

A photograph of a swimming pool with several lanes. Swimmers are visible in the water, creating splashes. The image is overlaid with a semi-transparent red shape that is a large triangle pointing downwards, which serves as a background for the text.

Training 4.0

Trainingsplanung mit KI

Zeit sparen - kreativ planen - fachlich prüfen

Erfahrung mit KI

Eure Erfahrungen & Erwartungen zur KI im Training

Bevor wir starten, wollen wir ein Gefühl dafür bekommen,

- wie vertraut ihr bereits mit KI seid und
- was ihr euch vom Einsatz im Training erhofft.

Wir nutzen dafür Mentimeter.

Geht auf [menti.com](https://www.menti.com) und gebt den folgenden Code ein:

6913 2836

<https://www.menti.com/al828d48b326>

Künstliche Intelligenz (KI) bezeichnet Computersysteme, die Aufgaben erledigen, die normalerweise menschliche Intelligenz erfordern (z. B. Sprache verstehen, Texte generieren oder Muster erkennen).

Generative KI-Modelle wie ChatGPT oder Google Gemini erzeugen eigenständig neue Texte oder Vorschläge auf Basis von Datenmustern, ohne dass jede Antwort einzeln programmiert wurde.



Scanne einfach den QR-Code, um auf alle Arbeitspapiere und Unterlagen zu dieser Präsentation zuzugreifen.

[digitalerverein.de](https://www.digitalerverein.de)



KI-Unterstützung kann in der Trainingsplanung in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden:

1. Schnelle Erstellung erster Entwürfe

KI kann auf Basis von Vorgaben (Ziel, Zielgruppe, Leistungsstand) automatisierte Trainingsentwürfe generieren.

2. Ideen für Übungsvarianten

Gerade für Spiele, technische Übungen oder kreative Elemente können KI-Modelle inspirierende Ideen liefern, die zur Abwechslung beitragen.

3. Strukturierungs- und Vorschlagshilfen

KI kann Trainingsinhalte sinnvoll gliedern (z. B. Aufwärmen → Hauptteil → Cool-Down) und methodische Schritte anbieten.

4. Anpassung an Zielgruppen

Durch genaue Vorgaben im Prompt kann die KI Inhalte für unterschiedliche Alters- und Leistungsgruppen entwerfen.

Hinweise:

- Betrachte Ergebnisse immer als Vorschläge. Diese müssen fachlich geprüft und eventuell an die Ausbildungsvorgaben der DLRG angepasst werden.
- KI berücksichtigt nicht automatisch örtliche Bedingungen (Beckengröße, Material usw.). Hier kommt es auf den Prompt an.



ChatGPT

Stärken:

- verständliche Sprache
- flexible Prompt-Anpassung
- schnelle Textgenerierung

Schwächen:

- begrenztes Fachwissen
- kann falsche oder ungenaue Angaben liefern
- Textlänge pro Abfrage begrenzt

Nutzung

- Ideen
- Strukturvorschläge
- Entwürfe

perplexity

Stärken:

- basiert auf aktuellen Web-Daten
- schnelle Zusammenfassung verschiedener Quellen

Schwächen:

- Kontext über mehrere Abfragen werden nicht gespeichert
- kreative Trainingsideen begrenzt

Nutzung

- Recherche
- Faktencheck
- Einstieg in Themen

Google Gemini

Stärken:

- kreative und vielfältige Vorschläge
- spielerische Elemente

Schwächen:

- fachliche Tiefe teilweise eingeschränkt
- begrenzte Anpassung an spezifische Alters- oder Leistungsgruppen

Nutzung

- besondere Übungsvarianten
- spielerische Elemente

Im Trainingsalltag können **verschiedene KI-Tools** eingesetzt werden. Häufig gibt es auch eine **kostenfreie Version**, die für den Einstieg oder gelegentliche Nutzung ausreicht.

Fazit

alle Plattformen sind gut als Ideengeber und Strukturhilfe geeignet

fachliche Prüfung und Anpassung bleibt unabdingbar

eine kritische Prüfung ist bei besonderen Zielgruppen und Themen besonders wichtig

R.T.F. Role-Task-Format

Die 3 Komponenten im Detail.

1. **Role (Rolle):** Die Zuweisung einer spezifischen Rolle ist der erste Schritt. So schaffst du Kontext und die KI weiß, aus welcher Perspektive sie antworten soll.
2. **Task (Aufgabe):** Als nächstes beschreibst du die konkrete Aufgabe, die die KI ausführen soll. Je klarer und spezifischer deine Anweisung, desto besser wird das Ergebnis.
3. **Format (Format):** Zuletzt legst du das gewünschte Ausgabeformat fest. Möchtest du einen Fließtext, eine Tabelle oder eine Liste? Mit der genauen Angabe des Formats kannst du den Output gezielt steuern und die Lesbarkeit verbessern.

C.A.R.E. Context-Action-Result-Example

Die 4 Komponenten im Detail.

1. **Context (Kontext):** Du lieferst den inhaltlichen und situativen Rahmen. Die KI versteht Zweck, Zielgruppe, Hintergrund und Einschränkungen der Anfrage.
2. **Action (Aktion):** Definiert, was die KI konkret tun soll: analysieren, vergleichen, erklären, erstellen, optimieren usw..
3. **Result (Ergebnis):** Legt fest, welches Ergebnis geliefert werden soll und welche Qualitätskriterien gelten.
4. **Example (Beispiel):** Gib ein Muster, eine Referenz oder ein Mini-Beispiel für das gewünschte Ergebnis ein.

E.R.A. Expectation-Role-Action

Die 3 Komponenten im Detail.

1. **Expectation (Erwartung):** Hier legst du fest, welches Qualitätsniveau, welche Tiefe und welchen Nutzen das Ergebnis haben soll. Du definierst, was ein gutes Ergebnis ausmacht (z. B. kurz & präzise, praxisnah) und welche Kriterien unbedingt erfüllt sein müssen.
2. **Role (Rolle):** Die Zuweisung einer klaren Rolle bestimmt die Perspektive der KI. Dadurch antwortet sie nicht allgemein, sondern aus einer definierten fachlichen oder situativen Sicht.
3. **Action (Aktion):** Hier beschreibst du konkret, was die KI tun soll. Ob analysieren, erklären, vergleichen, strukturieren oder erstellen.

Was ist ein Prompt?

Ein "Prompt" ist eine klare Eingabe oder Frage an ein KI-Modell.
Je genauer die Vorgaben, desto besser das Ergebnis.

Tipp

Iterative Vorgehensweise nutzen (das erste Ergebnisse anpassen und schrittweise verfeinern).

Wassergewöhnung

Nimm die Rolle eines Ausbilders im Anfängerschwimmen. Erstelle einen 30-minütigen Trainingsentwurf für Kinder 8–10 Jahre. Ziel: Wassergewöhnung und Gleitübungen.

Berücksichtige spielerische Elemente, Sicherheit und wenig Material.

Erstelle die Einheit in tabellarischer Form.

Rettungsschwimmen

Nimm die Rolle eines Ausbilders im Rettungsschwimmen für Jugendliche. Erstelle eine 45-minütige Trainingseinheit für Jugendliche im Alter von 12–15 Jahren mit Grundkenntnissen im Schwimmen. Schwerpunkt: Schlepptechniken und Rettungstechniken.

Berücksichtige methodische Übungsreihen (Progression), Pausen und Sicherheitsaspekte.

Erstelle die Einheit in tabellarischer Form.

Kursplanung

Nimm die Rolle eines Ausbilders im Rettungsschwimmen für Erwachsene. Erstelle einen Trainingsplan für 10 praxisorientierte Lerneinheiten à 45 Minuten im Schwimmbad zur gezielten Vorbereitung auf das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber. Zielgruppe: Erwachsene mit guten Schwimmfähigkeiten. Schwerpunkte: Kombination aus Ausdauer, Rettungstechniken (Schleppen einer Person, Rettung mit Hilfsmitteln), Technikfestigung, realistische Prüfungssituationen. Berücksichtige Pausen, Sicherheitsmaßnahmen, Materialeinsatz (Rettungsgurt, Kleidung), methodische Progression und steigende Anforderungen über die Einheiten. Plane Übungen, die für geübte Schwimmer herausfordernd sind.

ChatGPT-Modelle: Datenbasis

Kostenfrei: GPT-4o (mit Limits) oder GPT-3.5
 GPT-4o: ca. Ende 2023 - bessere Sprache
 GPT-3.5: ca. Ende 2021 - kürzere Antworten

Hinweise

niemals personenbezogene
 Daten eingeben

Ziel der Einheit beschreiben

Zielgruppe angeben

Rahmenbedingungen nennen

Sicherheitsaspekte einfordern

Entwickle Vorlagen an Prompts für die Nutzung, die die wichtigen Kernelemente beinhalten.

Technik R.T.F.: Rolle - Aufgabe - Format

Prüfkriterien

- Passt der Entwurf zur Zielgruppe?
- Sind methodische Schritte sinnvoll aufgebaut?
- Wurden Sicherheit und Aufsicht berücksichtigt?
- Entspricht der Entwurf unseren Ausbildungsvorschriften?

Ergänzungen

- Praxis-Wissen & Erfahrungen
- Beobachtungs- und Feedbackphasen
- Gegebenenfalls Anpassungen an Gruppe und Bedingungen

Das Ergebnis ist ein verantwortungsvoll geprüfter Trainingsbaustein, der KI-Ideen nutzt, aber durch menschliche Expertise ergänzt wurde.

Ablauf

Schaut euch den KI-Entwurf zum Thema Rettungsschwimmen an. Prüft diesen anhand folgender Leitfragen:

- Ist die Einheit fachlich korrekt?
- Passt sie zur Zielgruppe?
- Sind Sicherheitsaspekte ausreichend berücksichtigt?
- Fehlen typische DLRG-Aspekte?

Kennzeichnet problematische Stellen oder ergänzt konkrete Anpassungen im ConceptBoard.

Plenum

In der Gesamtgruppe werden wir uns dann über die einzelnen Aspekte austauschen.

Zudem werden wir uns mit der Frage beschäftigen:

Welche Informationen hätte ich der KI zusätzlich geben müssen, um ein besseres Ergebnis zu erhalten?



Conceptboard

<https://app.conceptboard.com/board/xmsc-7tt1-ryty-uczy-0ak6>



Datenschutz

- Keine Eingabe personenbezogener Daten wie Namen oder Leistungsdaten.
- KI-Tools sind nicht für sensible Daten zertifiziert.

Risiken

- KI-Modelle können ungenaue oder fehlerhafte Vorschläge liefern. Diese basieren auf Trainingsdaten und Muster, nicht auf "Verstehen".
- Übermäßiges Vertrauen in KI kann dazu führen, dass menschliche Intuition und Erfahrung zu kurz kommen.

Die genannten frei nutzbaren KI-Tools sind keine rein europäischen Systeme. Eine DSGVO-konforme Nutzung mit personenbezogenen Daten ist nicht möglich.

Aspekt	Öffentliche KI	Enterprise / Private
DSGVO-rechtliche Kontrolle	eingeschränkt/unsicher	besser steuerbar
Nutzung personenbezogener Daten	risikohaft	kontrolliert möglich
Nutzung der Daten für Training der KI	möglich, oft nicht transparent	meist explizite Regelung
Rechte der Betroffenen	schwer durchsetzbar	meist besser technisch unterstützt
Empfehlung	keine Eingabe personenbezogener Daten	DSGVO-konformes Setting einrichten

Die Verantwortung für Trainingsinhalte und Sicherheit liegt immer bei der ausbildenden Person. KI ist Assistenz, nicht Ersatz.



Datenschutz

Menschlichkeit

Verantwortung

Erkenntnisse

1. KI ist ein Assistent, kein Autor. Die KI schlägt vor, du entscheidest.
2. KI arbeitet mit Wahrscheinlichkeiten, nicht mit Wahrheit. Du musst prüfen.
3. KI hat kein Gewissen. Sie ist ein Werkzeug. Du trägst die Verantwortung und das Ergebnis.
4. KI ist ein mächtiges Werkzeug, aber kein Ersatz für menschliche Verantwortung.



KI kann im Schwimmsport auch zur Analyse von Bewegungsabläufen, zur Leistungsoptimierung sowie für personalisierte Trainingsprogramme eingesetzt werden.



SwimLoop



iSWIM



TEMPLO Schwimmanalyse

Beim Einsatz von KI im Verein sind die Vorgaben der EU-KI-Verordnung zu beachten, insbesondere in Bezug auf

- Datenschutz (DSGVO),
- Transparenz im KI-Einsatz,
- Einwilligung der Mitglieder,
- Risikobewertung der eingesetzten Systeme sowie der
- Schulung aller beteiligten Personen zur sicheren und verantwortungsvollen Nutzung.