

| Nummer | Datum | Thema | Referent*in | Text | LE | Lizenzverlängerung | Kosten |
|---------|--|--|-------------------|---|------|--------------------|---------------------------------------|
| FO 1/22 | 22.02.2022 01.03.2022 15.03.2022 22.03.2022 | Online-Seminar-Reihe "Ernährungskompetenz im Sport" - 1x1 der Lebensmittel - Was darf, was kann, was eher nein?! - Sportliche Durstlöcher - Hilfreich oder doch eher nur Marketing?! - Essen im Training und Wettkampf - Lecker und mehr! - Essverhalten für Jung und Alt - Pfunde müssen nicht sein! | Till Siekmann-Fuß | In dieser Seminar-Reihe werden einzelne Themen aus dem Bereich der (Sport-)Ernährung unter die Lupe genommen. Die Titel verraten, was sich hinter den einzelnen Seminaren verbirgt. Es ist auch möglich, sich nur für einzelne Seminare der gesamten Reihe anzumelden. | je 2 | C, B, ÜLB | je 10 € (15 € für Nichtmitglieder) |
| FO 2/22 | 23.03.2022 | Online-Seminar "Zyklusbasiertes Training - Die weibliche Physiologie im Fokus der Trainingsplanung" | Sabrina Dieskau | Female Performance Coachin Sabrina Dieskau wird in diesem Online-Seminar die weibliche Physiologie erläutern und darstellen, wie der Zyklus in die Trainingsplanung einfließen kann. Nicht immer lässt sich jedoch die Umsetzung von sportlicher Leistung zeitlich anpassen - wenn zum Beispiel feste Wettkampftermine anstehen. Hier werden praktische Tipps gegeben, was man Athletinnen an die Hand geben kann. Zudem wird auf hormonelle Verhütungsmethoden eingegangen und welchen Einfluss sie auf die Leistungsfähigkeit haben. | 4 | C, B, ÜLB | 20 € (30 € für Nichtmitglieder) |
| FO 3/22 | 31.03.2022 30.06.2022 29.09.2022 01.12.2022 | Online-Seminar-Reihe "Trainingsbeispiele für jedes Quartal in der Kinderleichtathletik" | Kristin Winter | In diesen Online-Seminaren werden mögliche Trainingsinhalte für die darauffolgenden Wochen aufgezeigt. Die einzelnen Seminare sind auf das ganze Jahr verteilt. Vor jedem neuen Quartal findet ein Seminar statt. So kann z. B. vor der Hallensaison speziell auf Trainingsinhalte in der Halle eingegangen werden. Auch besondere Stunden wie bspw. eine Halloween-Stunde, ein Oster-Special, o.ä. werden vorgestellt. Es werden praktische Übungen, Spiele oder Aufbauten gezeigt, die auch für neue Trainer*innen eine gute Hilfestellung für die Trainingsplanung bieten. Es ist auch möglich, sich nur für einzelne Seminare der gesamten Reihe anzumelden. | je 2 | C | je 10 € (15 € für Nichtmitglieder) |
| FO 4/22 | 20.04.2022 27.04.2022 04.05.2022 11.05.2022 | Online-Seminar-Reihe "4 Säulen einer guten Leichtathletik" - Ziele und Werte einer modernen Leichtathletik - Motivieren - Kommunizieren - Lehren – lernen – leisten | Herbert Hopf | Trainings- und Wettkampflehre sind eine Grundlage guter Leichtathletik. Zusätzlich muss man aber nach dem Sinn des Leistungsstrebens in der Leichtathletik fragen, der durch Ziele und Werte sich darstellen lässt. Diese theoretische Diskussion wird auf praktisches Handeln übertragen. Erfolgreiches praktisches Trainerhandeln braucht zur Aufrechterhaltung und zur Steigerung des Leistungsmotivs der Athleten auch motivationspsychologische Kenntnisse. Ein erweitertes Verständnis von Leistung - vom Kind als Leichtathleten bis zum Spitzensportler – begleitet das gesamte „Leichtathletikleben“. Kommunikation als unverzichtbarer Bestandteil von Training wird thematisiert und in ihrer Variabilität diskutiert. Schließlich soll beim Thema lehren – lernen – leisten der Zusammenhang von Trainingsmethoden und individuellem Lernen und unterschiedlichen Leistungen als ergänzende Grundlage einer pädagogisch orientierten Trainingslehre hergestellt werden. Es ist auch möglich, sich nur für einzelne Seminare der gesamten Reihe anzumelden. | je 2 | C, B, ÜLB | je 10 € (15 € für Nichtmitglieder) |

| | | | | | | | |
|----------------|--|--|---|---|-------------|------------------|---|
| <p>FO 5/22</p> | <p>14.09.2022 21.09.2022 28.09.2022 05.10.2022</p> | <p>Online-Seminar-Reihe "1x1 der Sportpsychologie" - Trainer- & Athletentypen, Motivation & Ziele - Arten von Konzentration und Aufmerksamkeit, Routinen, "Scheinwerfer"-Modell - Spannungsgerechte Kommunikation (z.B. Training vs. Wettkampf), Feedback geben, Kritikgespräche - Bewältigung schwieriger Situationen und Krisen, Niederlagen, Favoritenrolle, Anspannungsregulation</p> | <p>Dr. Martina Reske und Dr. Sabine Noetzel</p> | <p>In dieser Online-Seminar-Reihe wird die moderne Sportpsychologie genauer unter die Lupe genommen. Dr. Martina Reske wird im ersten Teil auf unterschiedliche Trainer- und Athletentypen eingehen und wird herleiten, was diese motiviert und warum sie unterschiedliche Ziele haben und brauchen. Im zweiten Teil erhalten Sie einen Einblick in die verschiedenen Arten von Konzentration und Aufmerksamkeit, die Sportler bei der erfolgreichen Ausübung ihres Sports anwenden und es wird gezeigt, wie Routinen der Fokussierung dienen. Unter anderem wird auch das sogenannte "Scheinwerfer"-Modell vorgestellt. Der dritte Teil widmet sich der anspannungsgerechten Kommunikation - im Training können Trainer anders mit ihren Athleten sprechen als im Wettkampf. Dabei werden auch Tipps für ein Kritikgespräch gegeben, oder wie annehmbares Feedback gegeben werden kann. Im vierten Teil wird Dr. Sabine Noetzel auf die Bewältigung schwieriger Situationen und Krisen eingehen. Wie geht man etwa mit Niederlagen, Favoritenrolle oder Verletzungen um? Hier werden auch Techniken der Anspannungsregulation vorgestellt.</p> | <p>je 2</p> | <p>C, B, ÜLB</p> | <p>je 10 € (15 € für Nichtmitglieder)</p> |
| <p>FO 6/22</p> | <p>02.11.2022 09.11.2022 16.11.2022 23.11.2022</p> | <p>Online-Seminar-Reihe "Kinder in der Leichtathletik" - Lebenswelt von Kindern – Wandel der modernen Kindheit - Bildung durch Praxis - Kinder motivieren und mit Kindern kommunizieren - Pädagogische Grundsätze im Umgang mit Kindern – Trainer als Erzieher</p> | <p>Herbert Hopf</p> | <p>Die Lebenswelt von Kindern hat sich (wie auch die von Erwachsenen) im Prozess der Modernisierung verändert. Neuartige Erziehungsnormen, praktizierte Erziehungsmuster und verändertes Freizeitverhalten beeinflussen vielfältig den Sport. Psychische, soziale und kognitive Kompetenzen von Kindern (6. – 12. Lebensjahr) werden aufgezeichnet und ihre Realisierung in der Leichtathletik verfolgt. Kinder für Sport und im Sport zu motivieren und mit ihnen zu kommunizieren erfordert besondere Fähigkeiten von Trainerinnen und Trainern. Deren pädagogische Rolle und ihre starke Beeinflussung des Verhaltens von Athleten im Kindesalter wird abschließend behandelt und betont.</p> | <p>je 2</p> | <p>C</p> | <p>je 10 € (15 € für Nichtmitglieder)</p> |