

## 4.3. Sportwissenschaftliche Beratung

### 4.3.1. Zugangsvoraussetzungen sportwissenschaftliche Beratung

Personen, die das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung ausüben, sind auch zur sportwissenschaftlichen Beratung berechtigt, wenn sie die erfolgreiche Absolvierung der Studienrichtungen Sportwissenschaften oder Leibeserziehung an einer inländischen Universität oder einen Diplomabschluss in einer Trainerausbildung an einer Sportakademie des Bundes nachweisen.

### 4.3.2. Tätigkeitskatalog sportwissenschaftliche Beratung

1. Beratung, Coaching, Counselling und Betreuung von Personen oder Institutionen in sportwissenschaftlichen Fragestellungen, insbesondere in den Gebieten
  - Trainingswissenschaft
  - Bewegungswissenschaft
  - Sportbiomechanik
  - Sportphysiologie
  - Sportpädagogik
  - Sportjournalismus, Wissenschaftsjournalismus und Sportinformation
- 1.1. Erfassung des aktuellen Leistungsniveaus, konditioneller und koordinativer Grundlagen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) und von Bewegungstechniken an gesunden Personen mittels geeigneter Testverfahren, Auswertung und Interpretation der erhobenen Parameter
  - Erfassung und Interpretation von Kraft- und Schnelligkeitsparametern (Maximalkrafttests, Sprungkrafttests, Elektromyografie, Kraft-Ausdauer-Tests, Schnelligkeitstests usw.)
  - Untersuchungen zur Beweglichkeit und Dehnfähigkeit (Muskelfunktionstests=
  - Ausdauerleistungsdiagnostik (Ergometrien bis zur Ausbelastung, Spiroetrien, Laktatdiagnostik, Stufentest usw. )
  - Erhebung von Parametern zur Abschätzung koordinativer Fähigkeiten (Koordinationstests)
  - Erfassung allgemeiner und sportspezifischer Gleichgewichtsfähigkeiten
  - Auswertung und Interpretation von Daten zu leistungsdiagnostischen Zwecken und zur Trainingsgestaltung
  - Technikanalysen (Videoanalyse, Kinemetrie, Dynamometrie, Elektromyografie)
- 1.2. Konzeption, Überwachung und Betreuung von Trainingsprogrammen im Leistungs-, Gesundheits- und Rehabilitationssport
  - Erstellen von Trainingsempfehlungen und Trainingsplänen
  - Steuerung von Trainingsintensität und –umfang anhand von geeigneten Parametern (Herzfrequenz, Laktat, Kraftbeanspruchung usw.)
  - Führen, Auswertung und Interpretation von Trainingsaufzeichnungen
  - Erhebung und Dokumentation von trainingsbedingten Adaptionen
  - Trainingsbetreuung
  - Wettkampfbetreuung
  - Lehren und kontrollieren spezieller konditioneller Übungen (z.B. Handhabung von Fitnessgeräten, Übungen mit Pezzi-Bällen, Dehnungsübungen)
  - Lehren und durchführen einfacher Bewegungstechniken in Gruppen (z.B. Laufftreffs, Laufschulung, Nordic Walking)

1.3. Praktische Durchführung von Übungseinheiten zum Ziele der Leistungssteigerung, der Gesundheitserhaltung und der Rehabilitation

- Trainingseinheiten für Sport- und Freizeitgruppen
- Individuelle Trainingseinheiten im Einzelcoaching
- Training für Rehabilitationssportgruppen nach ärztlicher Maßgabe
- Sport- und Bewegungsangebote in Betrieben
- Bewegungs- und Sportprogramme für spezifische Gruppen (z.B. Kinder, Senioren, Übergewichtige und Adipöse, Menschen mit Behinderung, Alkohol- und Drogenkranke usw.)