicht zielführend und wird uns nicht weiterbringen. Entsprechend müssen wir unsere Ausbildungssysteme dahingehend anpassen. Somit erreichen wir eine höhere Qualität und kommen mit unserer Entwicklung im 21. Jahrhundert voran.

Ausblick

Weitere Überlegungen in der Differenzierung des Sportstudiums könnte in dem Bereich Rehabilitation und Prävention erfolgen. Hier gilt die gleiche Grundprämisse, dass das Studium Wissenschaftler ausbildet. Stehen die Studenten jedoch später in der Rehaklinik auf der Trainingsfläche und sind mit der medizinischen Trainingstherapie beschäftigt, stellt sich die Frage nach der wissenschaftlichen Ausbildung. Wobei die Person sich ggf. im gleichen Moment als Berufseinsteiger fragt, wieso war mein praktischer Anteil in meiner Studienzeit so gering? Auch eine Vermittlung der Arbeitsschritte im Gesundheitswesen findet nach meiner Auffassung im Studium nicht statt, wobei dies das Arbeitsfeld erfordert. Da in diesem Studienbereich jedoch nur wenige persönliche Erfahrungen vorliegen, bleiben diese Aussagen Spekulation.

Abschließend soll der Blick noch einmal zu einer weiteren Einstiegsbarriere gelenkt werden: der Numerus Clausus (NC). Wie der Sparteignungstest wird er als nicht zielführend erachtet und bringt Talente um ihr Potenzial. Die Selektion sollte ausschließlich über die Anforderungen im Studium erfolgen. Hinzu basiert der NC auf ein ungleiches System. Mittlerweile ist allgemein bekannt, dass das Abitur abhängig vom Bundesland ist (Vitzthum, 2017). Wollen wir wirklich in Deutschland unsere Talente und Fähigkeiten von uns selbst auferlegten Umweltsystemen beschränken? Sie nicht zu dem fördern, wo sie die meiste Motivation hegen, nur weil sie im Abitur 0,1 schlechter sind als andere? Die Ungerechtigkeiten in Bezug zu Umfeldbedingungen müssen reduziert, wenn nicht sogar ganz beseitigt werden.

Bemerkung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf das Hinzufügen weiblicher Endungen verzichtet. Sofern nicht eindeutig kenntlich gemacht, schließt die männliche Form die weibliche mit ein.

Über den Autor

- Staatlich anerkannter Chemielaborant
- B.A. Sportwissenschaft, Berlin
- M.Sc. Diagnostik und Intervention im Leistungssport, Leipzig
- Karate-Trainer-A-Lizenz
- Karate-Trainer seit 2002

Literaturverzeichnis

- Bouchard, C., Rankinen, T., Chagnon, Y. C., Rice, T., Pérusse, L., Gagnon, J. et al. (2000). Genomic scan for maximal oxygen uptake and its response to training in the HERITAGE Family Study. *Journal of applied physiology*, 88 (2), 551-559.
- Bouchard, C., Sarzynski, M. A., Rice, T. K., Kraus, W. E., Church, T. S., Sung, Y. J. et al. (2010). Genomic predictors of the maximal O₂ uptake response to standardized exercise training programs. *Journal of applied physiology*, 110 (5), 1160-1170.
- Broatch, J. (2015). *The Influence of Cold-Water Immersion on the Adaptive Response to High-Intensity Interval Training in Human Skeletal Muscle*, Victoria University.
- Deutscher Fußball-Bund e.V. (2017). *Trainerausbildung. Qualifizierung*. Zugriff am 27. März 2018 unter <https://www.dfb.de/sportl-strukturen/trainerausbildung/qualifizierung/>
- Deutscher Sportbund (2005). *Rahmenrichtlinien für Qaulifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes*.
- Trainerakademie Köln des DSB e.V. (Köln). *Curriculum*, 2004.
- Vitzthum, T. (2017). *Ein vernichtendes Urteil für das deutsche Bildungssystem*. Die Welt. Zugriff am 09. April 2018 unter <https://www.welt.de/debatte/article171731030/Numerus-clausus-Ein-vernichtendes-Urteil-fuer-das-deutsche-Bildungssystem.html>
- Wackerhage, H. (2014). *Molecular Exercise Physiology. An Introduction*. Hoboken: Taylor and Francis.
- Wikimedia Foundation Inc. (2018). *Olympische Sommerspiele 2020* unter https://de.wikipedia.org/wiki/Olympische_Sommerspiele_2020#Neue_Sportarten