



Module Description

61-IuB-WP-TC Training and Coaching

Faculty of Psychology and Sports Science/Department of
Sports Science

Version dated Feb 9, 2026

This module guide reflects the current state and is subject to change. Up-to-date information and the latest version of this document can be found online via the page

<https://ekvv.uni-bielefeld.de/sinfo/publ/modul/48444939>

The current and valid provisions in the module guide are binding and further specify the subject-related regulations (German "FsB") published in the Official Announcements of Bielefeld University.

61-IuB-WP-TC Training and Coaching

Faculty

Faculty of Psychology and Sports Science/Department of Sports Science

Person responsible for module

Prof. Dr. Thomas Schack

Dr. Christian Vobejda

Regular cycle (beginning)

Every semester

Credit points

5 Credit points

Competencies

Sie erwerben die Fähigkeit über die verschiedenen Bereiche der sportlichen Bewegungsfelder hinweg, Leistungsentwicklungen langfristig und differenziert zu planen. Sie entwickeln die Kompetenz, sich eigenständig das theoretische Wissen zu komplexen Trainingsverfahren der motorischen Hauptbeanspruchungsformen zu erarbeiten, diese praktisch anwenden sowie mögliche Defizite der eingesetzten Trainingsmethoden erkennen zu können. Für den technomotorischen Aspekt sportlicher Bewegungen können Sie auf Basis der Kenntnis der relevanten koordinativen und psychischen Grundlagen fundiert Entscheidungen für Interventionsstrategien im Techniktraining fällen.

Content of teaching

Sie erweitern Ihre Kenntnisse im Bereich der allgemeinen Trainingsplanung und -steuerung und vertiefen Ihr Wissen in den Spezialbereichen konditioneller bzw. technomotorisch-fertigkeitsorientierter Leistungsvoraussetzungen sportlicher Bewegungen im Leistungs- und Feizeitsport.

Sie erwerben durch Bearbeitung konkreter Fragestellungen aus der Sportpraxis die erforderlichen Kenntnisse zur Planung und Strukturierung eines auf die langfristige Optimierung der Leistung ausgerichteten Trainingsprozesses. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse bezüglich funktionaler Modelle des Trainings und der Trainingssteuerung für das motorische Lernen (Techniktraining) und die motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer). Für Optimierungsprozesse technomotorischer Aufgaben (Techniktraining) lernen Sie die kognitions- und neurowissenschaftlichen Kriterien und Merkmale des Aufbaus zyklischer und azyklischer Bewegungen zu definieren und Determinanten erfolgreicher Technikanwendungen im Sport zu beschreiben. Unter leistungssportlicher Perspektive erarbeiten Sie sich verschiedenen Modellvorstellungen zum Wettkampf und lernen ausgewählte Aspekte der Wettkampfsteuerung (z.B Coaching im Wettkampf, Routinen in Training und Wettkampf) kennen.

Recommended previous knowledge

Grundlegende Kenntniss der Trainingslehre und der Theorien zum motorischen Lernen

Necessary requirements

Explanation regarding the elements of the module

Module structure: 1 SL, 1 bPr¹

Courses

Title	Type	Regular cycle	Workload 5	LP ²
Trainingssteuerung	seminar	Diese Veranstaltung ist vornehmlich für das Sommersemester vorgesehen	90 h (30 + 60)	3 [SL] [Pr]

Study requirements

Allocated examiner	Workload	LP ²
Teaching staff of the course Trainingssteuerung (seminar) <i>Die Studienleistung dient der Einübung einer reflexiven und diskursiven Haltung zu den in der Veranstaltung behandelten Themen und hat im Hinblick auf die im Modul verankerten Kompetenzen einübenden und vertiefenden Charakter. Eine Studienleistung ist das Anfertigen einer Aufgabe zu Übungszwecken. Solche Aufgaben können sein: das Erstellen eines Sitzungsprotokolls, eines Abstracts von einem kürzeren Text, eines Essays, die Vorbereitung eines Sitzungsbeitrags oder einer Projektpräsentation, das Lösen von Anwendungsaufgaben, die Moderation eines Gesprächskreises o. ä. Für alle Beiträge gilt: Insgesamt dürfen von der/dem Studierenden in einer Veranstaltung schriftliche Beiträge im Umfang von höchstens 2400 Wörtern oder mündliche Beiträge in einem Umfang von höchstens 50-60 Minuten verlangt werden.</i>	see above	see above

Examinations

Allocated examiner	Type	Weighting	Workload	LP ²
Teaching staff of the course Trainingssteuerung (seminar) <i>Klausur mit einer Dauer von 80-90 Minuten oder Mündliche Prüfung mit einer Dauer von 20-25 Minuten</i>	e-Klausur o. Klausur o. mündliche e-Prüfung o. mündliche Prüfung	1	60h	2

Legend

- 1 The module structure displays the required number of study requirements and examinations.
- 2 LP is the short form for credit points.
- 3 The figures in this column are the specialist semesters in which it is recommended to start the module. Depending on the individual study schedule, entirely different courses of study are possible and advisable.
- 4 Explanations on mandatory option: "Obligation" means: This module is mandatory for the course of the studies; "Optional obligation" means: This module belongs to a number of modules available for selection under certain circumstances. This is more precisely regulated by the "Subject-related regulations" (see navigation).
- 5 Workload (contact time + self-study)

SoSe Summer semester
WiSe Winter semester
SL study requirement
Pr Examination
bPr Number of examinations with grades
uPr Number of examinations without grades