# Modulbeschreibung 61-IuB-WP-TC Training und Coaching

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft/Abteilung Sportwissenschaft

*Version vom 07.11.2026*

Dieses Modulhandbuch gibt den derzeitigen Stand wieder und kann Änderungen unterliegen. Aktuelle Informationen und den jeweils letzten Stand dieses Dokuments finden Sie im Internet über die Seite

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

Die jeweils aktuellen und gültigen Regelungen im Modulhandbuch sind verbindlich und konkretisieren die im Verkündungsblatt der Universität Bielefeld veröffentlichten Fächerspezifischen Bestimmungen.

# 61-IuB-WP-TC Training und Coaching

## Fakultät

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft/Abteilung Sportwissenschaft

## Modulverantwortliche*r

Prof. Dr. Thomas Schack

## Turnus (Beginn)

Jedes Semester

## Leistungspunkte

5 Leistungspunkte

## Kompetenzen

Nach Abschluss des Moduls sind Sie in der Lage, über die verschiedenen Bereiche der sportlichen Bewegungsfelder hinweg, Leistungsentwicklungen langfristig und differenziert zu planen. Sie generieren sich eigenständig das theoretische Wissen zu komplexen Trainingsverfahren der motorischen Hauptbeanspruchungsformen und könne diese praktisch anwenden und erkennen mögliche Defizite der eingesetzten Trainingsmethoden. 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.

## Lehrinhalte

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.

## Empfohlene Vorkenntnisse

Grundlegende Kenntniss der Trainingslehre und der Theorien zum motorischen Lernen

## Notwendige Voraussetzungen

–

## Erläuterung zu den Modulelementen

Modulstruktur: 1 SL, 1 bPr [1]

## Veranstaltungen

| Titel | Art | Turnus | Workload [5] | LP[2] |
|---|---|---|---|---|
| **Trainingssteuerung**<br>*Projektseminar* | Seminar | Diese Veranstaltung ist vornehmlich für das Sommersemester vorgesehen | 90 h (30 + 60) | 3 [SL] [Pr] |

## Studienleistungen

| Zuordnung Prüfende | Workload | LP[2] |
|---|---|---|
| Lehrende der Veranstaltung **Trainingssteuerung (Seminar)**<br>*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.* | siehe oben | siehe oben |

## Prüfungen

| Zuordnung Prüfende | Art | Gewichtung | Workload | LP[2] |
|---|---|---|---|---|
| Lehrende der Veranstaltung **Trainingssteuerung (Seminar)**<br>*Klausur mit einer Dauer von 80-90 Minuten oder Mündliche Prüfung mit einer Dauer von 20-25 Minuten* | e-Klausur o. Klausur o. mündliche e-Prüfung o. mündliche Prüfung | 1 | 60h | 2 |

## Legende

| | |
|---|---|
| **1** | Die Modulstruktur beschreibt die zur Erbringung des Moduls notwendigen Prüfungen und Studienleistungen. |
| **2** | LP ist die Abkürzung für Leistungspunkte. |
| **3** | Die Zahlen in dieser Spalte sind die Fachsemester, in denen der Beginn des Moduls empfohlen wird. Je nach individueller Studienplanung sind gänzlich andere Studienverläufe möglich und sinnvoll. |
| **4** | Erläuterungen zur Bindung: "Pflicht" bedeutet: Dieses Modul muss im Laufe des Studiums verpflichtend absolviert werden; "Wahlpflicht" bedeutet: Dieses Modul gehört einer Anzahl von Modulen an, aus denen unter bestimmten Bedingungen ausgewählt werden kann. Genaueres regeln die "Fächerspezifischen Bestimmungen" (siehe Navigation). |
| **5** | Workload (Kontaktzeit + Selbststudium) |
| **SoSe** | Sommersemester |
| **WiSe** | Wintersemester |
| **SL** | Studienleistung |
| **Pr** | Prüfung |
| **bPr** | Anzahl benotete Modul(teil)prüfungen |
| **uPr** | Anzahl unbenotete Modul(teil)prüfungen |