



Fakultät Gesundheitswissenschaften

**Masterstudiengang
Sportwissenschaft:
Leistungsdiagnostik und
Trainingssteuerung**
Master of Science



Erfolg auf ganzer Linie – Spitzensport und Studium

Leistungssportler befinden sich in einem besonderen Spannungsfeld. Tägliches Training, Wettkampfvorbereitungen und das Einhalten eines strikten Ernährungsplans gehören zum zeitintensiven Alltag eines Spitzensportlers. Doch was kommt nach dem Leistungssport? Für viele wettkampforientierte Sportler ist auch eine berufliche Perspektive im Sport attraktiv. Damit die Erfolge der Sportkarriere nicht die Erfolge im Studium ausschließen, sind allerdings individuelle und flexible Studienlösungen für Leistungssportler nötig.

Die MSH setzt sich im Rahmen ihrer Leistungssportförderung so insbesondere für die Vereinbarkeit von Spitzensport und Studium ein.

Als leistungssportfördernde Hochschule bietet die MSH flexible Anwesenheitszeiten und Prüfungstermine für Studierende an, die im Hochleistungssport aktiv sind. Auch die sehr intensive Vorbereitung auf Meisterschaften oder Olympia lässt sich mit Urlaubssemestern oder einer Verlängerung der Studienzeit realisieren. Darüber hinaus haben Studierende die Möglichkeit, Fördermaßnahmen für herausragende sportliche Leistungen zu beantragen und die von der MSH gemieteten Sportanlagen beitragsfrei zu nutzen. Studierende, die selbst im Bereich des Spitzensports aktiv sind, können die gelernten Methoden zur Leistungsdiagnostik für das eigene Training anwenden. Die Lerninhalte werden auf diese Weise vertieft und bieten darüber hinaus einen Nutzen für die eigene Leistungssteigerung.

Ein starker Trainingspartner für das Studium

Die Studiengänge an der MSH zeichnen sich durch ihren interdisziplinären Charakter aus: Studierende der Sportwissenschaft haben die Möglichkeit, sich intensiv mit den Bereichen Psychologie, speziell Sportpsychologie, Humanmedizin, Neurologie und Physiotherapie auszutauschen und fachübergreifende Kompetenzen zu erlernen. Den Studierenden wird eine Bandbreite an verschiedenen Fachrichtungen und Themengebieten geboten. So besteht individuell die Möglichkeit, sich während des Studiums auf bestimmte Fachbereiche zu spezialisieren. Die Lehrenden im Bereich Sportwissenschaft blicken zum Teil selbst auf eine Karriere im Profisport zurück, sind für Vereine tätig oder forschen in den Feldern der Trainings- und Bewegungswissenschaft.

Die MSH schafft mit dem Masterstudiengang Sportwissenschaft eine optimale Verbindung aus Studium, Forschung und Versorgung. In einem eigenen Diagnostiklabor können Studierende aktiv Forschung betreiben und das gelernte Theoriewissen in der Praxis anwenden. Im Forschungscluster »Exercise and Health« der MSH betreiben Experten interdisziplinäre Forschung und interprofessionellen Austausch in den wissenschaftlichen Bereichen »Gesundheit und Leistung in Sport und in der Gesellschaft«, »Exercise in Medicine« sowie »Kognitive Funktionen und motorisches Lernen«. Aktuelle Projekte des Forschungsclusters führen unter anderem Studien zum Thema Langzeitfolgen und psychischen Problemen von Leistungssportlern durch.

Neben dem Fokus auf aktuelle Forschung in den Bereichen Sport und Gesundheit, nimmt auch der Praxisanteil des Studiums einen hohen Stellenwert ein. Im Studienverlauf ist der Erwerb einer leistungssportbezogenen Schlüsselqualifikation

integriert, die entweder in den einzelnen Modulen vermittelt oder in betreuten Praktika im Organisationssystem des Leistungssports erworben werden. Durch die Kombination aus Theorie und Praxis werden die Studierenden optimal auf ihre Zukunft vorbereitet.

Kooperationen mit Fitness First, dem Hamburger Sportverein und weiteren Vereinen und Verbänden aus dem Spitzensportsegment öffnen den Studierenden die Türen zu ersten Praxiserfahrungen im Profisportbereich. Sie können die unterschiedlichen Berufsfelder kennenlernen und ihre eigenen Stärken und Interessen identifizieren. Die gesammelten Erfahrungen und Kontakte zu großen Hamburger Sportvereinen und Fitnessanbietern bieten während und besonders nach dem Studium einen Mehrwert und helfen bei dem Einstieg in das Berufsleben.

Die Leidenschaft zum Beruf machen

Nach erfolgreichem Abschluss des Masterstudiengangs stehen den Absolventen eine Vielzahl an Perspektiven für ihre Zukunft zur Verfügung:

- Nachwuchsförderung in Leistungszentren oder Vereinen
- Mitarbeit im Trainer- oder Organisationsstab bei Spitzensportverbänden und Vereinen
- Sportwissenschaftliche Diagnostik und Trainingssteuerung in Kliniken und Reha-zentren
- Talentscouting oder Wettkampfanalysen für Vereine oder Spitzensportverbände
- Psychologische Beratung von Einzelsportlern oder Sportmannschaften
- Leistungsdiagnostik oder Trainertätigkeiten in Olympiastützpunkten, Leistungs-zentren oder Vereinen
- Forschende Tätigkeiten zum Thema Leistungsdiagnostik und Trainingsmethodik in der Trainings- und Bewegungswissenschaft

Durch die interdisziplinären und integrativen Studieninhalte kann ein auf das bisherige Wissen aufbauende Studium in den Bereichen Humanmedizin oder Sportpsychologie interessant sein.



Schneller Überblick

Studienbeginn

01. Oktober (WiSe)

Studienform/-dauer

Teilzeit / 5 Semester

Studiengebühren

550 Euro / Monat

Einschreibegebühr

einmalig 100 Euro

Abschluss

Master of Science

Studiengangsleiter



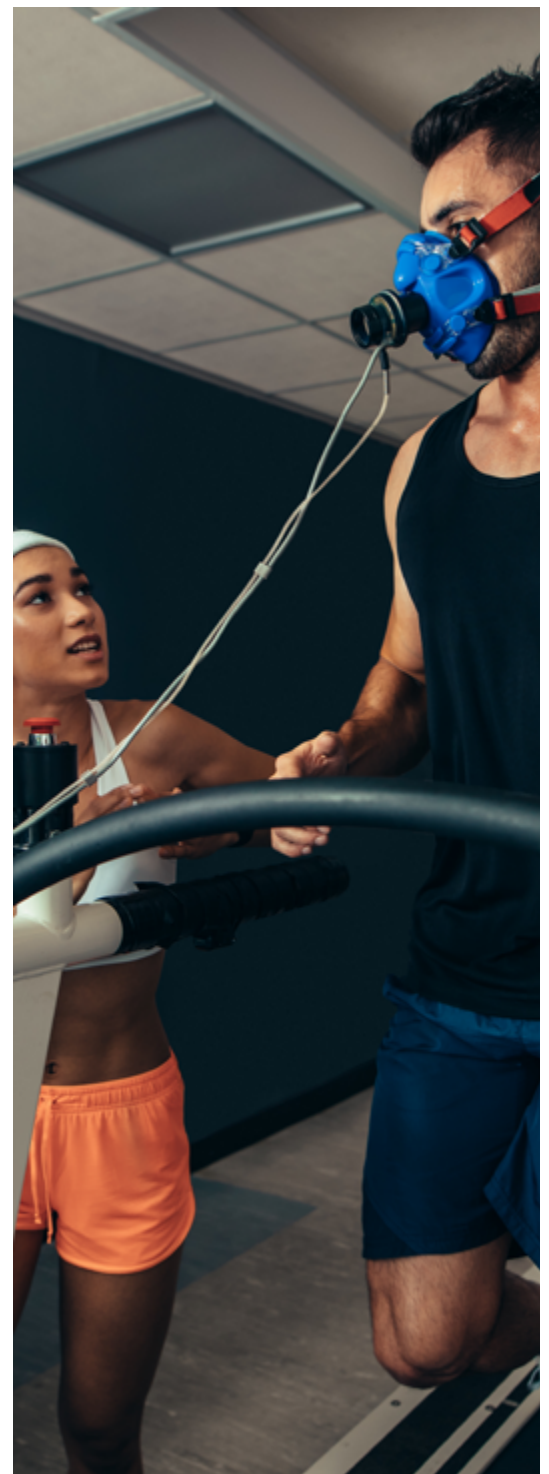
Prof. Dr. Holger Broich
Wissenschaftlicher Leiter und
Leiter Fitness des
FC Bayern München

Profil

Der Masterstudiengang befasst sich mit den verhaltens- und naturwissenschaftlichen Teildisziplinen der Sportwissenschaft, vor allem der Trainings- und Bewegungswissenschaft, Biomechanik, Sportmedizin und Sportpsychologie. Der Schwerpunkt liegt dabei auf leistungssportlichen Fragestellungen. Aufbauend auf sportwissenschaftlichem Basiswissen werden sowohl forschungsbezogene als auch anwendungsorientierte wissenschaftliche Verfahren und Konzepte für die Bereiche Diagnostik und Training erlernt und angewendet. Eine moderne und effektive Diagnostik erfordert eine genaue Analyse des Status-quo der Aktiven verbunden mit einer individuellen Zielstellung des Trainingsprozesses. Je höher die Leistungsfähigkeit der Aktiven, wie sie im Leistungs- und Spitzensport auftritt, desto wichtiger ist eine präzise, individualisierte Diagnostik. Basierend auf dieser Diagnose gilt es im Sinne eines wissenschaftlich fundierten Trainingskonzeptes, geeignete Interventionsmaßnahmen abzuleiten und die Aktiven individuell zu steuern. Die Evaluation des Trainingsprozesses und des -erfolges bildet gleichzeitig den Beginn für neue Trainingsinterventionen in Abhängigkeit der individuellen Zielstellung. Auf hohem und höchstem Niveau der sportlichen Leistungsfähigkeit gibt es keine einfache Additivität der Leistungsmerkmale.

Die Studierenden lernen mit differenzierten Methoden diagnostische Daten zu erheben, diese zu analysieren und interdisziplinäre Ableitungen für den Trainingsprozess treffen zu können. Über Status-quo-Analysen hinaus wird die interdisziplinäre und integrative Trainingssteuerung durch ein kontinuierliches Belastungsmanagement mit Hilfe physiologischer und psychologischer Marker verstanden und den Studierenden vermittelt. Die Studierenden werden in der Lage sein, in diesem Zusammenhang den Trainingsprozess durch die kontinuierliche Diagnostik konzipierend und beratend zu begleiten sowie die Trainingsmethodik wissenschaftlich weiterzuentwickeln.

Im Leistungs- und erst recht im Spitzensport sind oft Trainings- und Wettkampfbelastungen zu verzeichnen, die sich in den Grenzbereichen der Gesundheit bewegen. Deshalb besteht eine besondere Herausforderung des Masterstudiengangs zunächst darin, sportartübergreifende und -spezifische Merkmale der körperlichen Leistungsfähigkeit im Kontext von Leistung und Gesundheit zu erfassen. Dazu ist ein erheblicher Umfang an diagnostischen Methoden erforderlich. Diese Geräte stehen in den Laboren der MSH zur Verfügung. Die leistungsphysiologischen, -biomechanischen und -psychologischen Methoden und Untersuchungsprotokolle werden von den Studierenden im Detail gelernt. Neben der richtigen Anwendung der unterschiedlichen Methoden bildet auch die Interpretation und Bewertung der Ergebnisse eine wichtige Kernkompetenz der Studierenden. Hier kommt es zum Beispiel darauf an, den Zusammenhang von Kenngrößen des Energie- und Muskelstoffwechsels zu solchen der muskulären Innervation und des Belastungsempfindens herzustellen und trainingsrelevante Ableitungen zu entwickeln. Eine tiefergehende Beschäftigung mit der aktuellen wissenschaftlichen Literatur ist unerlässlich.





Modulübersicht | Masterstudiengang Sportwissenschaft: Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung

Kompetenzfelder	Modul	Module/Lehrveranstaltungen	Semester	CP*
Grundlagendisziplinen Berufliche Handlungskompetenz	M1	Belastungs- und Regenerationsmanagement	1	5
	M2	Leistungsphysiologie	1	5
	M3	Trainingswissenschaftliche und sportmedizinische Diagnostik	1	5
	M4	Sportpsychologische Diagnostik	1	5
	M5	Trainingsplanung und -steuerung	2	5
				25
Berufsübergreifende Handlungskompetenz	M6	Qualitätsmanagement im Sport	3	5
	M7	Teamführung und Teamentwicklung	4	5
				10
Anwendungsdisziplinen Erweiterte Fachkompetenz	M8	Muskelfunktionsdiagnostik und physiotherapeutische Interventionen	2	5
	M9	Rehabilitatives Training bei Sportverletzungen und Sportschäden	2	5
	M10	Spielanalyse und Scouting	4	5
	M11	Sportpsychologische Interventionen	2	5
	M12	Ernährungsinterventionen im Leistungssport	3	5
				25
Praktische Anwendung	M13	Diagnostik und Steuerung im funktionellen Training	3 - 4	10
	M14	Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung in Individual- und Team sportarten	3 - 4	10
	M15	Praktikum im Leistungssport	5	10
				30
Wissenschaftliche / methodische Kompetenzen	M16	Spezielle Forschungsmethodik I und II	1 - 2	10
	M17	Masterarbeit mit Kolloquium	5	20
				30
Gesamt-Summe				120

* CP – Credit Points

- ✓ Flexible Anwesenheitszeiten und Prüfungstermine
- ✓ Urlaubssemester zur Vorbereitung auf Meisterschaften, Olympia, Bundesliga etc.
- ✓ Individuelle Studien- und Sportplanung
- ✓ Fördermaßnahmen für herausragende sportliche Leistungen



LEISTUNGSSPORT- FÖRDERUNG

an der MSH Medical School Hamburg –
University of Applied Sciences and
Medical University





Zulassung zum Studium

- Berechtigung zum Studium in Masterstudiengängen gemäß § 39 des Hamburgischen Hochschulgesetzes (HmbHG)
- Es wird ein mit Erfolg abgeschlossenes einschlägiges Bachelorstudium im sportwissenschaftlichen Bereich bzw. in einem sachverwandten Gebiet u.a. Physiotherapie mit mindestens 180 ECTS-Punkte (European Credit Transfer System) gefordert. Inhaltliche Studienschwerpunkte des Bachelorstudiums müssen in der Regel 70 ECTS-Punkte sportwissenschaftlich ausgerichtet sein. Teilweise fehlende sportwissenschaftliche Grundkenntnisse können als Brückenkurse durch die zusätzliche Belegung von Modulen des Bachelorstudiengangs Sportwissenschaft erlangt werden.

- Studienanfänger sollten folgende Kenntnisse und Interessen mitbringen:

1. Hohes Interesse am Leistungssport oder verwandter Anwendungsfelder, beispielsweise durch eigene sportliche Erfahrungen als Athlet oder Trainer
2. Besonderes Interesse an naturwissenschaftlichen Fragestellungen und Affinität zu medizinischen Themen
3. Sowohl Spaß an wissenschaftlicher Arbeit im Labor als auch an praktischer Trainingsarbeit
4. Erste Kenntnisse in statistischen Methoden
5. Gute Englischkenntnisse

Ihre Bewerbung

- Vollständig ausgefüllter und unterschriebener Zulassungsantrag mit tabellarischem Lebenslauf und zwei aktuellen Passfotos (Namensangabe auf Rückseite)
- Kopie des Personalausweises (Vorder- und Rückseite) bei ausländischen Studierenden Identity-Card
- Nachweis über bisher ausgeübte Tätigkeiten
- Studienbuch bzw. Studienabschlusszertifikat, sofern der Bewerber an anderen Hochschulen bereits studiert hat.

Studiengebühren und Finanzierung

Die Studiengebühren für den Masterstudiengang Sportwissenschaft: Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung M. Sc. betragen 550 Euro pro Monat. Außerdem wird eine einmalige Einschreibgebühr in Höhe von 100 Euro erhoben.

Über die MSH Medical School Hamburg

Unsere Hochschule – Interdisziplinär studieren

Die MSH Medical School Hamburg – University of Applied Sciences and Medical University ist eine private, staatlich anerkannte Hochschule mit Sitz in der Hamburger HafenCity. Sie wurde 2009 von der Geschäftsführerin Ilona Renken-Olthoff gegründet. Zahlreiche Bachelor- und Masterstudiengänge wurden seither erfolgreich akkreditiert bzw. reakkreditiert und gewährleisten ein Höchstmaß an Qualität und Transparenz. Die MSH Medical School Hamburg hat darüber hinaus das Verfahren der Institutionellen Akkreditierung durch den Deutschen Wissenschaftsrat erfolgreich absolviert. 2019 erhielt die MSH Medical School Hamburg von der Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke der Freien und Hansestadt Hamburg zudem die staatliche Anerkennung zur Ausbildung von Ärzten auf Universitätsniveau und bietet seither den Staatsexamensstudiengang Humanmedizin an.

Das Besondere an der MSH Medical School Hamburg ist, dass sie mit ihren vier Fakultäten Fachhochschule und Universität vereint. Die Fakultät Gesundheitswissenschaften und die Fakultät Art, Health and Social Science arbeiten in Lehre, Forschung und wissenschaftlicher Weiterbildung stark anwendungsorientiert und besitzen den Status einer Fachhochschule. Die Fakultät Medizin und die Fakultät Humanwissenschaften besitzen den Status einer wissenschaftlichen Hochschule und sind einer Universität gleichgestellt. Die Arbeit an der MSH Medical School Hamburg ist bestimmt durch interdisziplinäres, professionelles und komplexes Denken und Handeln, das Streben nach Innovation und Qualität sowie die Fokussierung auf Motivation und Talent. An allen Fakultäten der Hochschule wird Wert daraufgelegt, ein professionelles und konstruktives Miteinander zu leben und gemeinsam zu wachsen.

Unser Campus – Studieren mit Ausblick

Die MSH Medical School Hamburg bietet sowohl mit dem Campus inmitten der modernen HafenCity als auch mit dem Campus »Arts and Social Change« am Harburger Binnenhafen eine einzigartige Lernatmosphäre. Auf dem Hochschulcampus in der HafenCity, mit Blick auf die Marco-Polo-Terrassen, die Elbe, den Hafen, das Fleet und die Speicherstadt, vereinen sich Exklusivität und maritimes Flair. Neueste Technik, modernes Innendesign und ein abwechslungsreiches Hochschulleben bilden ein ganz besonderes Rundum-Paket.

Der Campus »Arts and Social Change« befindet sich in einer ehemaligen Seifenfabrik am Harburger Binnenhafen. Studierende schätzen das charmante Industrieambiente und den Raum, den große Ateliers und Vorlesungsräume für die anwendungsbezogenen Studieninhalte bieten. Mit der Fakultät Art, Health and Social Science sind hier Bachelor- und Masterstudiengänge angesiedelt, die sich auf wissenschaftlicher Ebene mit Fragen der Förderung, Unterstützung und Begleitung von Menschen in sozialen Systemen befassen.

Wir bieten Ihnen

- ein hochqualitatives, innovatives und interdisziplinär ausgerichtetes Studienangebot,
- ein breites Kompetenznetzwerk zu Unternehmen und internationalen Hochschulen,
- eine hohe Servicequalität und ein offenes transparentes Miteinander,
- variable Studienmodelle,
- Familienfreundlichkeit,
- einen NC-freien Einstieg ins Studium ohne enge Bewerbungsfristen sowie
- ein exklusives Ambiente und ein spannendes Campusleben.

So erreichen Sie uns

montags bis freitags, 7.30 bis 16.30 Uhr unter 040 361 226 40 oder info@medicalschooll-hamburg.de