



Bundestrainerforum „Von Rio nach Tokio“



**„Von Rio nach Tokio – Trainergespräche
zu trainingsmethodischen Ableitungen aus den
Olympiaanalysen für den neuen Olympiazzyklus“**

20.-21.02.2017

Trainerakademie in Köln

Das Programm im Überblick

Moderation: Prof. Dr. Ilka Seidel (IAT)

Montag, 20. Februar 2017		
13.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung	Prof. Dr. L. Nordmann & Dr. U. Tippelt
13.30 Uhr bis 15.00 Uhr	Impulsreferate der FSL-Institutionen: <ul style="list-style-type: none"> - Das FSL – Partner der Verbände zur Sicherung des Trainings - Training als Gegenstand angewandter Trainingswissenschaft - Mensch & Material – Verknüpfung von Technologie und Training - Betreuungssysteme international – ein Blick über den deutschen Tellerrand - Trainer als "Leader" - Entwicklungen und Erfordernisse 	D. Schimmelpfennig (DOSB) Dr. U. Tippelt (IAT) Ronny Hartnick (FES) Dr. H. Bähr (OSP) Prof. Dr. L. Nordmann (TA)
15.00 Uhr	Kaffeepause	
15.30 Uhr bis 17.30 Uhr	Trainergespräche Part I – 3 parallele Arbeitsgruppen (AG): <ul style="list-style-type: none"> - Ausdauer - Sport-/Rückschlagspiele - Kraft/Technik 	AG-Leiter: Dr. J. Wick PD Dr. D. Büsch Prof. Dr. I. Seidel
17.30 Uhr	Kaffeepause	
18.00 Uhr bis 18.45 Uhr	Der Sportler als Mensch – Wie sportpsychologische Betreuung im Verband am besten gelingt	Lothar Linz (ZKS)
18.45 Uhr	Abschluss 1. Tag und Ausblick 2. Tag	Prof. Dr. I. Seidel
19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Steakhaus	

Dienstag, 21. Februar 2017		
08.00 Uhr bis 08.30 Uhr	Kurzberichte zu den Ergebnissen der Arbeitsgruppen (Plenum)	AG-Leiter
08.30 Uhr bis 10.30 Uhr	Trainergespräche Part II – übergreifende Thementische (TT):* <ul style="list-style-type: none"> - Weiterentwicklung der Trainer-Berater-Systeme im FSL - Periodisierungsmodelle unter veränderten Wettkampfsystemen - Chancen und Risiken von Wettbewerb in der wissenschaftlichen Unterstützung des Leistungssports - Verbesserung der Trainingsqualität und Trainerverhalten im Training 	TT-Leiter: Dr. H. Bähr (OSP) PD Dr. D. Büsch (IAT) Dr. C. Wachsmuth (DOSB) D. Drieschner (TA)
10.30 Uhr	Kaffeepause	
11:00 Uhr bis 11.30 Uhr	Kurzberichte zu den Ergebnissen der Thementische (Plenum)	TT-Leiter
11.30 Uhr	Abschluss und Ausblick	Dr. U. Tippelt & Prof. Dr. L. Nordmann
12.00 Uhr	Mittagsimbiss & Abreise	

*** Bitte bis Montagabend in die Listen für die Thementische eintragen!**

Änderungen vorbehalten!

Dirk Schimmelpfennig(DOSB)

Das FSL – Partner der Verbände zur Sicherung des Trainings

Zentrales und herausragendes Handlungsfeld im Spitzenverband ist die Steuerung des Trainings und der Leistungsentwicklung der Athleten. Dazu gehört das frühzeitige Erkennen aktueller und perspektivisch zu erwartender Anforderungen. Hierfür sind sowohl kurz- und mittelfristige Lösungen anzubieten als auch strategische Ableitungen zu treffen und dafür die am besten geeigneten Partner zu finden.

Mit den FSL-Institutionen (DOSB, IAT, FES, OSP, Trainerakademie und Führungs-Akademie) verfügt der deutsche Leistungssport über ein umfangreiches Potenzial zur wissenschaftlichen Prozessbegleitung sowie angewandten Forschung und Entwicklung.

Ziel des FSL ist es, die Leistungspotenziale in den Spitzenverbänden bedarfsgerecht zu unterstützen, indem die Potenziale der FSL-Einrichtungen sowohl als Einzelleistungen als auch als Gemeinschaftsleistung der Partner den Anforderungen und Aufgabenstellungen der Spitzenverbände gerecht werden. Dazu ist es notwendig, die bestehenden Forschungs-, Beratungs- und Betreuungskapazitäten im FSL stetig zu verbessern und aufeinander abzustimmen.

Um eine gut abgestimmte und zielgerichtete wissenschaftliche Unterstützung des Leistungssports zu gewährleisten, ist die Steuerung aus einer Hand notwendig. Aus dem Konzept zur Neustrukturierung des Leistungssports und der Spitzensportförderung, welches bei der DOSB-Mitgliederversammlung im Dezember 2016 verabschiedet wurde, geht hervor, dass dazu eine neu zu schaffende bundeseinheitliche Organisationsstruktur angestrebt wird, in die die wesentlichen FSL-Akteure, darunter IAT, FES, TA und die Experten der OSP, unter der Leitung des DOSB optimal integriert werden. Unter dem Dach des neuen WVL wird die wissenschaftliche Unterstützung der Verbände durch universitäre und weitere externe Partner ergänzt. Die wissenschaftliche Unterstützung erfolgt dabei vor allem athleten-, trainer- und verbandsfokussiert.

Ziel der neuen WVL-Struktur ist es ferner, mehr Eigenverantwortung für die Verbände zu generieren, um ihre Flexibilität zu steigern.

A large, thick, semi-circular arc with a color gradient from black on the left to yellow on the right, framing the central text.

DAS FSL – PARTNER DER VERBÄNDE ZUR SICHERUNG DES TRAININGS

Dirk Schimmelpfennig
Vorstand Leistungssport
20. Februar 2017 Köln

Inhalt

1. Definition und Ziele des FSL
2. Akteure und Aufgaben
3. Das Neue WVL
4. Das neue WVL – Aufgaben
5. Das neue WVL - Förderkreislauf
6. Thementisch

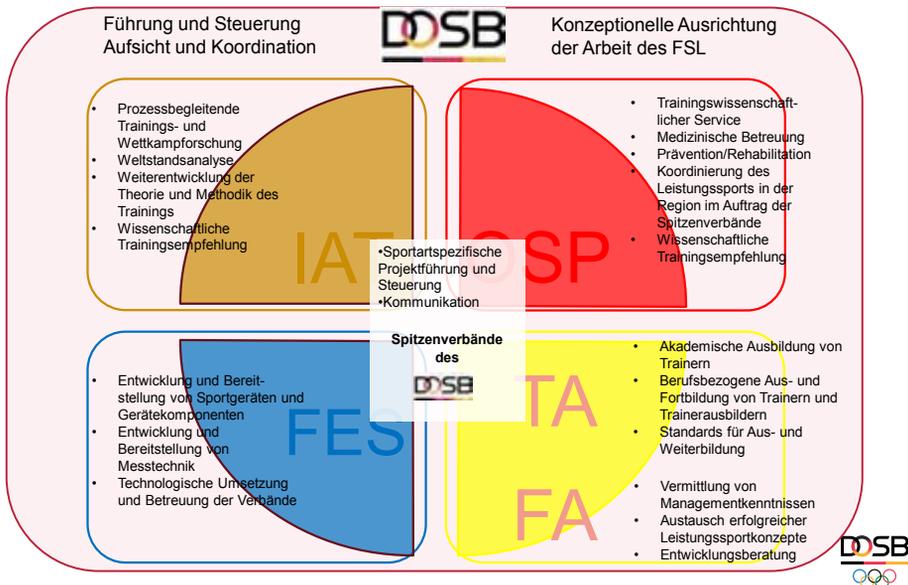
1. Definition und Ziele

- Verbund von Institutionen zur wissenschaftlichen Prozessbegleitung und Vorlaufforschung im olympischen Spitzensport.
- Ziel ist die Sicherung und Verbesserung der Unterstützungsleistungen für die Spitzenverbände durch Grundsatzentscheidungen der FSL Direktorenkonferenz zur weiteren Ausgestaltung und Verteilung der Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortlichkeiten innerhalb des FSL und seiner Institutionen.

Seite 3 FSL



2. Akteure und Aufgaben



2. Akteure und Aufgaben



2. Akteure und Aufgaben



3. Das Neue WVL

- Grundlage: Eckpunktepapier „Neustrukturierung des Leistungssports und der Spitzensportförderung“ – Ausbau und Optimierung der wissenschaftlichen Unterstützung
- Es wird eine neu zu schaffende bundeseinheitliche Organisationsstruktur angestrebt, in die unter der Leitung des DOSB die wesentlichen Akteure, darunter IAT, FES, TA und die Experten der OSP optimal integriert werden
- Ziele: Mehr Eigenverantwortung für Verbände – Steigerung der Flexibilität
- Ergänzung des FSL* um universitäre und weitere externe Partner (z.B. Industrie)
- Führung und Koordinierung durch DOSB und BMI in Unterstützung eines Beratungsgremiums und eines wissenschaftlichen Beirats

Seite 7 FSL



4. Das Neue WVL - Aufgaben

- Koordination und Steuerung des Wissenschaftsmanagement (und des Wissensmanagements) im Deutschen Sportsystem
- Verteilung von Wissenschafts-Mitteln für die Spitzenverbände und Kontrolle der Verwendung. Es ist dabei eine athleten-, trainer- und verbandsfokussierte Ausrichtung der wissenschaftlichen Unterstützung zu fokussieren.
- Qualitätsmanagement, -sicherung durch regelmäßiges Feedback zwischen Projektpartnern
- Institutionalisierung der Vernetzung zwischen beteiligten Personen und optimale Zusammenführung von Wissenschaft und Spitzensportpraxis
- Gestaltung von optimalen Schnittstellen zwischen Wissenschaft und Praxis inklusive einer bestmöglichen Verzahnung der wesentlichen Teilbereiche der wissenschaftlichen Unterstützung.
- Gewinnung von Kooperationspartnern
- Beseitigung der im Kienbaum Gutachten aufgezeigten Schwachpunkte des WVL
- Wissensmanagement

Seite 8 FSL



5. Das Neue WVL - Förderkreislauf



Seite 9 FSL



6. Thementisch

- Was sind die wichtigsten Eigenschaften eines wissenschafts-Partner für die Verbände?
- Ist Wettbewerb in einem wissenschaftlichen Unterstützungssystem für den Leistungssport zielführend?
- Wenn nein, wie sollten die Kooperationen zwischen Verband und Wissenschaftlichen Dienstleistern zustande kommen?
- Wenn ja, in welchem Umfang?
- Wenn ja, wie sollte Wettbewerb im wissenschaftlichen Unterstützungssystem für den Leistungssport organisiert werden?

Seite 10 FSL



Fragen



Dr. Ulf Tippelt (IAT)

Training als Gegenstand angewandter Trainingswissenschaft

In der Analyse Rio 2016 des DOSB haben zahlreiche Verbände wie auch das IAT internationale Entwicklungen in den leistungsstrukturellen Anforderungen beleuchtet und auf die Notwendigkeit sportartspezifischer und sportartübergreifender Schlussfolgerungen in der Trainings- und Wettkampfgestaltung für den Olympiazzyklus 2016-2020 hingewiesen. Eine intensive Befassung mit der Qualität des Trainings sowohl im Spitzen- wie auch im Anschlussbereich wird dabei ins Zentrum gestellt. Mit dem **Ziel, zum Wettkampfhöhepunkt eine optimale Leistungsausprägung** erreichen zu wollen, müssen durch die Verbände vor allem die Fragen der Trainingsplanung, Trainingsgestaltung und Trainingssteuerung in den Blick genommen werden. Die Institutionen des Forschungs- und Serviceverbundes Leistungssport, in welchem das IAT eine anerkannte trainingswissenschaftlich – inhaltliche Leitfunktion wahrnimmt, haben die Aufgabe, sie dabei zu unterstützen.

Im Rahmen dieses Impulsreferates sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie das IAT mit **der Prozessbegleitenden Trainings- und Wettkampfforschung kontinuierlich, nachhaltig und mit einer komplexen Sicht auf die spezifischen Erfordernisse der Sportarten zur optimalen Trainings- und Wettkampfgestaltung beitragen** kann. Das umfasst sowohl den Beitrag der Prozessbegleitenden Trainings- und Wettkampfforschung zur Planung des Leistungsaufbaus in 4- bzw. 8- Jahreskonzeptionen, Weltstandsanalysen zur prognostischen Ermittlung der anzustrebenden Weltspitzenleistung, die Möglichkeiten und Notwendigkeiten einer wissenschaftlich gestützten Trainingssteuerung sowie die Kennzeichnung leistungsbestimmender Voraussetzungen und deren Entwicklungsmöglichkeiten.

Auch für die bereits in der Vergangenheit immer wieder ausgemachte Reserve einer zeitpunktgerechten Leistungsausprägung zum Jahreswettkampfhöhepunkt oder die Sicherstellung umfassender Unterstützung der Athleten bei Olympia vor Ort kann die angewandte Trainingswissenschaft wertvolle Beiträge liefern.

Darüber hinaus soll dieses Impulsreferates verdeutlichen, dass eine **enge Verzahnung von Trainings- und Wettkampfpraxis und angewandter Trainingswissenschaft** für einen effektiven Beitrag der Trainingswissenschaft zur Qualifizierung des Trainings unabdingbar ist. Diese bildet sich in sportartspezifischen **Trainer-Berater-Systemen** bzw. Kompetenzteams ab. Prozessbegleitende Trainings- und Wettkampfforschung kann hierbei relevante Forschungsansätze und wissenschaftliche Erkenntnisse universitärer oder außeruniversitärer Forschungspartner gezielt einbinden und für die Trainings- und Wettkampfpraxis nutzbar machen.

Grundsätzliches Ziel ist es, aufbauend auf den Ergebnissen und Schlussfolgerungen der vorliegenden Olympia-/Olympiazzyklus-Analysen die trainingswissenschaftlichen/trainingsmethodischen Aspekte der zukünftigen Arbeit in und mit den Verbänden in den Mittelpunkt zu stellen. Die Trainergespräche stehen inhaltlich und zeitlich im Fokus, um dem Wunsch der Trainer nach ausreichendem Austausch untereinander und mit Fachkollegen zu entsprechen.

Trainings- und Wettkampfgestaltung als Gegenstand angewandter Trainingswissenschaft

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Dr. Ulf Tippelt
Direktor



Anforderungen an die Leistungsentwicklung im Spitzensport

Wissenschaftliche Unterstützung im Trainings- und Wettkampfprozess

Kooperationen in der wissenschaftlichen Unterstützung

Für die gezielte Entwicklung der mittel- und langfristig zu erbringenden Leistungen bei Olympischen Spielen und WM ist es notwendig, **Vier- bzw. Acht-Jahreskonzeptionen** für die Leistungsentwicklung von Topteam- bzw. Perspektivkadern zu erarbeiten.

Diese müssen sich **an den prognostischen Leistungen der Weltspitze orientieren** und **mit entsprechenden (individualisierten) Trainings- und Wettkampfkonzepnten untersetzt** sein.

Anforderungen an die Leistungsentwicklung

Die nachhaltige, prozessbegleitende wissenschaftliche Unterstützung der Sportarten muss sowohl bei der **Planung und Steuerung des Trainingsprozesses** als auch bei der **Absicherung der Wettkampfleistung**, insbesondere bei herausgehobenen Wettkampfhöhepunkten, verstärkt Berücksichtigung finden.

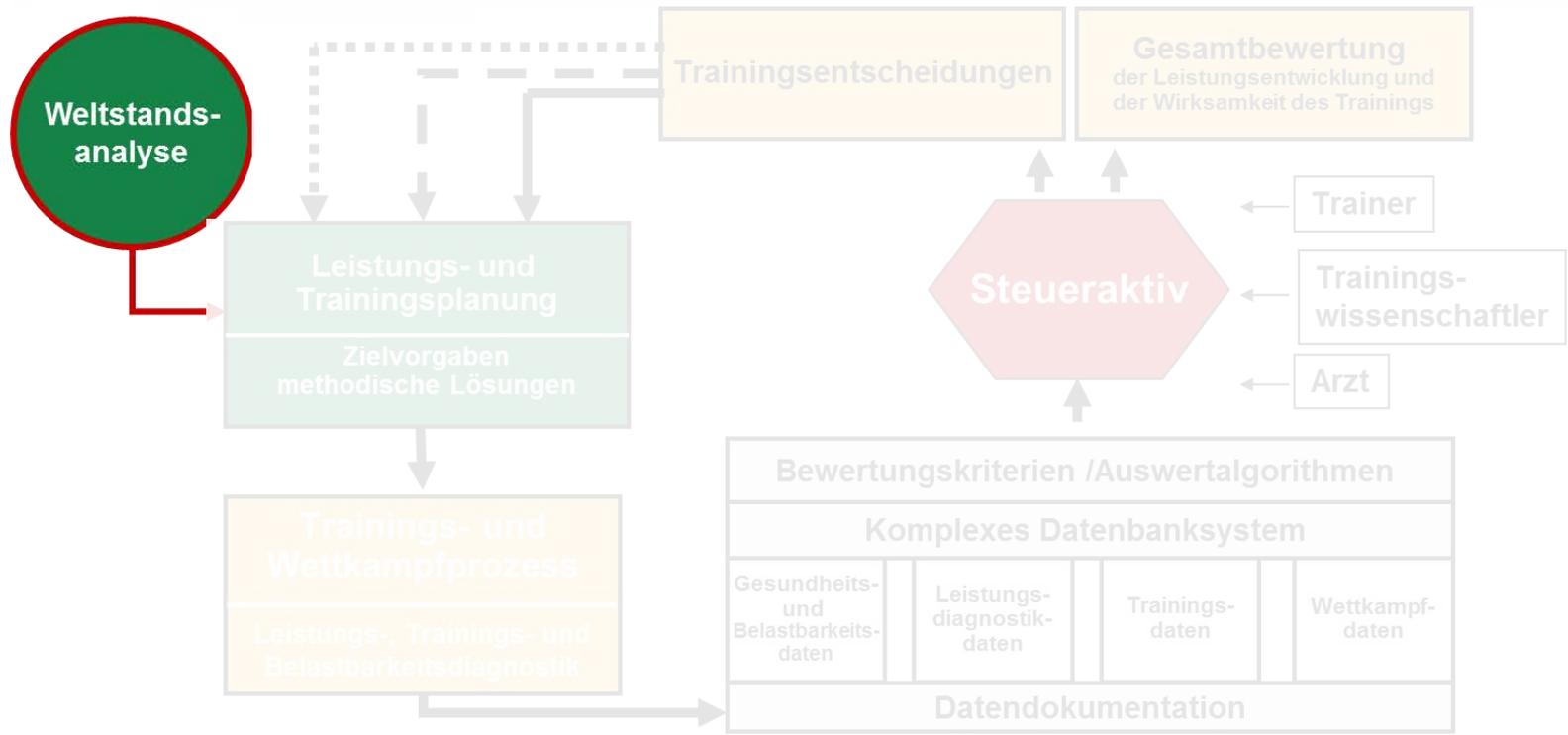
Das IAT bietet hierfür praxisorientierte **Forschung und Entwicklung, trainingswissenschaftlichen Service** sowie zielgerichteten **Wissenstransfer**.

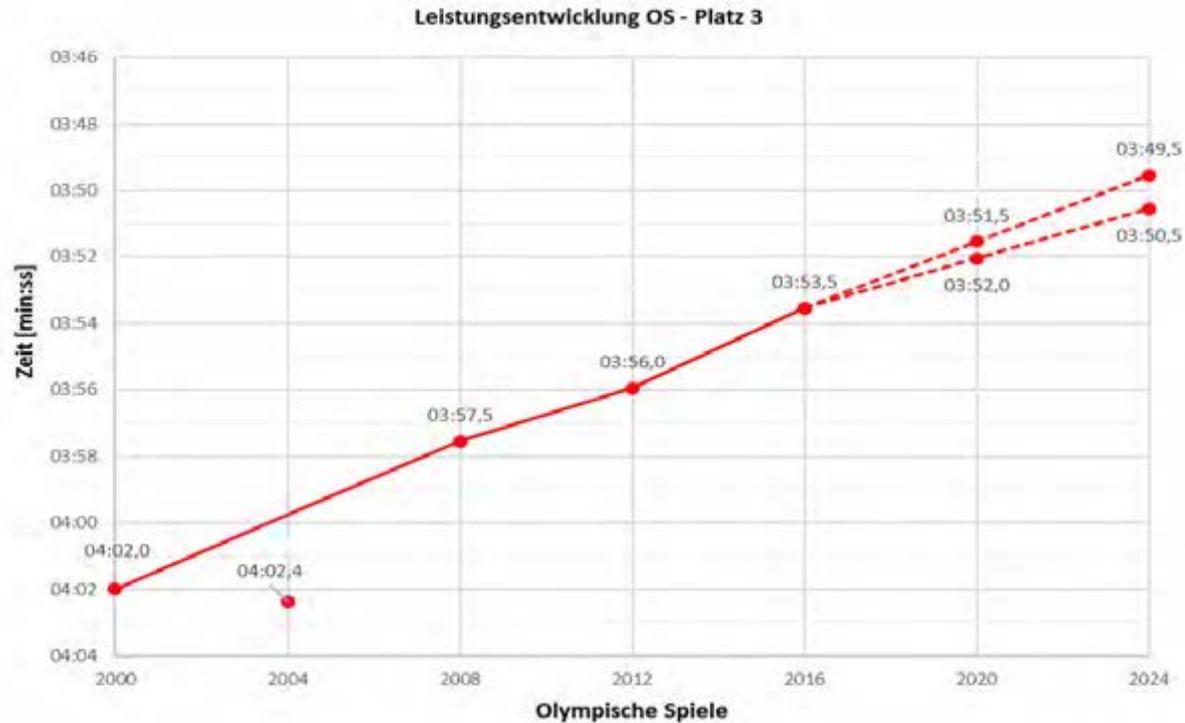
Anforderungen an die Leistungsentwicklung im Spitzensport

Wissenschaftliche Unterstützung im Trainings- und Wettkampfprozess

Kooperationen in der wissenschaftlichen Unterstützung

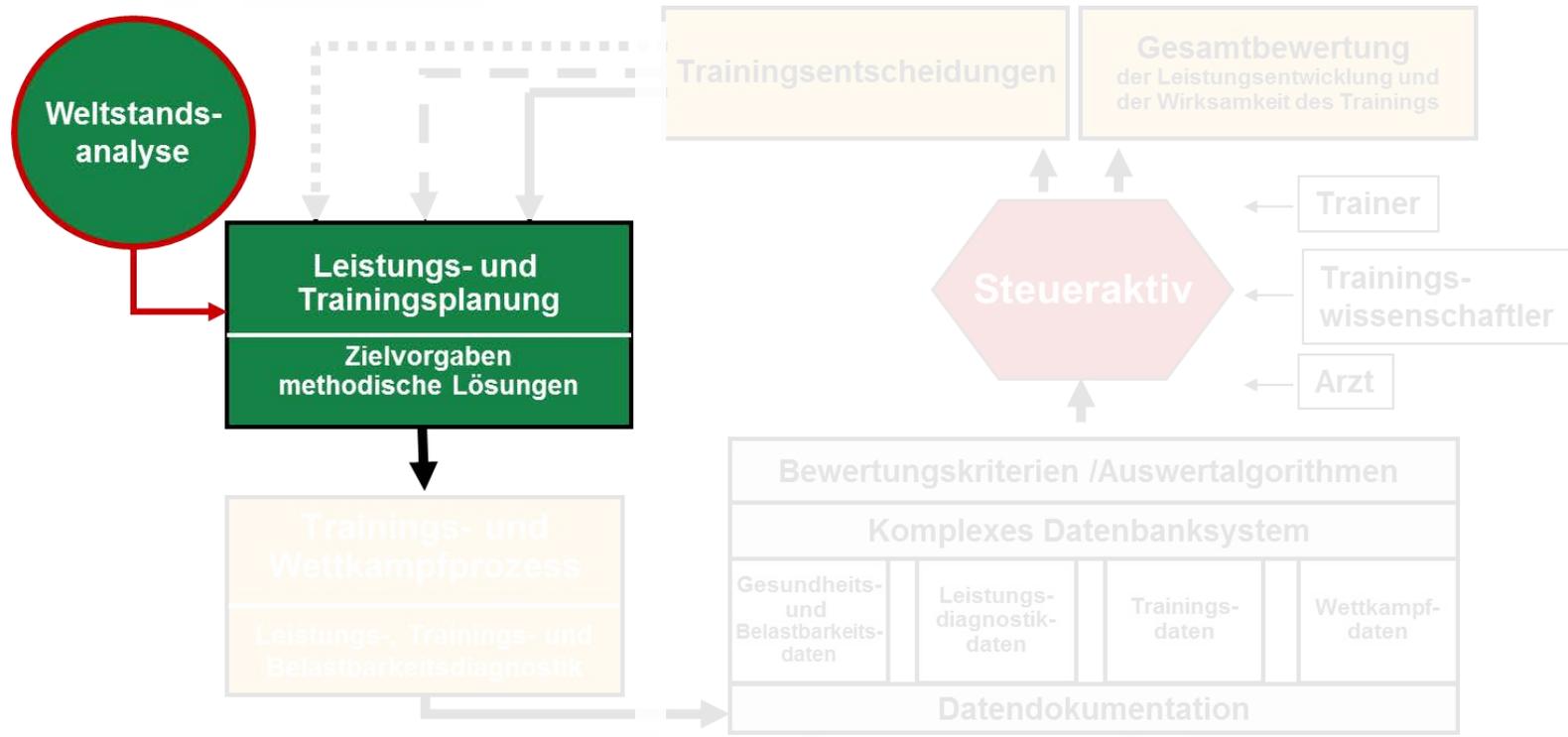
Wissenschaftliche Unterstützung im Trainings- und Wettkampfprozess





Quelle: P. Müller

Wissenschaftliche Unterstützung im Trainings- und Wettkampfprozess



Spitzenleistungen können nur durch ein Training mit **an der Weltspitze orientierten Leistungs- und Belastungsmaßstäben** erreicht werden.

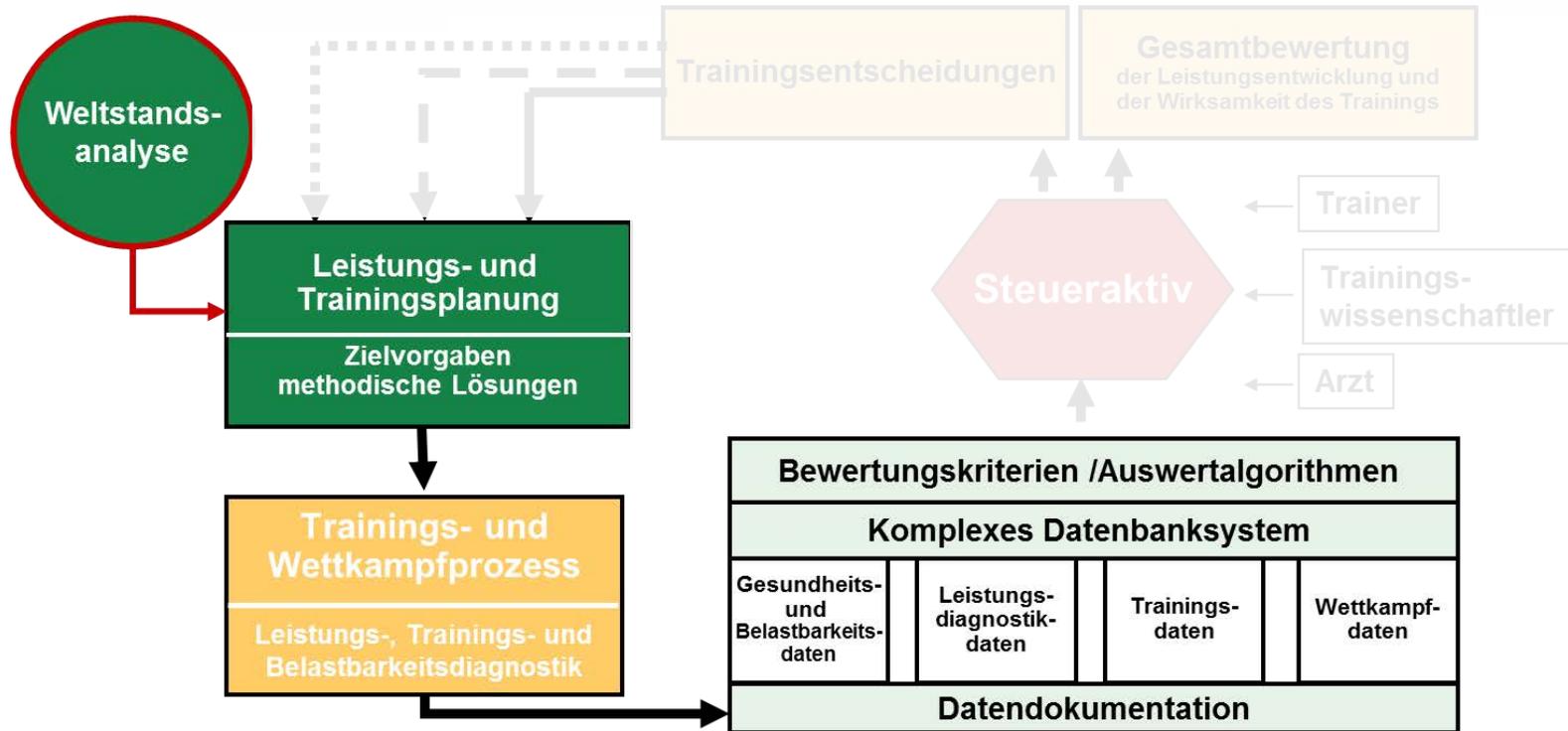
Die Erarbeitung und Umsetzung dafür notwendiger Trainingskonzepte muss die **Erhöhung der Qualität und Quantität des gesamten Trainings** zum Ziel haben.

Mannschaftsverfolgung Entwicklungsziel Deutschland



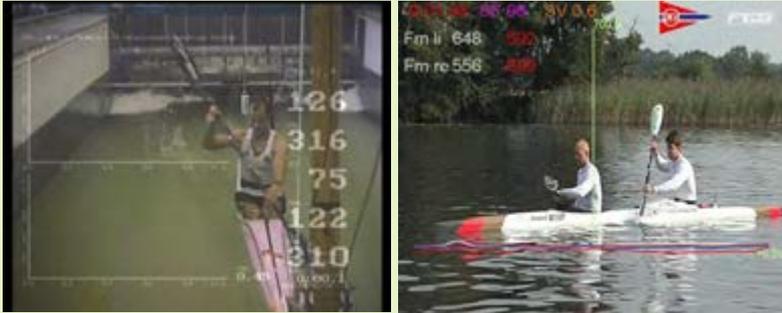
Quelle: P. Müller

Wissenschaftliche Unterstützung im Trainings- und Wettkampfprozess

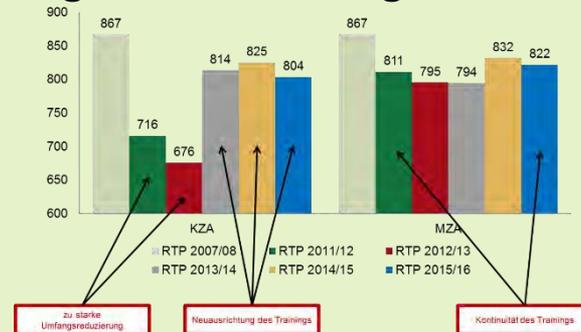


Für eine **individuell optimale Trainingssteuerung** muss die sportliche und persönliche Entwicklung (inkl. Training, Leistungsvoraussetzungen, Leistungsentwicklungen und Wettkampfleistung) **systematisch dokumentiert** werden.

Komplexe Leistungsdiagnostik (KLD)



Trainings- und Leistungsdatenanalyse



Wettkampfanalyse

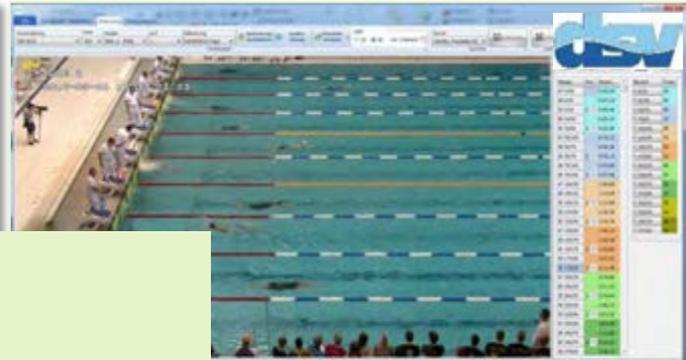


Technikanalyse

3D- und 2D- basierte
 Technikanalysen
 (FB MINT, Fa. ccc Software GmbH)

Die Nutzung modernster Technologien mit spezifischen Anwendungen im Spitzensport in Training und Wettkampf ist **international Standard** und **gewinnt massiv an Bedeutung**.

Technologische Entwicklungen müssen auf nationaler Ebene weiter intensiviert und gefördert sowie als **notwendige Basis für die trainingswissenschaftliche Unterstützung** im Leistungssport integriert werden.



15

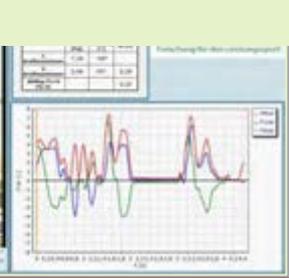
Neuentwicklungen
 komplexer Mess- und Informationssysteme
 für elf Sportarten

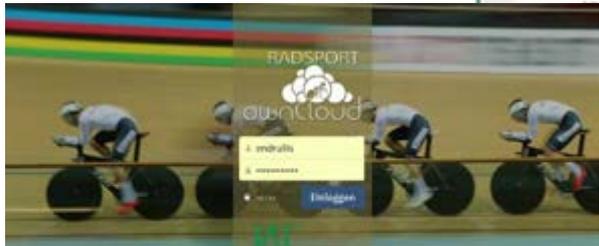
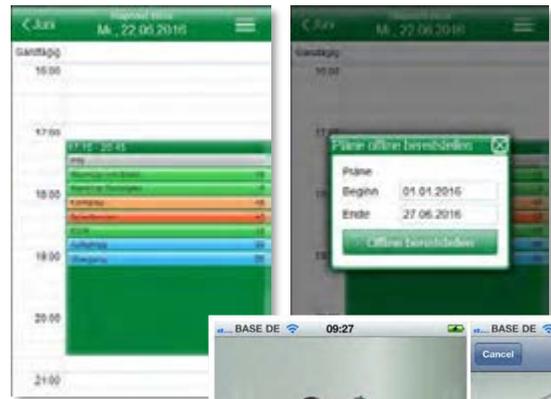


Heute schon
geSTEPst?

IAT
 Institut für Angewandte
 Trainingswissenschaft
 Forschung für den Leistungssport

DSB
 Deutscher Sportjugendverband e.V.





9

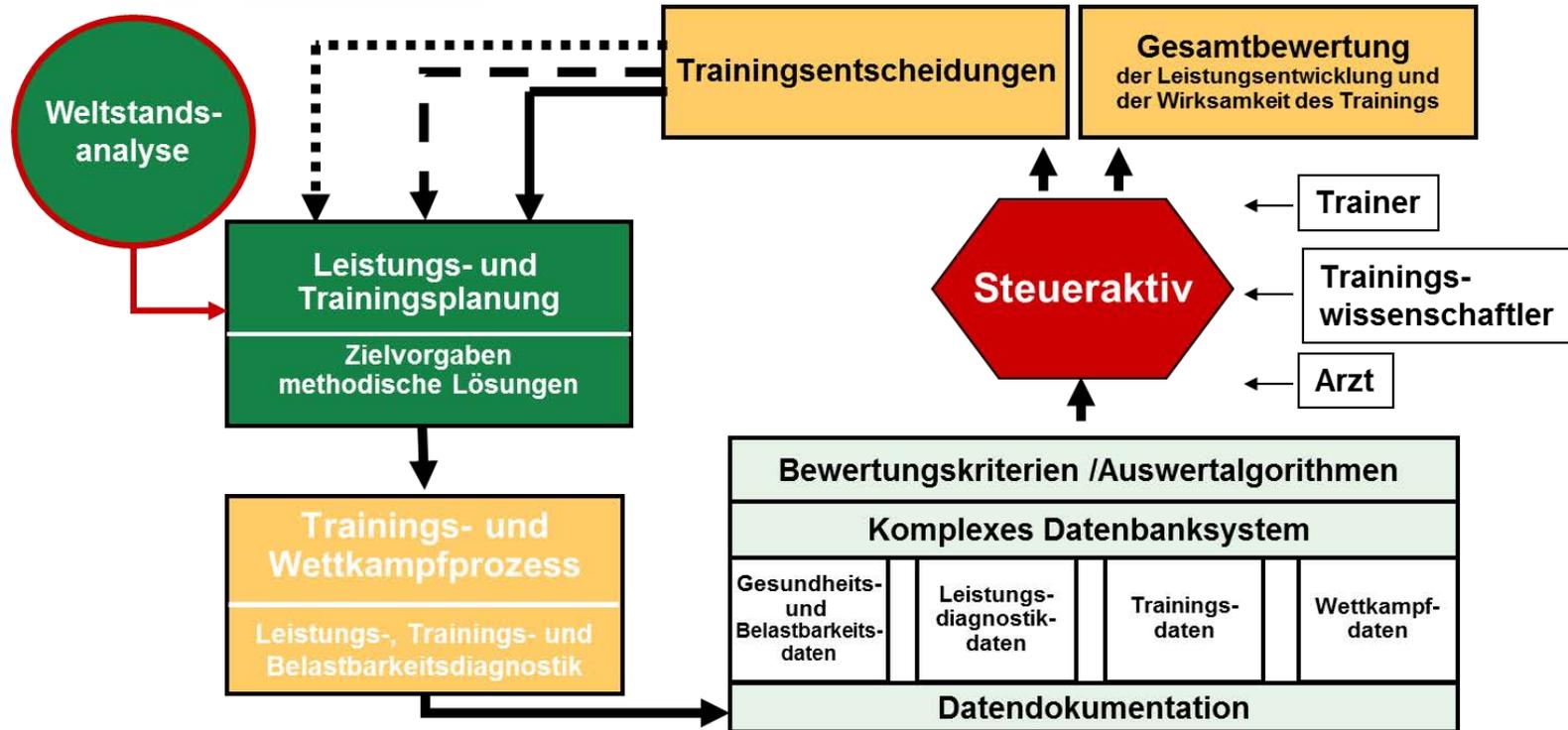
Datenbanken
 zur Trainings- und Leistungsanalyse

7

Web-Apps
 für bestehende Datenbanken

Das **Trainer-Berater-System** (auch **Steueraktiv**) ist das Hauptinstrument zur Umsetzung einer **effektiven Trainingsplanung und -steuerung**.

Wissenschaftliche Unterstützung im Trainings- und Wettkampfprozess



Definition des Trainer-Berater-Systems

- Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Praxis
 - sportartspezifische, individualisierte Informationen mit hohem Objektivierungsanspruch
(Wettkampf-/Trainingsanalysen, komplexe leistungsdiagnostische Verfahren, Messplatztraining)
 - verständlich gefiltert
 - auf den jeweiligen Nutzer bezogen (Trainer/Sportler)
 - praxisbezogenen Anwendungsgehalt
 - zeitbezogen (für Trainings-/Wettkampfentscheidungen des Trainers)
- ⇒ **Informationsbedürfnisse der Trainerschaft** spielen gestaltende Rolle

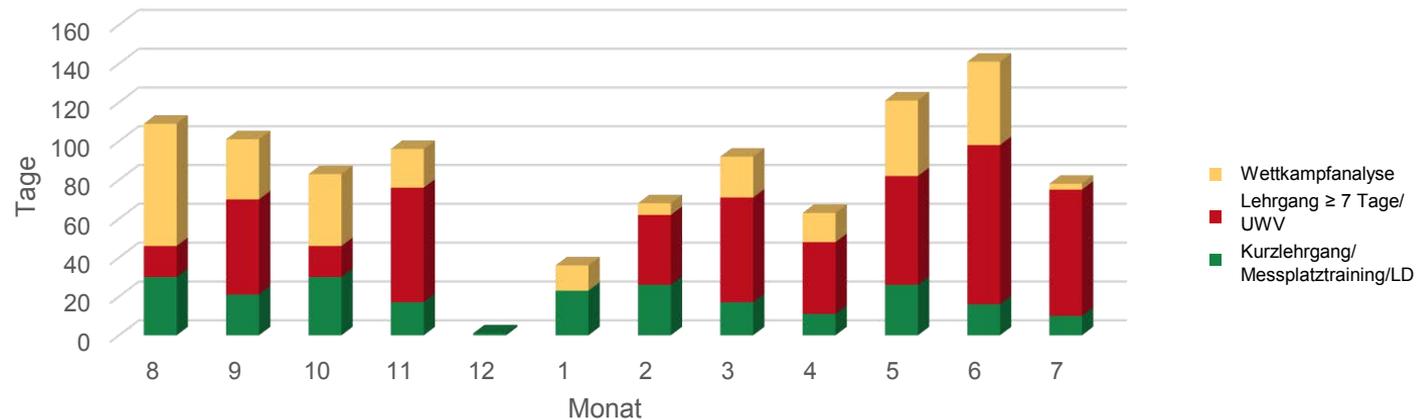
Wissenschaftliche Unterstützung bei der Absicherung der Wettkampfleistung

Die nachhaltige, prozessbegleitende wissenschaftliche Unterstützung der Sportarten muss sowohl bei der Planung und Steuerung des Trainingsprozesses als auch bei der **Absicherung der Wettkampfleistung**, insbesondere bei herausgehobenen Wettkampfhöhepunkten, verstärkt Berücksichtigung finden.

Trainingswissenschaftliche Unterstützung in der Vorbereitung auf Rio



Anzahl der Tage in der Prozessbegleitung
 August 2015-Juli 2016



ca. 1.000 Tage

waren IAT-Wissenschaftler im Trainings- (**115** Maßnahmen) und Wettkampfprozess (**63**) der deutschen Spitzenathleten und -teams in der Rio-Vorbereitung

Konkurrierende Nationen generieren über ***High Performance Center*** mit vielfältigen Maßnahmen zur Organisation der Wettkampfleistung und zur Verbesserung des Wettkampfumfelds am Olympiaort potentielle Wettbewerbsvorteile.

High Performance Center



Functions at the Japan High Performance Support Center 1

Training



Relaxation



Performance Analysis



Laundry

Copyright © JAPAN SPORT COUNCIL

Functions at the Japan High Performance Support Center 2

Recovery & Conditioning



Copyright © JAPAN SPORT COUNCIL

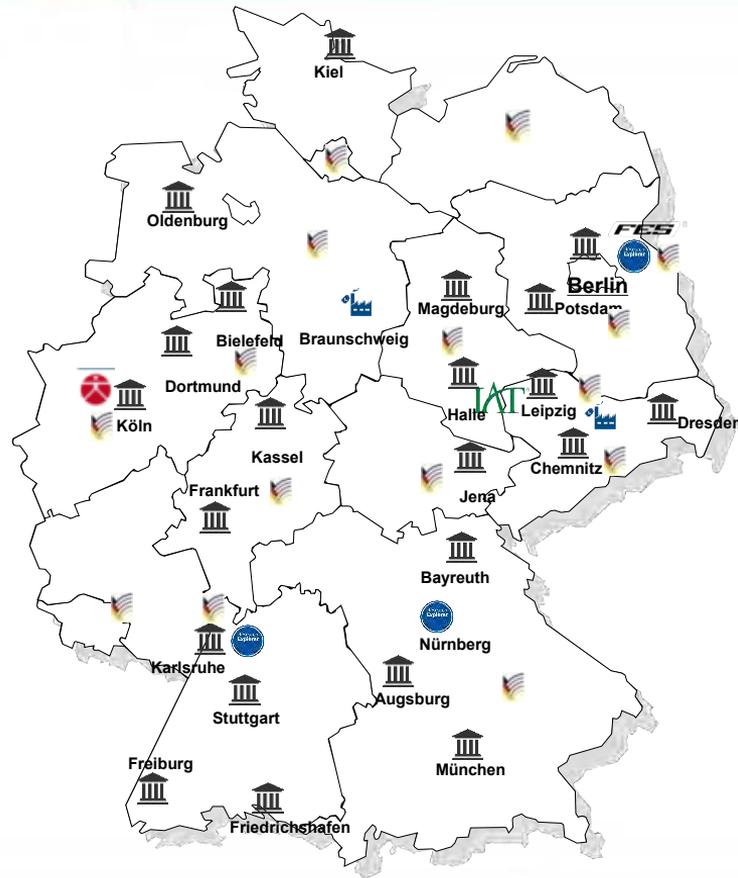
Quelle: Kukidome, T. (2017). Maximization of Performance at Olympic Games
 ~Japan High Performance Support Center~

Anforderungen an die Leistungsentwicklung im Spitzensport

Wissenschaftliche Unterstützung im Trainings- und
Wettkampfprozess

Kooperationen in der wissenschaftlichen Unterstützung

IAT- Kooperationen



 mit 16 Olympiastützpunkten, BLZ Kienbaum und Leimen



 mit 26 Universitäten, Hochschulen und Fachhochschulen



mit außeruniversitären Forschungseinrichtungen und Unternehmen (u.a. Fraunhofer, ST Sportservice,...)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig**

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ronny Hartnick (FES)

Mensch & Material – Verknüpfung von Technologie und Training

Technologieentwicklungen sind seit je her unverzichtbare Werkzeuge in der Trainingswissenschaft bzw. Trainingssteuerung und spielen zur weiteren Optimierung von leistungsrelevanten Inhalten eine immer größere Rolle.

Die Frage ist nun: Welcher konkrete Zusammenhang besteht zwischen diesen eingesetzten Technologien und ihrer Konsequenzen in der zielgerichteten Trainingsgestaltung? Im Rahmen des Vortrages soll anhand von Beispielen aus der Praxis aufgezeigt werden, in welcher Form das FES an diesen Technologien arbeitet, welche Wechselwirkungen zwischen den einzelnen technologischen Ausprägungen bestehen und wie wir sie uns, den Entwicklern, den Trainern, Sportlern oder auch Wissenschaftlern heute und in Zukunft nutzbar machen wollen.

Dr. Harry Bähr (OSP)

Betreuungssysteme international – ein Blick über den deutschen Tellerrand

Gut funktionierende Trainer-Berater-Systeme (TBS) sind ein wesentlicher Faktor für sportliche Erfolge bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften. Die Zahl der in Deutschland in diesen Systemen involvierten Spezialisten entspricht der Größenordnung von anderen vergleichbaren und erfolgreichen Sportnationen. Gleiches gilt für die Anzahl der Servicestandorte. Dem gegenüber, sind im internationalen Vergleich große Unterschiede bei der Anzahl der Trainingszentren/Bundesstützpunkte zu erkennen. Auch die unterschiedlichen Organisationsformen bzw. Strukturen der Betreuungseinrichtungen haben Einfluss auf die Zusammenarbeit zwischen den einbezogenen Partnern.

Im TBS kommt es darauf an, aus einem breiten Spektrum geeignete Maßnahmen gezielt auszuwählen, um den Trainingsprozess optimal zu unterstützen. Dafür müssen die Beziehungen zwischen den Spezialisten als auch die Rolle des Trainers geklärt sei.

Dies wirft die Frage nach den formellen Strukturen für das TBS auf. Wir wollen diskutieren, wie der organisatorische Rahmen und die strategische Ausrichtung im Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport gestaltet werden muss.

Die Themenkomplexen „Zusammensetzung und Einsatz des TBS“ und „Strategische Führung des TBS“ setzen den Rahmen für diesen Diskurs

Übergreifend stellt sich somit die Frage der Führung und Verantwortung zwischen den beteiligten Einrichtungen in den Trainer-Berater-Systemen.



Bundestrainerforum „Von Rio nach Tokio“



Trainer-Berater-Systeme

Wo stehen wir im internationalen Vergleich?

Dr. Harry Bähr



“Sport is an unforgiving challenge.
Stand still and you go backwards; run fast and you can maintain parity
run extra fast, or find a short cut, and you might well get ahead for a moment.”

*Collins, D., Trower, J., Cruickshank, A. (2013)
Coaching High Performance Athletes and the High Performance Team.
In Veerle De Bosscher and Popi Sotiriadou (Eds.), Managing High Performance Sport. London: Routledge*



Quelle: Xavier Balias Matas/POW 2017





Technikanalysen



Messplatztraining



Leistungsphysiologie



Kraftdiagnostik



Athletiktraining



Regeneration





Psychologie



Laufbahnberatung



Ernährungsberatung

IAT



FES®



Technikanalysen

Messplatztraining

Leistungsphysiologie

Kraftdiagnostik

Athletiktraining

Regeneration

Psychologie

Laufbahnberatung

Ernährungsberatung

EXPERTISE



PERFORMANCE
PATHWAYS

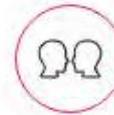


RESEARCH AND
INNOVATION

SCIENCE



BIOMECHANICS



PERFORMANCE
LIFESTYLE



PHYSIOLOGY



PSYCHOLOGY



PERFORMANCE
NUTRITION



PERFORMANCE
ANALYSIS



STRENGTH &
CONDITIONING

MEDICINE



MEDICINE



SOFT TISSUE
THERAPY



PHYSIOTHERAPY



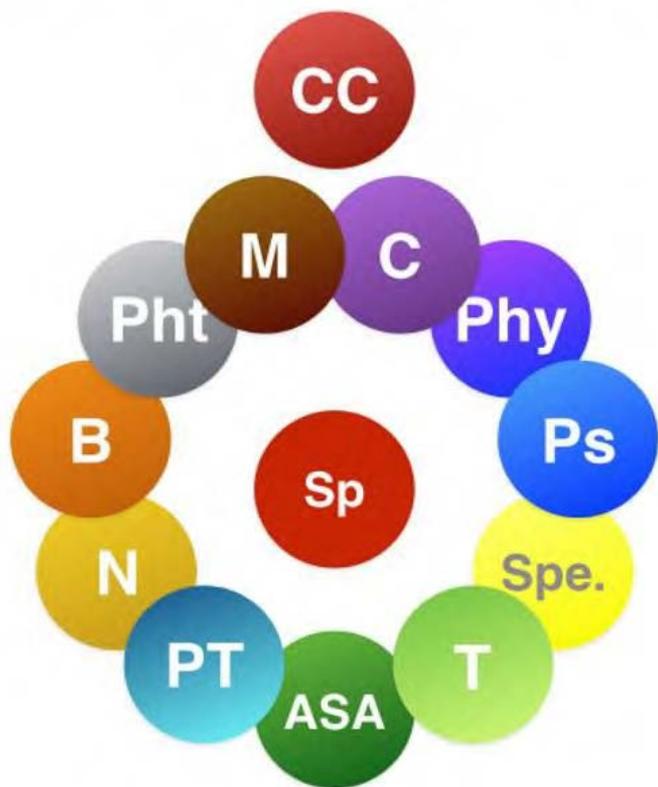
OLYMPIA
STÜTZPUNKT
BERLIN



ENGLISH
INSTITUTE OF
SPORT



The Crazy Coache's TEAM *circle of confidence*



EXPERTISE



PERFORMANCE
PATHWAYS



RESEARCH AND
INNOVATION

SCIENCE



BIOMECHANICS



PERFORMANCE
LIFESTYLE



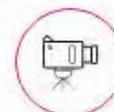
PHYSIOLOGY



PSYCHOLOGY



PERFORMANCE
NUTRITION



PERFORMANCE
ANALYSIS



STRENGTH &
CONDITIONING

MEDICINE



MEDICINE



SOFT TISSUE
THERAPY



PHYSIOTHERAPY

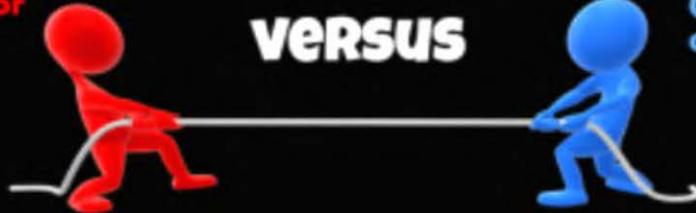
INJURY PREVENTION

WORK AS INDIVIDUAL

Medical doctor

VERSUS

Strength & Conditioning coach



"Protect them from overuse injuries..."

"Get them as fit as possible, as fast as possible..."



Reduce all training loads

Increased injury risk

Inappropriately increase in training loads

Increased overuse injury risk

CHRONIC REHABBER

Low training loads

Increased risk of subsequent injury

LOW FITNESS
POOR PERFORMANCE



Reference: by Gabbett & Whiteley, IJSP 2016

WORK AS A TEAM



TRAIN SMARTER AND HARDER



HIGH TRAINING LOADS



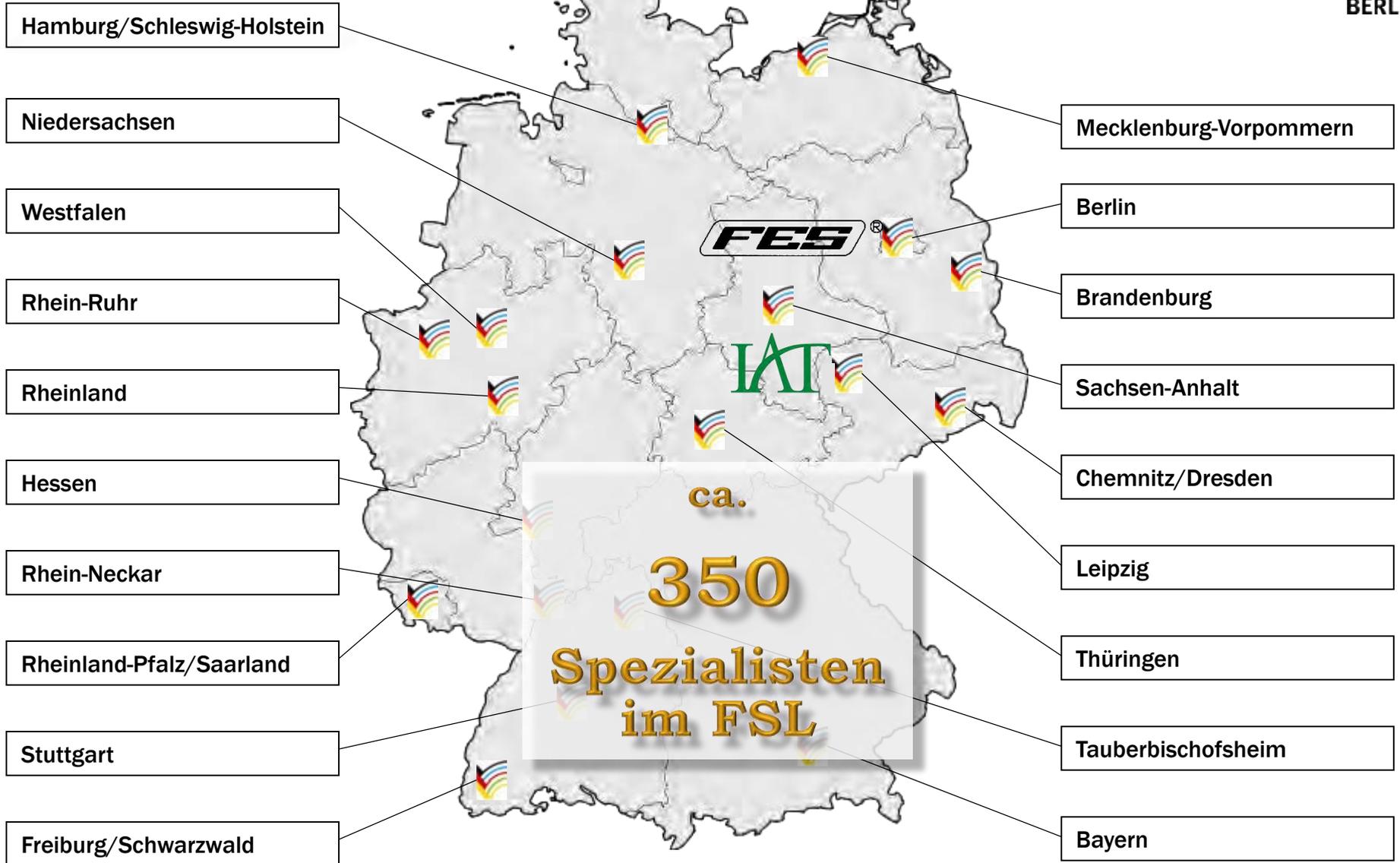
HIGH FITNESS
GOOD PERFORMANCE

Designed by ©YLMSportScience

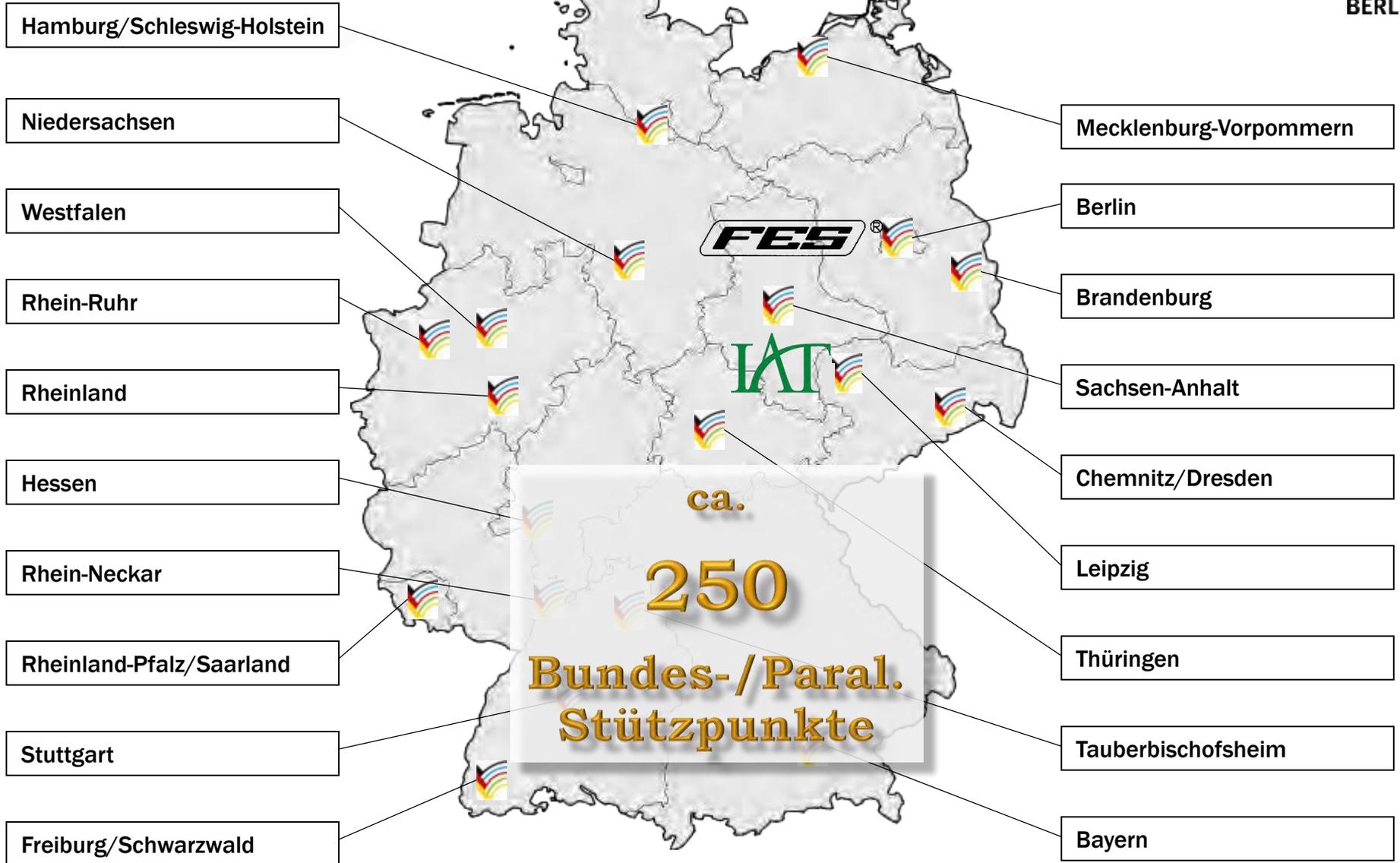
Zusammensetzung und Einsatz des Trainer-Berater-Systems

- **Welche Spezialisten** werden für die Unterstützung von Trainern und Athleten **regelmäßig im täglichen Training** gebraucht?
- **Welche weiteren Spezialisten** sollten **partiell/zeitweise** für spezielle Aufgabenstellungen zum Einsatz kommen?
- Wer trifft **Entscheidungen zur Arbeit im TBS** im täglichen Training?
- Welche **Verantwortung** für einzelne Betreuungsinhalte liegt (bleibt) beim **Trainer**?
haben einzelne **Spezialisten** im TBS?

Spezialisten im Trainer-Berater-System



Spezialisten im Trainer-Berater-System



Spezialisten im Trainer-Berater-System



UNIVERSITÄT LEIPZIG

Trainingswissenschaftler

Trainingswissenschaftler

MTA

IAT

Freiburg/Schwarzwald

Bayern

OLYMPIA STÜTZPUNKT BERLIN

OLYMPIA STÜTZPUNKT BERLIN

antagie

KB

ern

Stut

Rhe

Rhe

Hess

Rhe

Wes

Nied

Han

Spezialisten im Trainer-Berater-System



OLYMPIA
STÜTZPUNKT
BERLIN

Ham
Niede
West
Rheir
Rheir
Hess
Rheir
Rheir
Stutt
Freib



Verbandstrainer



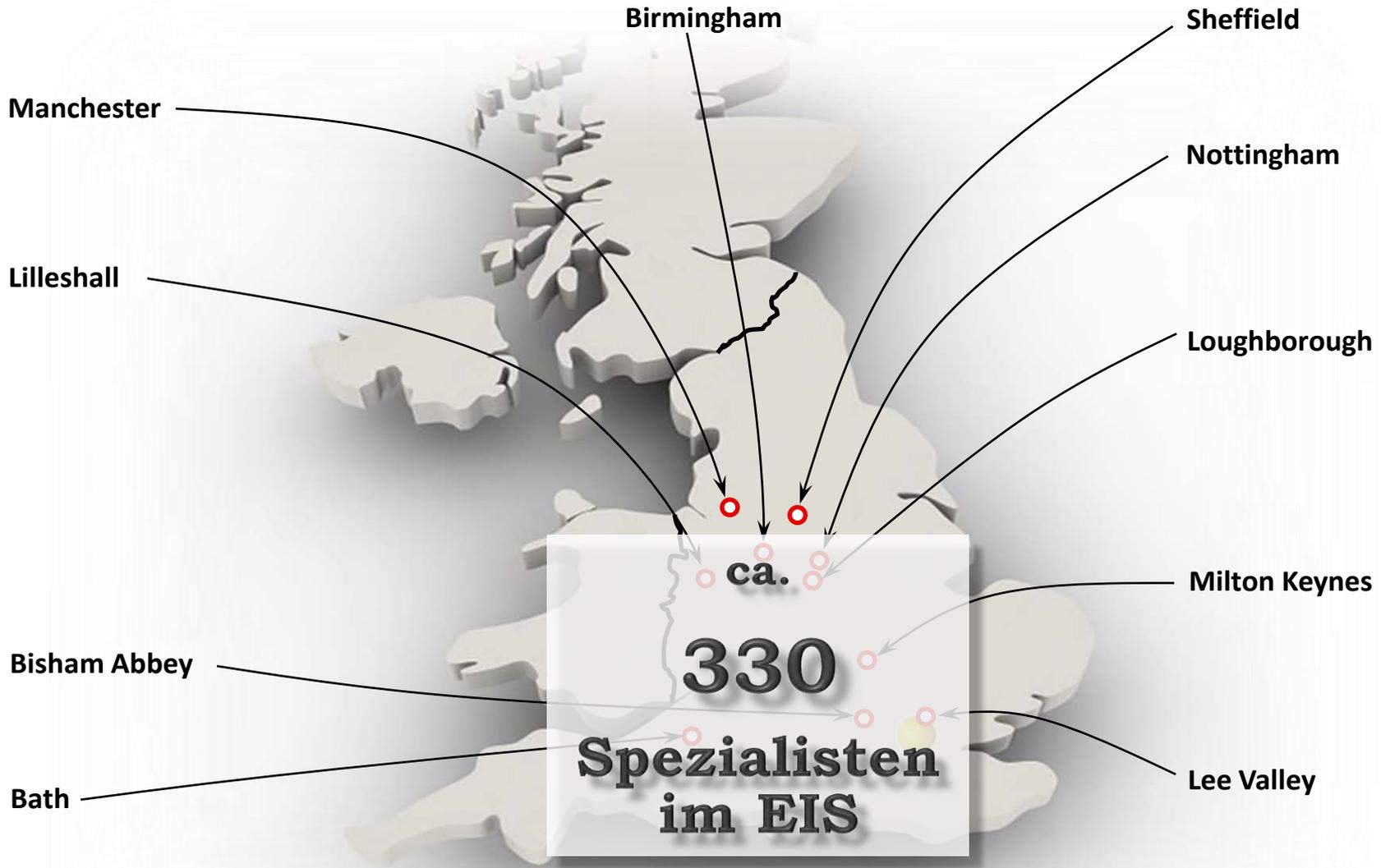
**Trainings-
wissenschaftler**



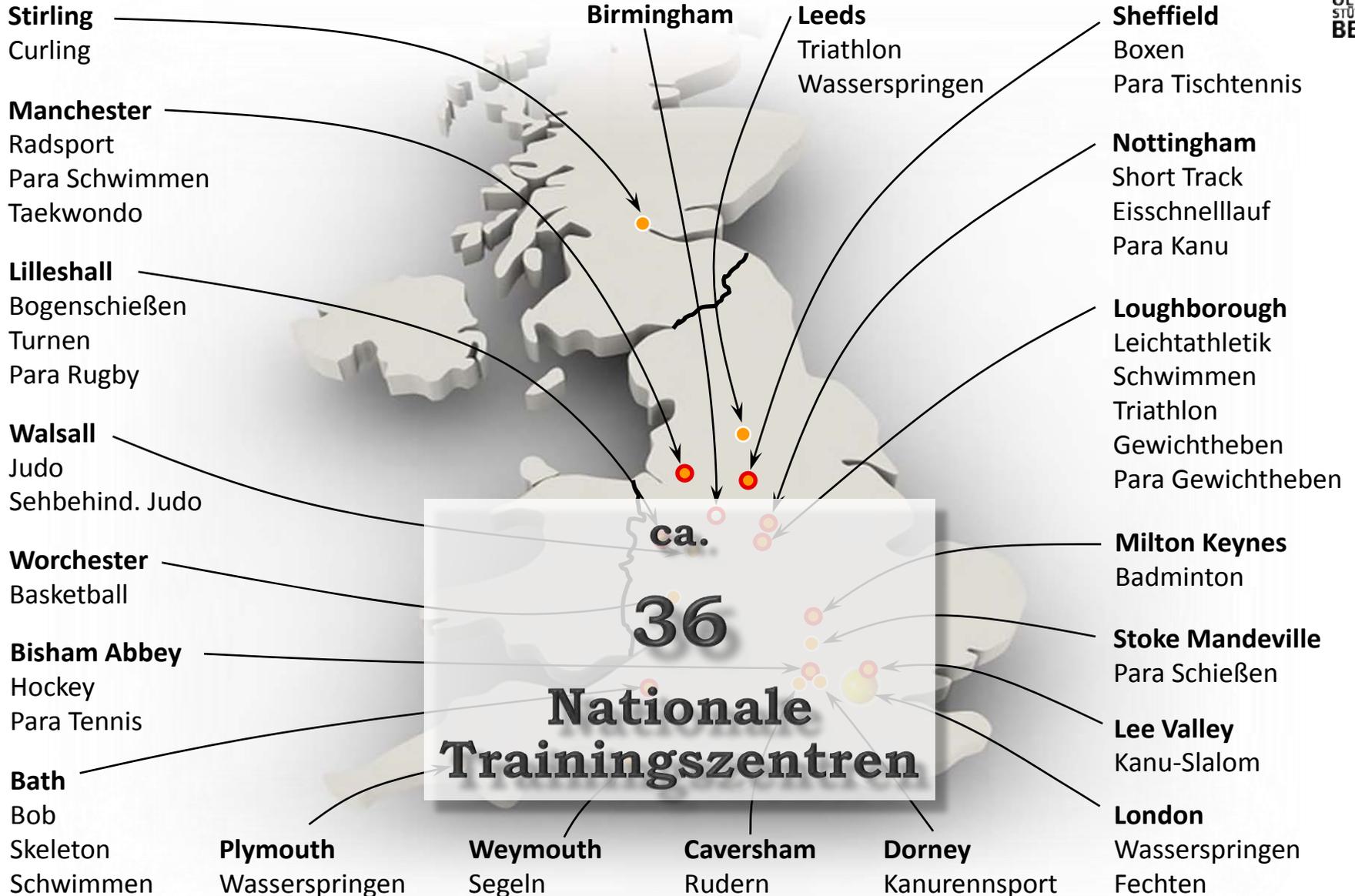
uern



Standorte EIS ○ & Trainingszentren ●



Standorte EIS ○ & Trainingszentren ●



Spezialisten im Trainer-Berater-System



ca.
330
Spezialisten
im EIS

ca.
36
Nationale
Trainingszentren

ca.
1.200
olymp./paralymp.
Athleten



ca.
350
Spezialisten
im FSL

ca.
250
Bundes-/Paralymp.-
Stützpunkte

ca.
4.300
olymp./paralymp.
Athleten

Post Olympic Workshop 2017: Zusammenfassende Aussagen zum Support System

- Spezialisten im TBS müssen gegenseitig informiert sein – Koordination durch eine Person (Coach oder ein ausgewähltes Mitglied des Support Teams) – am einfachsten an einem Standort
- Verantwortung für die Entwicklung der Leistung liegt beim Trainer, beim Athleten für die aktuelle Leistung
- Spezialisten des Support Teams verantwortlich für höchsten Standard der vereinbarten Betreuungsleistungen
- vereinbarte Diagnostikstandards haben hohen Wert – Änderung nur nach intensiver Erörterung mit Verband

HEADS OF SERVICE

Hide



Alex Wolf
HEAD OF STRENGTH
& CONDITIONING



Dr Peter Brown
HEAD OF
PERFORMANCE
KNOWLEDGE



Dr Emma Ross
HEAD OF
PHYSIOLOGY



Chris White
HEAD OF
PERFORMANCE
ANALYSIS



**Dr Paul
Worsfold**
HEAD OF
BIOMECHANICS



Joanna Harrison
HEAD OF
PERFORMANCE
LIFESTYLE



Simon Spencer
HEAD OF
PHYSIOTHERAPY &
SOFT TISSUE
THERAPY



Dr Kate Hays
HEAD OF
PERFORMANCE
PSYCHOLOGY

Post Olympic Workshop 2017: ausgewählte Aussagen zum Support System

- gegenseitige Information der Spezialisten im TBS – Koordination durch eine Person (Coach/ein Mitglied des Support Teams) – am einfachsten an einem Standort
- Verantwortung für die Entwicklung der Leistung beim Trainer, für die aktuelle Leistung beim Athleten
- Spezialisten des Support Teams verantwortlich für höchsten Standard der vereinbarten Betreuungsleistungen
- vereinbarte Diagnostikstandards haben hohen Wert – Änderung nur nach intensiver Erörterung mit Verband

Risiken

- Coach sollte Support Team führen – aber Qualifikation nicht immer ausreichend
- Verband sollte über „Einkauf“ der Betreuungsleistungen frei entscheiden können - setzt umfangreiches Wissen bei der Beurteilung des Kosten-Nutzen-Verhältnisses voraus

Sportdirektor im Verband entscheidend bei der Führung der Leistungssportprogramme und der Befähigung des Coaches das Support System effektiv zu nutzen



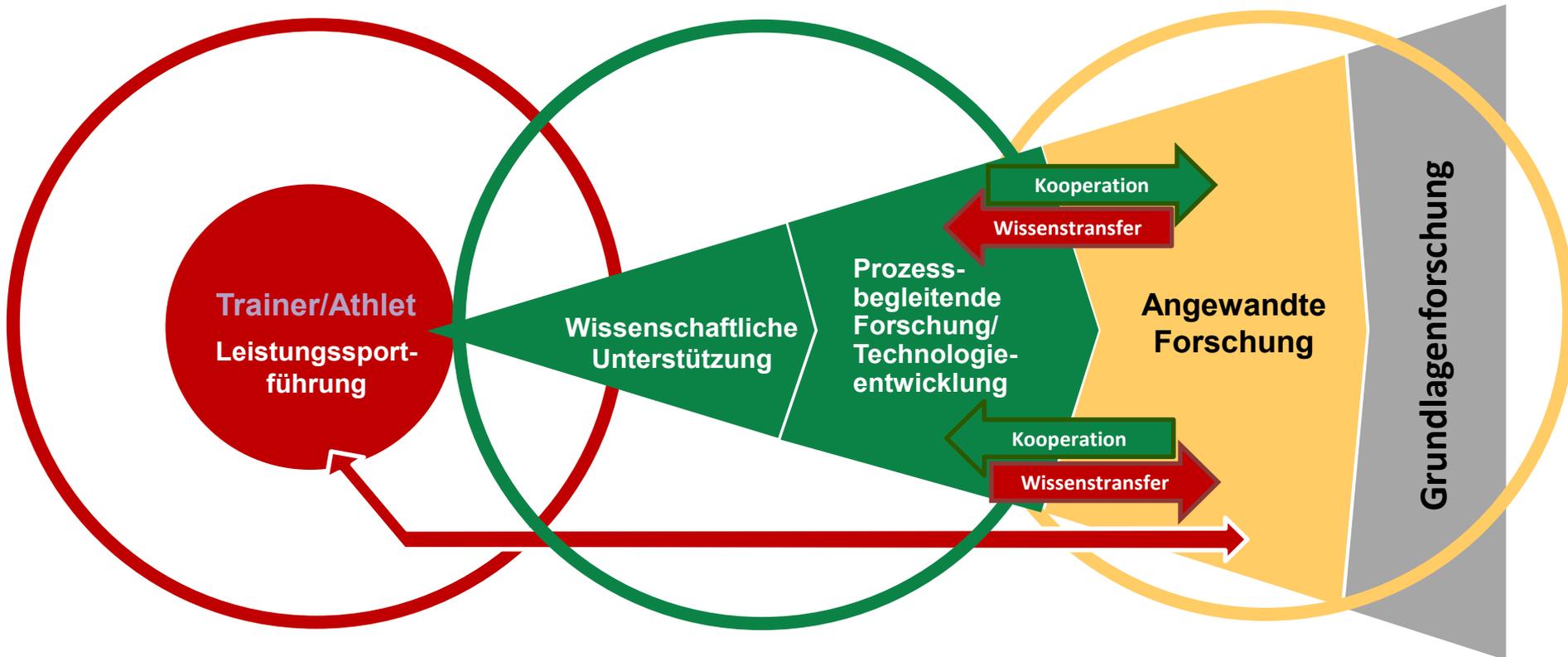
- in Teilbereichen Standards definiert
- Diagnostikstandards sportartenbezogen
- Abstimmung zu Hard- bzw. Software im FSL
- FSL als Verbundsystem angestrebt
- Kultur der Zusammenarbeit in den letzten Jahren entwickelt



- TBS auf viele Standorte verteilt
- begrenzte Ressourcen im TBS (operativ und für das Management der Prozesse)
- strukturelle Schwachpunkte (Führung und Verbindlichkeit)
- zu wenig Input von Spitzensportverbänden/ Trainern



Wissenschaftliche Unterstützung des Spitzensports



Spitzenverband

FSL**

WE***

*TBS = Trainer-Berater-System

**Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport

*** Universitäre Wissenschaftseinrichtungen

Quelle: IAT 2015

Wissenschaftliche Unterstützung des Spitzensports

"The way we communicate science to athletes & coaches is our challenge"

Sport scientist

David Martin, 2015

UNIVERSITY

SPORT

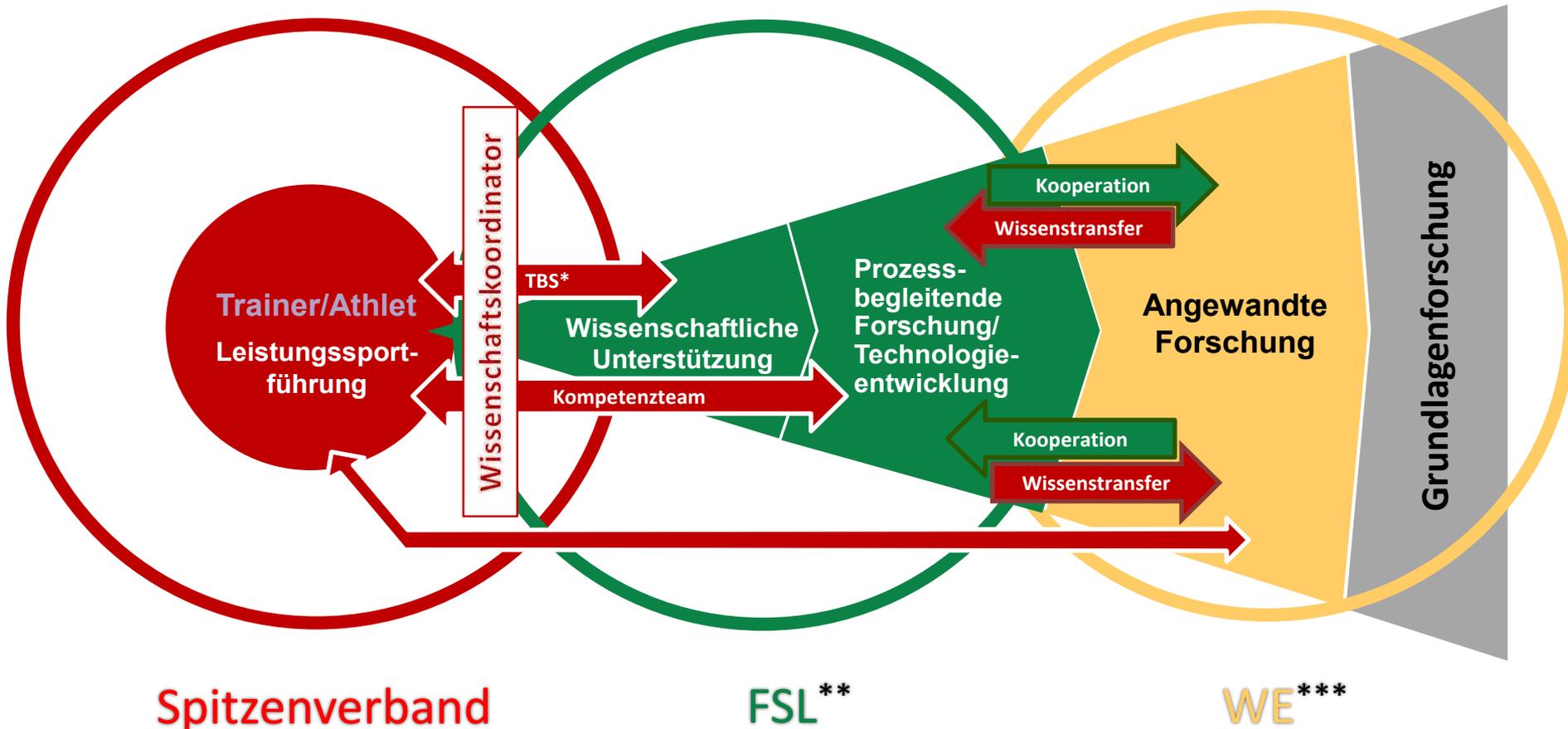
Great scientist

Great relationship



Quelle: IAI 2015

Wissenschaftliche Unterstützung des Spitzensports



Spitzenverband

FSL**

WE***

*TBS = Trainer-Berater-System

**Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport

*** Universitäre Wissenschaftseinrichtungen

Quelle: IAT 2015

PERFORMANCE LEADS

Hide



Mark Jarvis
DIRECTOR OF
PERFORMANCE
SOLUTIONS



Brian Cunniffe
PERFORMANCE LEAD



Liz Sinton
PERFORMANCE LEAD



Chris Price
PERFORMANCE LEAD



Jonathan Leeder
PERFORMANCE LEAD



Nick Scott
PERFORMANCE LEAD



Nik Diaper
PERFORMANCE LEAD



Dr Kate Hays
HEAD OF
PERFORMANCE
PSYCHOLOGY



Chris Wagg
PERFORMANCE LEAD

Führung & Kooperation im Trainer-Berater-System

Top-down vs. Bottom-up

Schlüsselfrage:

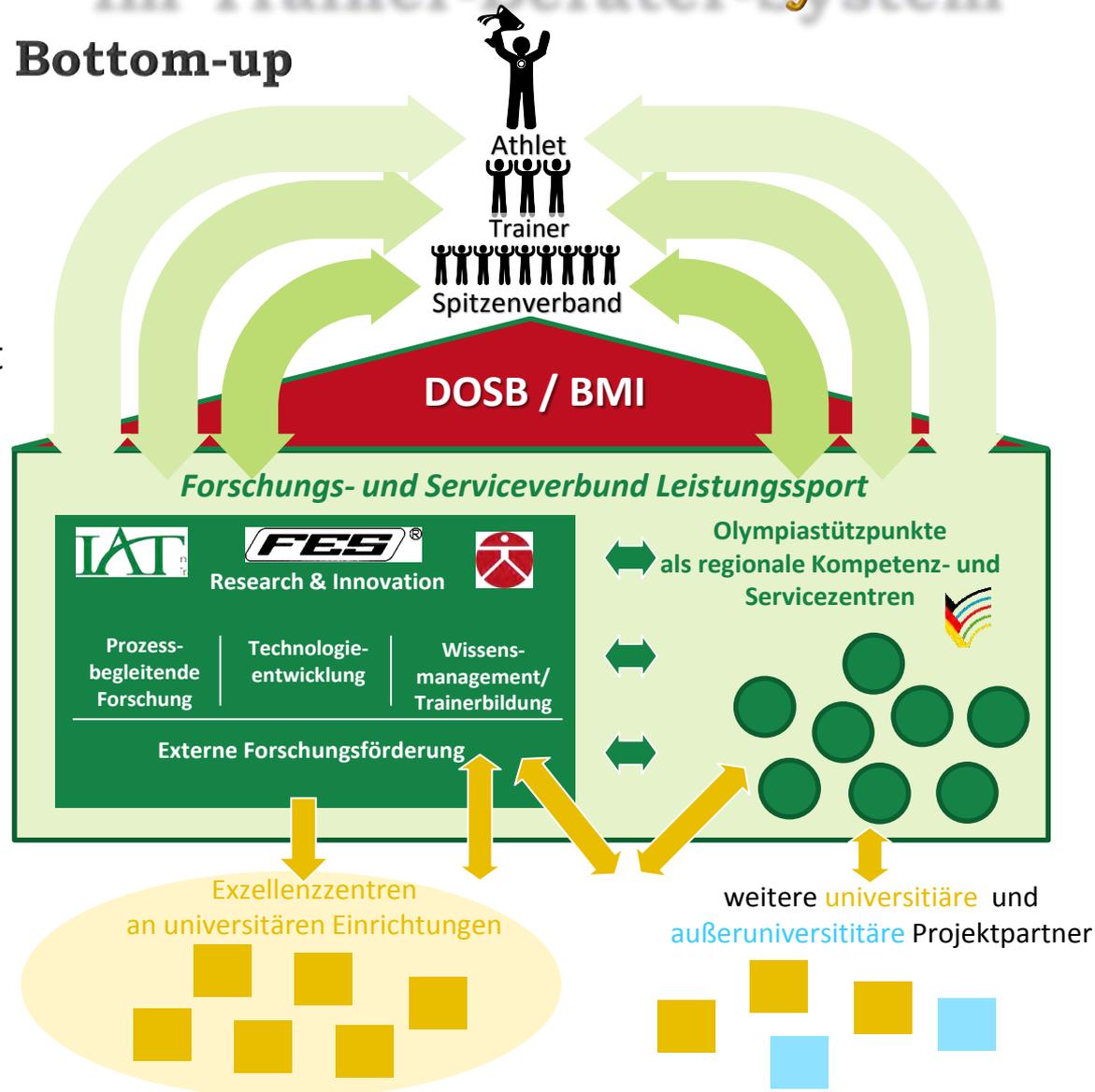
Wie viel zentrale

Kontrolle beim

Spitzenverband?

Wie viel Flexibilität

beim der Trainer ?



Strategische Führung des Trainer-Berater-Systems

- **Wer führt** das Trainer-Berater-System in der Grundausrichtung seiner Arbeit (inhaltliche Ausrichtung, Betreuungsstandards, ...)?
- **Wer sichert den Informationsfluss** zwischen den Spezialisten im Beratersystem?
- **Wer ist für** die Zielstellung, Inhalte und Realisierung der **Diagnostik verantwortlich?**



Training



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany



THEMENTISCH

Weiterentwicklung der Trainer-Berater-Systeme im FSL



Prof. Dr. Lutz Nordmann (TA)

Trainer als "Leader" – Entwicklungen und Erfordernisse

Bundestrainer-Foren dienen traditionell dazu, neue Erkenntnisse, Erfahrungen und Ideen vorzustellen und zu diskutieren. Seit einiger Zeit wird im deutschen Sport kolportiert, dass wir weniger ein Erkenntnis- sondern viel eher ein „Umsetzungsproblem“ hätten.

Diese Feststellung könnte durchaus stimmen. Es stellt sich aber auch sofort eine ganze Reihe Fragen - u.a. folgende:

- Wie müsste denn die „Umsetzung“ fortgeschrittener Erkenntnisse und Erfahrungen aussehen?
- Wie müssten Umsetzungsprozesse initiiert und mit der notwendigen Kontinuität in Gang gesetzt werden?
- Wer führt diese Prozesse und welche Rolle spielen Trainerinnen und Trainer selbst hierbei?

Nicht selten folgt man bei uns dem „Vermittlungsmythos“ bei der Entwicklung von Fortbildungsangeboten für Trainer. Dabei zeigen Studien unserer Konkurrenten im internationalen Wettbewerb sehr deutlich, dass „Leadership“ ganz klar ein Markenkern erfolgreicher Trainerinnen und Trainer ist.

Der Trainer als „Leader“

Entwicklungen und Erfordernisse

Lutz Nordmann (Trainerakademie) / Rio nach Tokio

Was zeichnet einen guten Trainer aus?

Olympic Coach Magazine

Volume 23, Issue 2

Defining the Expert Coach Within the Olympic Movement: A Study Performed to Enhance the Outcomes of Coaching Education Programming in the United States

Brad H. DeWeese, Ed.D., Sport Physiologist, USOC



kenntnisreich

entwickelnd

kommunikativ

vertrauenswürdig

lehrend

Vermittlungsmythos in der Trainerbildung



Paket-Modell: Informationen + Wissen als Input

Woher beziehen Trainer ihr Wissen?



Wie lernen wir?



10 % strukturiertes Lernen

20 % Austausch mit anderen

*70 % Erfahrung in der
Trainertätigkeit*

Wie lernen Trainer?

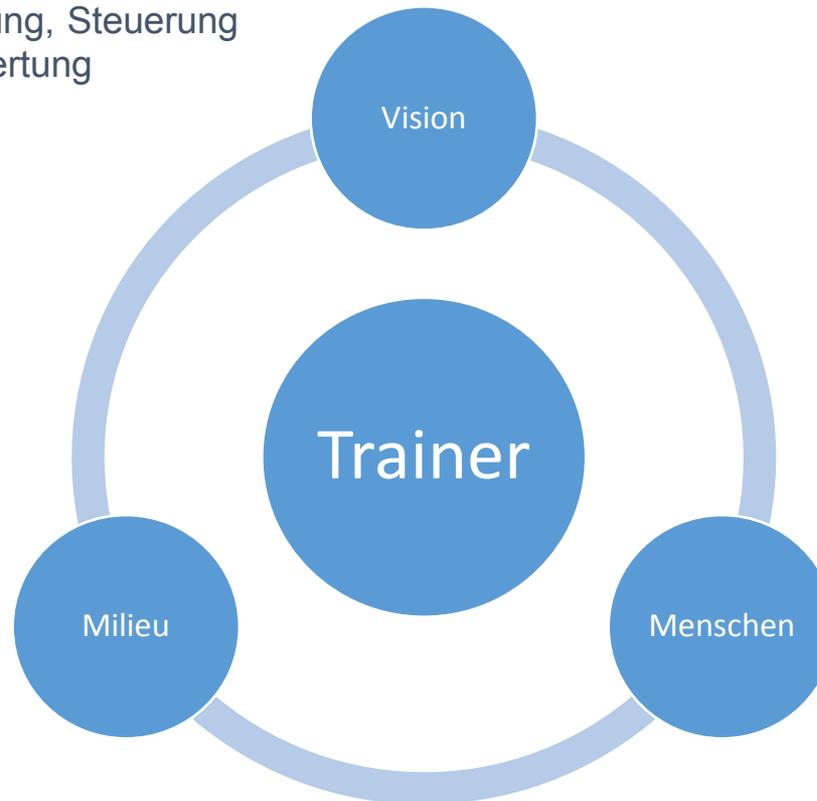


<http://mlhoefer.wordpress.com/2011/06/21/these-zu-wissensmanagement-warum-soziale-software-z-b-wikis-das-intranet-ergaenzt-und-erganzen-muss/> (Zugriff: 23.07.2014)



Serial Winning Coaches

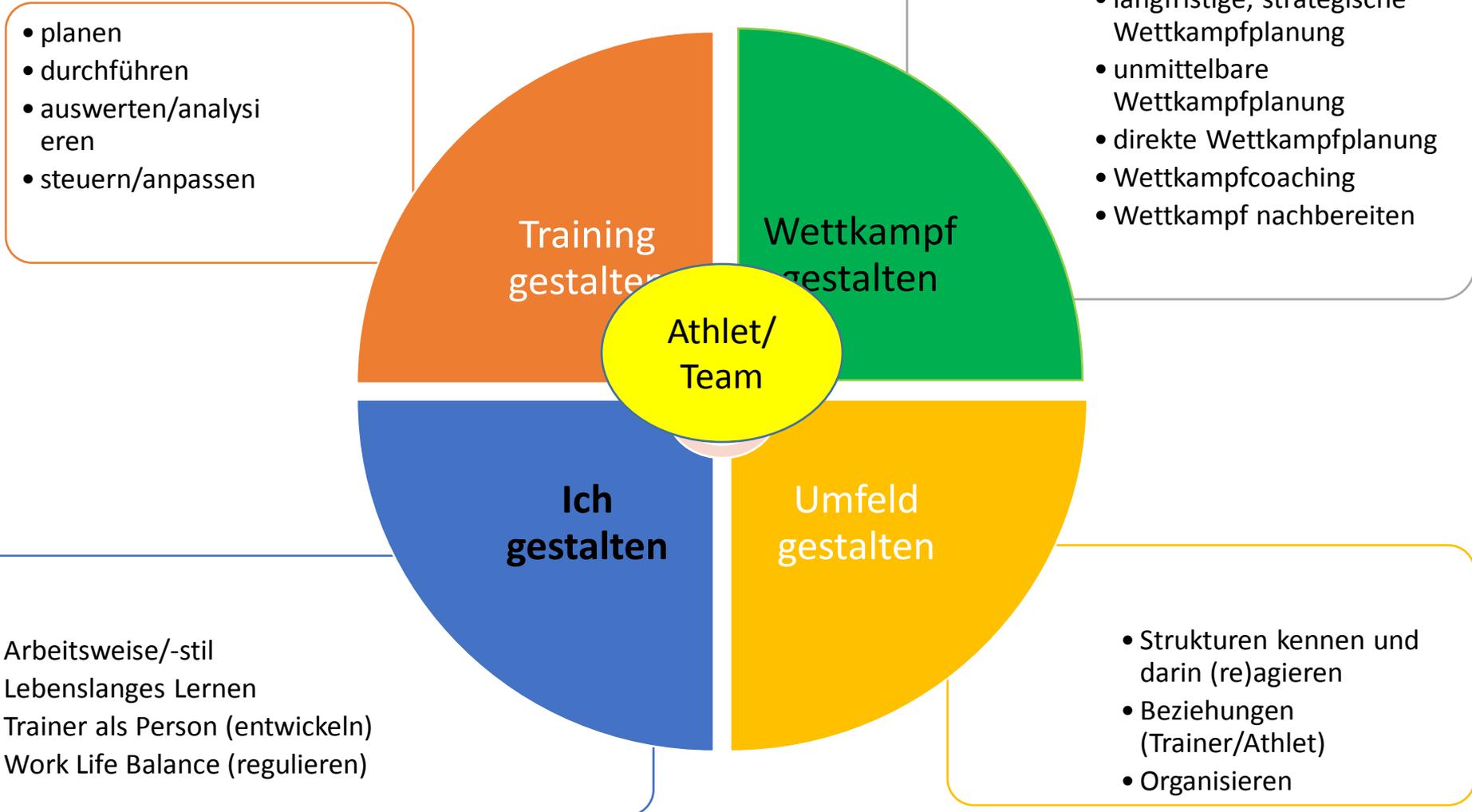
- Klare Vision
- Priorität auf Wichtiges und Kontrollierbarkeit
- Systematische Planung, Beobachtung, Steuerung und Auswertung



- Hohe kulturelle Standards
- Rollenklarheit in der Gemeinschaft

- bestmögliche Mitarbeiter auswählen und entwickeln
- Sorgfalt zeigen
- Bei anderen Glauben an sich selbst entwickeln

Ziel: Leistung entwickeln, Leistung entfalten



Management

das Arbeiten **im** System

Leadership

das Arbeiten **am** System

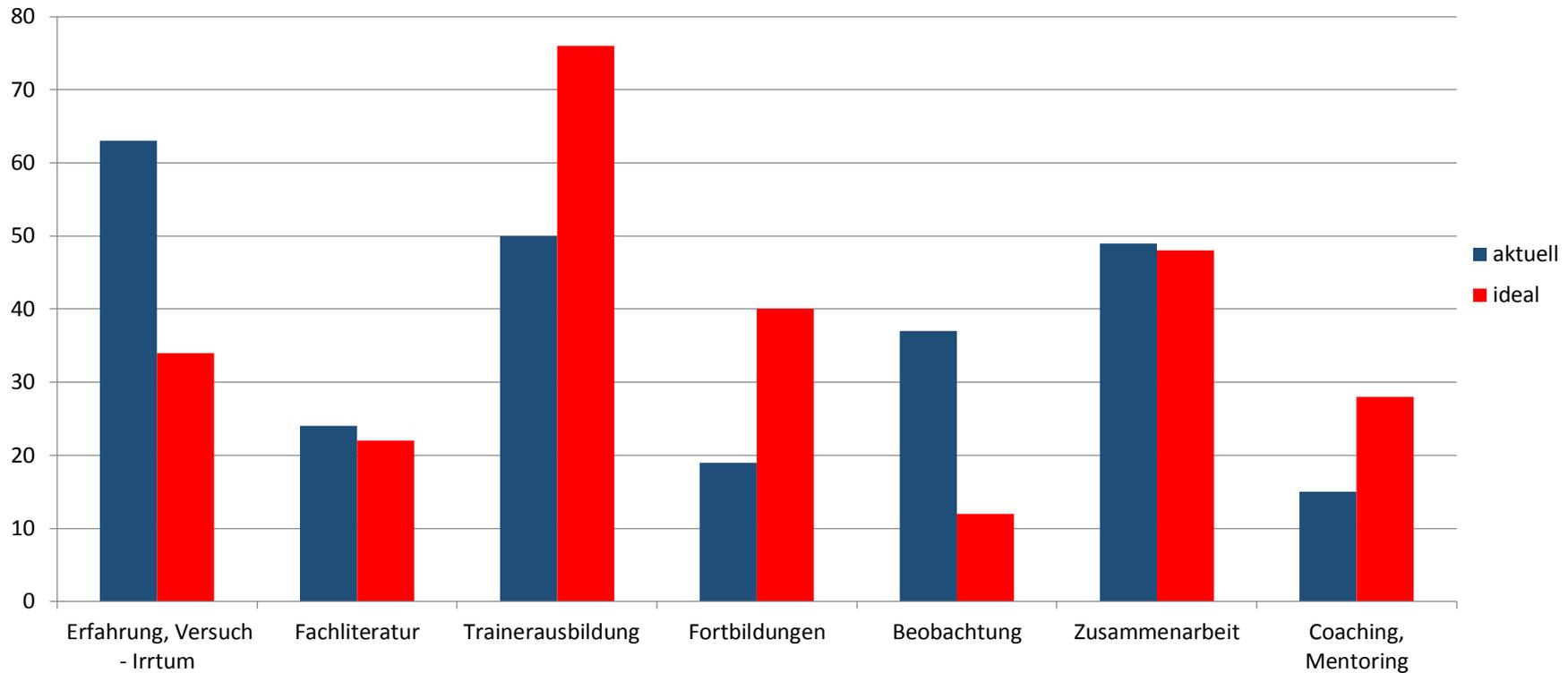


Die Führung übernehmen!!





(Trainerakademie, 2016; n = 86; 27 Sportarten)



Trainer-AG Ausdauer (Dr. Jürgen Wick)

Wettkämpfe im Olympiajahr und die Gestaltung der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung auf olympische Wettbewerbe

Die Ergebnisse der Olympischen Spiele (OS) 2016 haben erneut gezeigt, dass Deutschland zu den Top-Nationen im olympischen Wertsport zählt. Die Erfolge waren und sind immer auch geprägt vom Abschneiden der Ausdauersportarten, die im Zeitraum von 2004 bis 2012 im Durchschnitt 40 bis 50 % aller deutschen Medaillen gewannen. Anlass zur Sorge gibt jedoch die deutlich rückläufige Tendenz im Winter nach den OS 2010 sowie im Sommer nach den OS 2012.

Aus einer ganzen Reihe von zu diskutierenden Ursachen sollen im Rahmen dieser Arbeitsgruppe internationale Tendenzen zur **Wettkampftätigkeit** speziell **im Olympiajahr** sowie die Funktion, Inhalte und Bedingungen für die **Gestaltung der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (UWV)** auf die OS diskutiert werden.

Weshalb gelingt es deutschen Athletinnen und Athleten häufig nicht, Medaillengewinne bei WM/EM im Olympiazzyklus (OZ) oder hervorragende Platzierungen bei Wettkämpfen in der Olympiasaison selbst bei den Wettbewerben der OS zu wiederholen?

Aus den Weltstandsanalysen der Ausdauersportarten lässt sich ableiten, dass Weltspitzenathleten insbesondere in Vorbereitung von OS – im Gegensatz zu anderen Jahren im OZ – ausgeprägte individuelle Lösungen hinsichtlich der Wettkampfhäufigkeit präferieren. So werden Wettkämpfe im Olympiajahr offensichtlich ganz gezielt geplant und realisiert, wobei die Gesamtzahl der Wettkämpfe reduziert wird und stattdessen Trainingsphasen – vor allem in der Wettkampfperiode – ausgedehnt werden. Damit wird oftmals auch eine Verlängerung der UWV noch einmal bewusst zur Leistungsausprägung genutzt.

Empfehlungen, wonach über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen – komprimiert auf diesen Zeitraum – der gesamte Jahrestrainingsaufbau Gegenstand der Trainingsarbeit zur bestmöglichen individuellen Ausprägung der sportlichen Form sein soll, sind im Sinne einer übergreifenden Methodik des Trainings für nahezu alle Sportarten nicht mehr zeitgemäß. Stattdessen bedarf es sportartspezifischer Lösungen, da wie im Falle der Wintersportarten Skilanglauf und Biathlon für die UWV der OS Sotschi 2014 lediglich zehn Trainingstage zur Verfügung standen.

Im Ergebnis der Diskussion sollte die Frage beantwortet werden können:

Welche Veränderungen sind notwendig, um insbesondere bei den olympischen Rennen der OS 2018 und 2020 wieder erfolgreicher zu sein?

Bundestrainerforum 2017

AG Ausdauer

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ein Institut im Verein IAT/FES e.V.

Jürgen Wick
Fachbereichsleiter
FB Ausdauer

AG Ausdauer



- 1 Begrüßung und Einführung**
- 2 Wettkämpfe im Olympiajahr**
- 3 UVW auf Wettbewerbe der OS**

Olympiaanalysen Sommer - Ausdauersportarten

Athen 2004

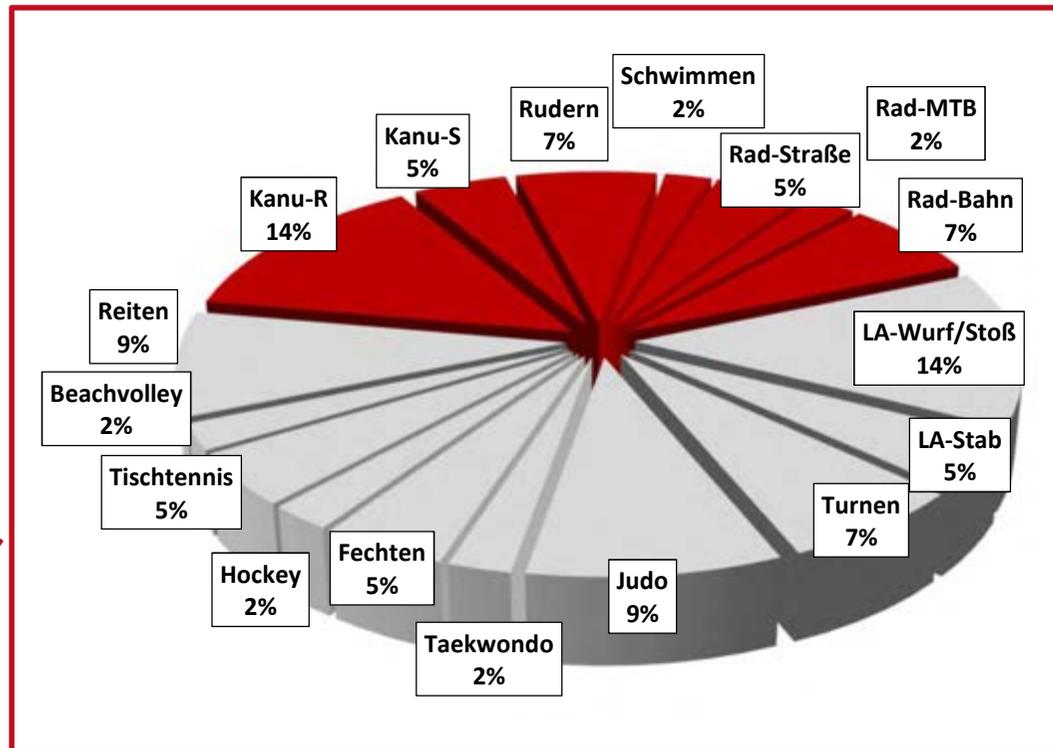
50 %

Peking 2008

41,5 %

London 2012

41 %



Olympiaanalysen Sommer - Ausdauersportarten

Athen 2004

50 %

Peking 2008

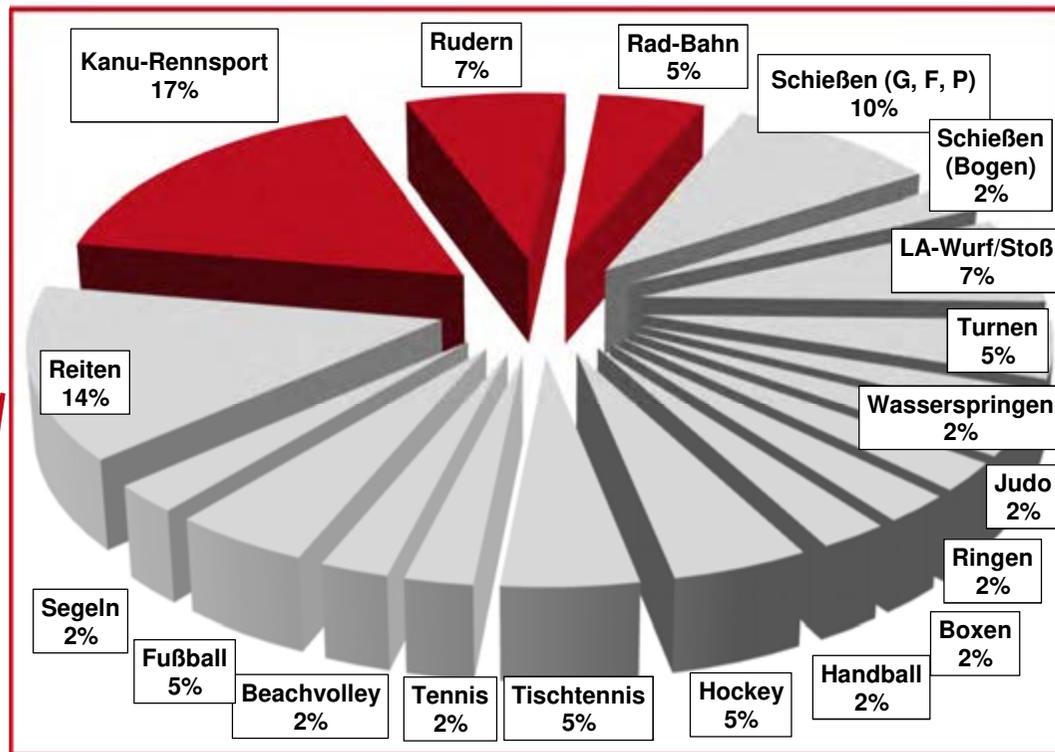
41,5 %

London 2012

41 %

Rio 2016

19 %



Olympiaanalysen Winter - Ausdauersportarten

Turin 2006

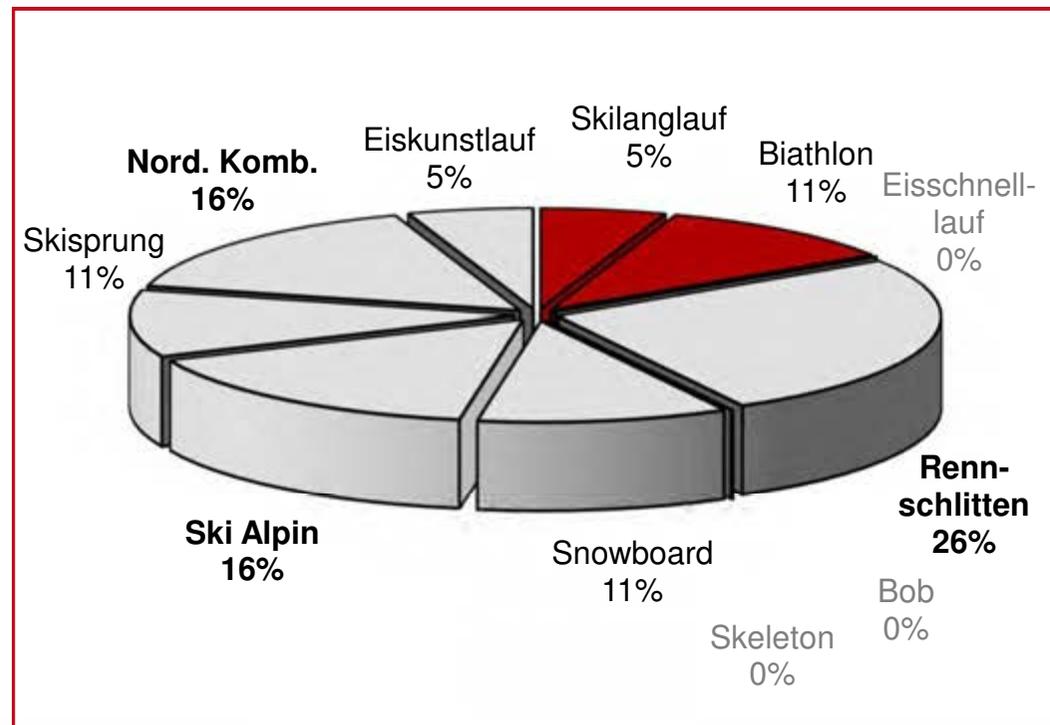
62 %

Vancouver 2010

47 %

Sotschi 2014

16 %



Wo liegen die URSACHEN für ?

- Rückgang im Ausdauerbereich

Mögliche Ursachen (Weltstandsanalysen)

- Trainingskonzept(e) und deren Umsetzung
- Zyklisierung und Periodisierung (Jahrestrainingaufbau)
- Belastungsgestaltung in Mikro- und Mesozyklen
- Sicherung und Steigerung der Trainingsqualität
- Höhentraining
- Wettkämpfe im Olympiajahr
- Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV)
- Trainingssteuerung

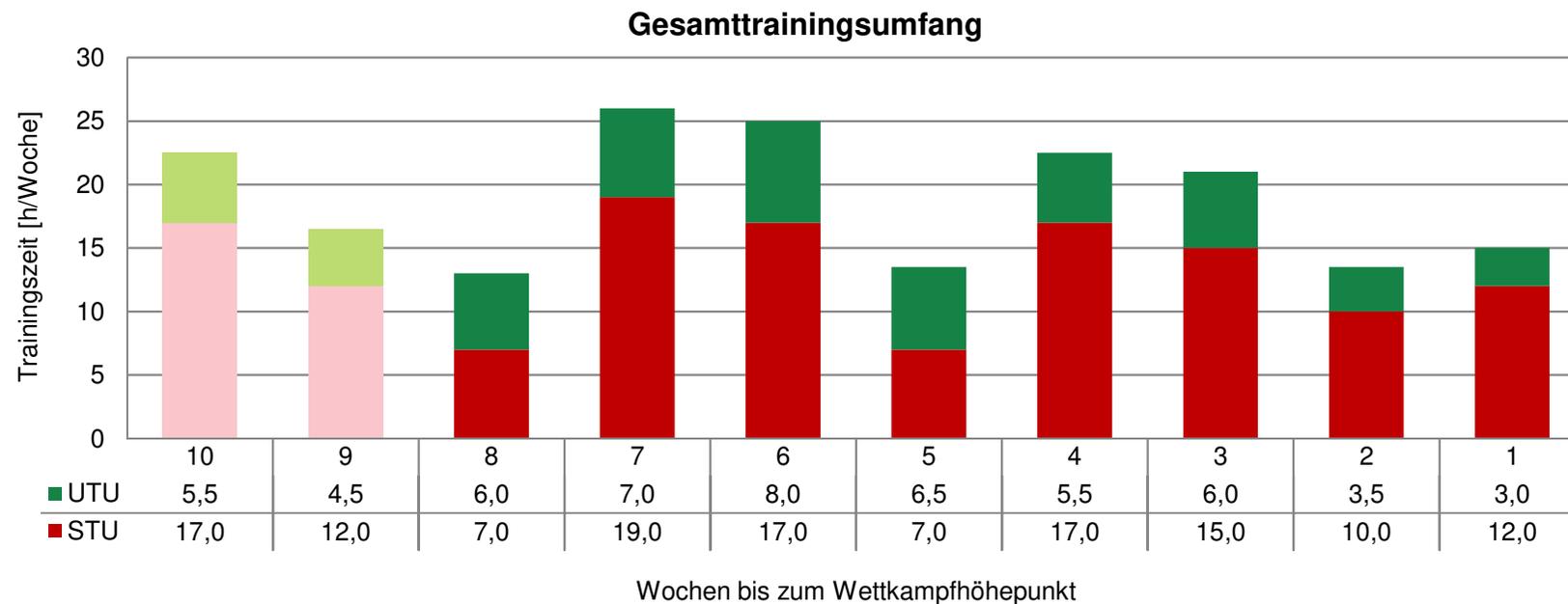
Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

Weltstandsanalyse

ab 1995	laufende Ausweitung der Internationalen Wettkampfsysteme (Cupserien, Qualifikationen + Quoten)	⇒ Sportartspezifische Lösungen!
ab 1988	Einordnung von internationalen Wettkämpfen in die UWV	Dauer: 5 - 7 Wochen (Lehnert, 1994) 9 - 10 Wochen (Thomas, 1990)
1980/90	erste deutliche Ausweitung der internationalen Wettkampfsysteme	⇒ „UWV“ erneut Forschungsschwerpunkt
	UWV als Wettkampfserie (skandinavische Länder im Skilanglauf)	Dauer: bis zu 11 Wochen! „8 - 9 Wochen wären effektiv und angemessen“ (Mund, 1988)
1970/80	UWV aus der Sicht der Wissenschaftsdisziplinen Sportartengruppen und Sportarten	Dauer: 7 - 10 Wochen „Je höher die vorangegangene Belastung, um so länger muß die UWV sein“ (Lehnert, 1964)
1963	Wiss. Konferenz zum Thema „UWV“	⇒ „UWV“ als Bestandteil der Allgemeinen Theorie und Methodik des Trainings
		Dauer: 4 - 5 Wochen (Harre, 1963)
nach 1960	Beginn umfassender wissenschaftlicher Untersuchungen zur UWV	Dauer: 5 - 7 Wochen (Lehnert, 1963) „In Vorbereitung auf einen Wettkampfhöhepunkt“

Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

Weltstandsanalyse (Beispiel Kanurennsport)

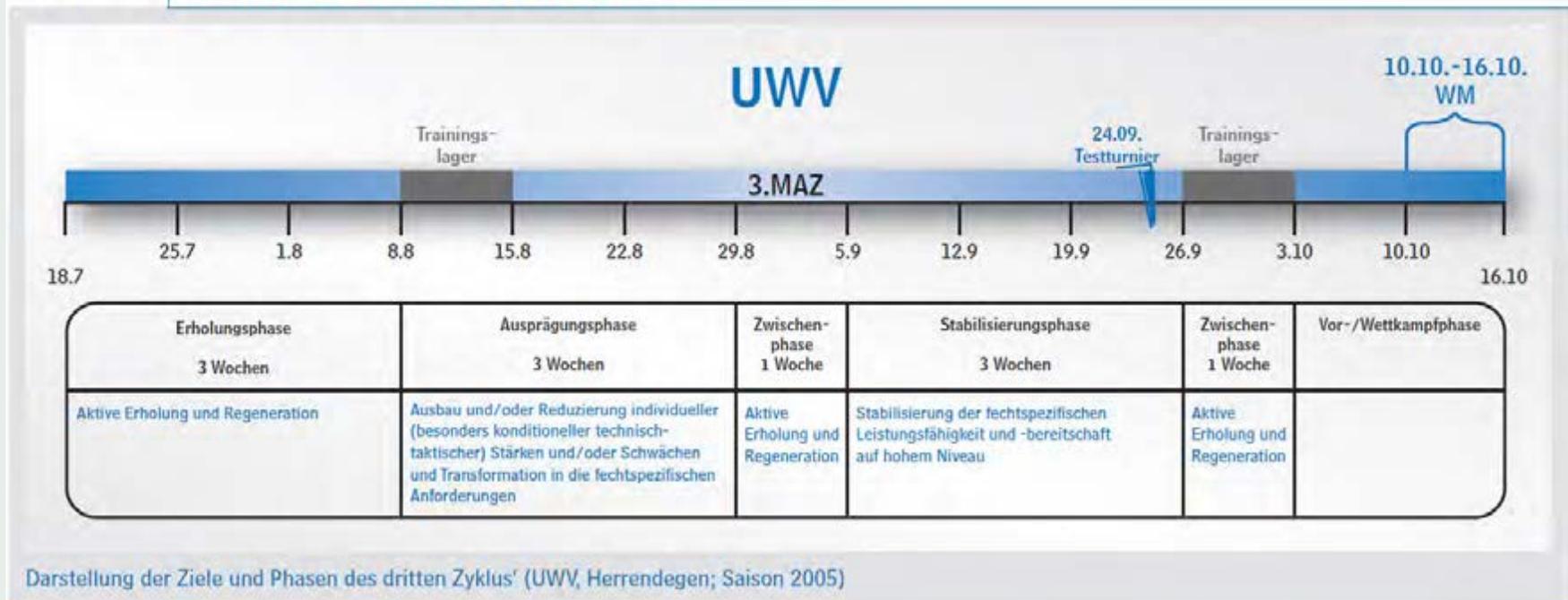


Trainingskennziffern des spezifischen (STU) und unspezifischen Trainings (UTU) der UWV im Kanurennsport Leistungsklasse Kajak Herren Mittelzeitausdauer in Vorbereitung auf die OS Rio de Janeiro 2016

Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

Weltstandsanalyse (Beispiel Fechten)

ABB. 4 Phasen und Ziele des 3. Zyklus'



Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

Weltstandsanalyse (Beispiele Skilanglauf und Biathlon)

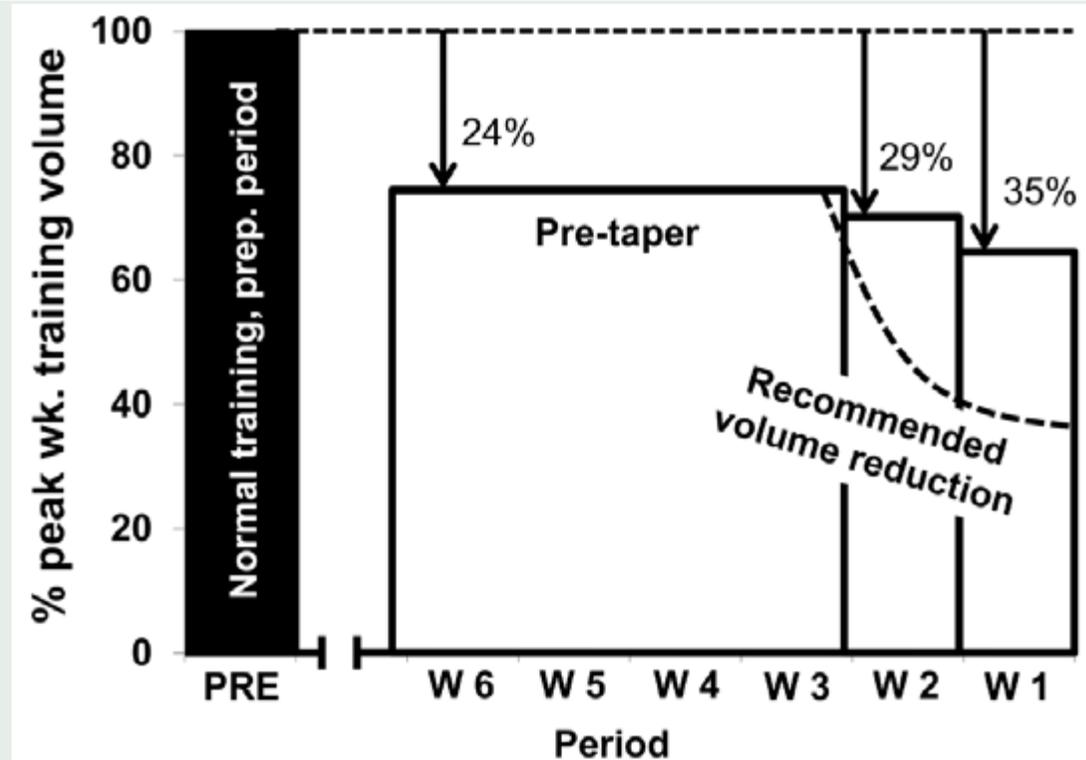
Peaking Phase:

14 Tage vor Haupt-WK

- Umfang (LIT) ▼
- Intensität (HIT) ▲
- Häufigkeit der TE =
- individuell

Voraussetzung:

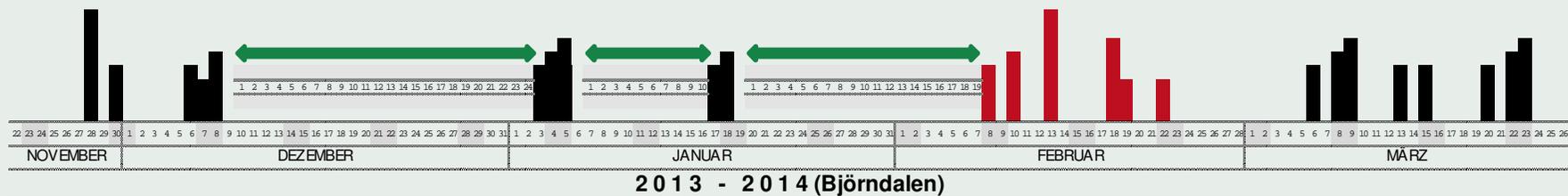
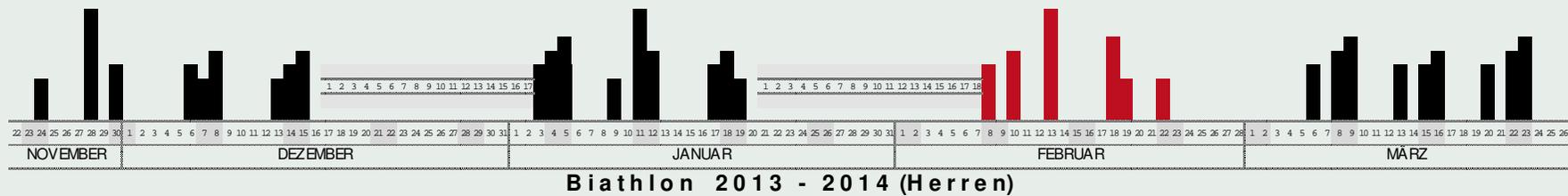
Hohes GA-Niveau aus der
Vorbereitungsperiode



Wettkämpfe im Olympiajahr

Weltstandsanalyse

Verlängern der UWV und schaffen von Trainingsphasen in der Wettkampfperiode durch gezielte Wettkampfteilnahmen



Wettkämpfe im Olympiajahr

Fragen und Diskussion

- Welche Wettkämpfe sind notwendig für internationale / nationale Qualifikation?
- Kann der Verband (Leistungssport) Wettkämpfe eigenständig planen?
- Gibt es die Notwendigkeit zur Teilnahme an Wettkämpfen, da eine persönliche Qualifikation erforderlich ist?
- Besteht prinzipiell die Möglichkeit, Wettkämpfe im Olympiajahr gezielt zu wählen?
- Wie langfristig werden Wettkämpfe terminiert?
- Nach welchen trainingsmethodischen Gesichtspunkten werden Wettkämpfe terminiert bzw. die Teilnahme geplant und realisiert?

UWV auf Wettbewerbe der OS

Fragen und Diskussion

- Welche Funktion hat die UWV in der Sportart (Regeneration, Wiederherstellung, Tapering, Neuaufbau, Ausprägung, Optimierung, ...)?
- Welche Zeiträume stehen für eine UWV zur Verfügung und lassen sich diese ggfs. verlängern?
- Welche Inhalte werden in der UWV unter welcher Zielstellung umgesetzt?
- Werden in der UWV Wettkämpfe oder wettkampfähnliche Anforderungen realisiert?

Wettkämpfe im Olympiajahr - UWV auf Wettbewerbe der OS

Mögliche Lösungen

- Die Gestaltung der UWV erfolgt nach sportartspezifischen Erfordernissen in Abhängigkeit vom Wettkampfkalender.
- Eine UWV von 6-7 Wochen ist nur noch im Kanurennsport und Rudern, zum Teil geteilt, sowie in einzelnen Sportarten im Juniorenbereich (z. B. Triathlon) durchführbar.
- Bei Veränderungen in der Zeitdauer der UWV sind langjährige Erfahrungen schwer umsetzbar, bisherige Vorgehensweisen sind deutlich zu modifizieren.
- In der Mehrzahl der Sportarten wird das Höhenttraining auch in der UWV als Mittel zur Trainingsreizsteigerung und zur Leistungsausprägung genutzt.
- In Abhängigkeit von Erfordernissen zur Qualifikation für die olympischen Wettbewerbe finden sorgfältig vorbereitete individuelle oder kollektive (z. B. mannschaftstaktische) Lösungen für die UWV Anwendung.
- Trainingsmethodische Experimente oder andere als zuvor evaluierte Vorgehensweisen sollten in der UWV auf die OS tunlichst vermieden werden.

**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit sowie
für eine lebendige, offene und
konstruktive Diskussion!**

**Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig**

**Dr. Jürgen Wick
Fachbereichsleiter Ausdauer
E-Mail: wick@iat.uni-leipzig.de
Tel.: + 49 341 4945 - 195
Fax: + 49 341 4945 - 400**

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ein Institut im Verein IAT/FES e.V.

- Harre, D. (1963). Die Trainingsbelastung während der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung des DDR-Frauenachters auf die Europameisterschaften 1962. *Theorie und Praxis Leistungssport*, 1 (2), 112-121.
- Hauptmann, M. (2014). Erfahrungen in der belastungsmethodischen Gestaltung des Trainings in der Wettkampfsaison und während der unmittelbaren Vorbereitung auf internationale Meisterschaften (UWV). *Leistungssport*, 44 (6), 27-32.
- Kießler, R., Hanisch, A., Ulm, S., Volke, J., Englert, M. & Warnke, T. (2015). Trainingskennziffern 2015/2016, Leistungsklasse Kanurennsport, DG Kajak Herren. Arbeitsmaterial. Leipzig: IAT.
- Lehnert, A. (1994). Die unmittelbare Vorbereitung auf entscheidende Wettkämpfe. *Leistungssport*, 24 (1), 10-15.
- Lehnert, A. (1964). Unmittelbare Vorbereitung auf entscheidende Wettkämpfe. *Theorie und Praxis Leistungssport*, 2 (5), 36-50.
- Lehnert, A. (1963). Unmittelbare Vorbereitung auf entscheidende Wettkämpfe. *Theorie und Praxis Leistungssport*, 1 (2), 1-64.
- Mund, R. (1988). *Das trainingsmethodische Vorgehen für die Entwicklung von Weltspitzenleistungen im Eisschnelllauf der Frauen, MZA-Bereich*. Dissertation. Leipzig: Deutsche Hochschule für Körperkultur.

Literatur

- Thomas, A. (1990). *Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung im Kanurennsport (Hochleistungssport): eine Untersuchung zur strukturellen Weiterentwicklung*. Dissertation. Leipzig: Deutsche Hochschule für Körperkultur.
- Tønnessen, E., Sylta, Ø., Haugen, T. A., Hem, E., Svendsen, I. S. & Seiler, S. (2014). The road to gold: Training and peaking characteristics in the year prior to a gold medal endurance performance. *PLOSOne*, 9 (7), 1-13. Zugriff am 26.08.2014 unter [http://sponet.sport-iat.de/zeig_start.fau?prj=sponet5&dm=SPONET5&listex=ID%20\(Index\)&zeig=4032564](http://sponet.sport-iat.de/zeig_start.fau?prj=sponet5&dm=SPONET5&listex=ID%20(Index)&zeig=4032564)

Bundestrainerforum 2017

AG Ausdauer

Ergebnisse der Diskussion

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ein Institut im Verein IAT/FES e.V.

Jürgen Wick
Fachbereichsleiter
FB Ausdauer

Anteil der Ausdauersportarten an der Medaillenbilanz deutscher Olympiamannschaften (in %)

	Athen	Turin	Peking	Vancouver	London	Sotschi	Rio
Sommer	50		41,5		41		19
Winter		62		47		16	

Wo liegen die URSACHEN für ?

- Rückgang im Ausdauerbereich

Mögliche Ursachen (Weltstandsanalysen)

- Trainingskonzept(e) und deren Umsetzung
- Zyklisierung und Periodisierung (Jahrestrainingaufbau)
- Belastungsgestaltung in Mikro- und Mesozyklen
- Sicherung und Steigerung der Trainingsqualität
- Höhentraining
- **Wettkämpfe im Olympiajahr**
- **Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV)**
- Trainingssteuerung

Ergebnisse der Diskussion

Wettkampfteilnahmen in klarer Abhängigkeit von den Rahmenbedingungen

- Qualifikationskriterien (persönlich / Quotenplätze; Zeitpunkt)
- Internationale Wettkampfsysteme (WC bis 14 Tage vor OS / WC-Saison nach OS / Nationen nutzen nur ausgewählte WC)

UWV hochgradig sportartspezifisch

- Dauer (12 Tage / 6-8 Wochen) bestimmt die Zielstellungen (Regeneration / Kompensation / Neuaufbau) und Inhalte

Ergebnisse der Diskussion

UWV als Bestandteil der Jahres-/Mehrjahresplanung

- Klare trainingsmethodische Zielstellung für jede TE, MIZ, MEZ, MAZ
- Belastungssteigerung im Jahres- und Mehrjahresaufbau (Differenzierung trainingsältere und trainingsjüngere Athleten) -> über Anzahl der Lehrgänge
- Fokus auf Belastung / Erholung
- Individualisierung (auch bei Teams)
- Trainer-Berater-System zur Trainingssteuerung !

Ergebnisse der Diskussion

Sicherung von Rahmenbedingungen

- Richtlinienkompetenz der Verbände, aus trainingsmethodischer Perspektive: TMGK, RTP, ITP, Trainer-Berater-System
- Konzentration an Bundesstützpunkten mit hauptamtlichen Bundesstützpunktleitern: Fachaufsicht / Dienstaufsicht
- Über Anreize Perspektiven schaffen: Wissen vermitteln – Überzeugen – Ressourcen bereitstellen – Honorieren
- Kommunikation

Ergebnisse der Diskussion

Sicherung von Rahmenbedingungen

- Duale Karriere unter stärkerer Berücksichtigung der Mehrjahresplanung in Vorbereitung auf OS
- Trainerausbildung differenziert auf Tätigkeitsbereich ausrichten, insbesondere im Nachwuchsbereich
- Verbandsgespräche: Abstimmung der Kadersysteme Olympia- / Perspektiv- / Nachwuchskader – A/B/C/D-C-Kader – Stiftung DSH für Verbände und Leistungen FSL

Thementische und Fortführung Trainergespräche !

Trainergespräche AG Sportspiele

(PD Dr. Dirk Büsch)

Aus trainingswissenschaftlicher Perspektive erscheint die Entwicklung modifizierter Trainingsstrategien weiterhin angezeigt, um z. B. in den Qualifikationsphasen neben NM-Lehrgängen auch ein (mehrjähriges) systematisches Training gewährleisten zu können. Es sind an die hohe Wettkampfdichte angepasste adaptive Periodisierungsmodelle – unter Berücksichtigung des regulären Spielbetriebs über zehn Monate und zwischengeschalteter Lehrgänge der Nationalmannschaften – zu entwickeln bzw. zu optimieren, da die klassischen Trainingssysteme nicht mehr zutreffend bzw. wirkungslos sind.

Dabei sind Belastungs- und Erholungssteuerung mehr in den Fokus zu rücken, da etwaige verletzungsbedingte Ausfallzeiten bei einem Team, das aus zwei Sportlern besteht (z. B. Beachvolleyball, Badminton) andere Auswirkungen auf die Wettkampfplanung haben als bei Mannschaftssportarten, die Ausfälle durch den Kaderkreis zum Teil kompensieren können.

Aufgrund weiter zunehmender nationaler und internationaler Wettkampfverpflichtungen auf Vereinsebene und den dadurch sehr kurzen Lehrgangsphasen in den Nationalmannschaften von maximal ein bis zwei Wochen (z. B. Volleyball, Handball) werden in dieser Zeit schwerpunktmäßig individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch akzentuierte Varianten sowie gegnerbezogene Maßnahmen trainiert. Die dafür notwendigen individuellen athletischen, technischen und taktischen Leistungsvoraussetzungen müssen überwiegend im Rahmen des Stützpunkt- und/oder Vereinstrainings geschaffen werden.

Insbesondere in den Rückschlagsportarten Tischtennis und Badminton fehlt es national in der Breite an hochrangiger Konkurrenz, um die im Trainingsprozess angeeigneten technischen Bewegungsabläufe und Handlungsentscheidungen unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck, Komplexitätsdruck) weiterzuentwickeln. Die Sportler sehen sich zwar im internationalen Wettkampf mit einem sehr hohen Leistungsniveau konfrontiert, können dieses im Training jedoch nur unzureichend reproduzieren. Die regelmäßige Integration von hochklassigen Trainingspartnern sowie die Durchführung von Trainingslehrgängen oder Trainingsphasen im Ausland sind als geeignete Maßnahmen zur gezielten Leistungssteigerung hervorzuheben. Konzepte, die je nach Sportart auf unterschiedlichen Rahmenbedingungen aufbauen, sollten darüber hinaus die Betreuung, Schulung und Förderung besonders auffälliger und vielversprechender Nachwuchssportler unter Berücksichtigung einer leistungssportlichen dualen Karriere zum Inhalt haben, um neben der persönlichen Entwicklung den Anschluss an die A-Nationalmannschaften zu ermöglichen.

Die Ergebnisse der diesjährigen OS zeigen, dass einige Entwicklungskonzepte in den Spisportarten bereits erfolgreich umgesetzt werden konnten (z. B. Regionalmentorenkonzept und Eliteförderung des Deutschen Handballbundes). Für die Zukunft gilt es, diese Konzepte, die vor allem darauf abzielen sollten die individuelle technische und taktische Leistungsentwicklung bereits im Nachwuchsleistungssport besser zu fördern, unter Berücksichtigung der vorhandenen Ressourcen gezielt anzuwenden und zu stabilisieren.

AG Kraft-Technik / Varia

(Prof. Dr. Ilka Seidel)

In den umfassenden Olympiazyklusanalysen 2012-2016 der einzelnen Sportartengruppen (Kraft- /Schnellkraftsportarten, technisch-akrobatische Sportarten, Zweikampfsportarten) wurden Erfolgs- und Leistungsentwicklungen analysiert und auf dieser Grundlage gemeinsam mit der Sportpraxis Handlungsempfehlungen insbesondere für das Training herausgearbeitet.

Sportartübergreifend kann konstatiert werden, dass

- ein sportartspezifisch hohes Niveau der konditionellen Leistungsvoraussetzungen ein nicht zu kompensierender Einflussfaktor der Wettkampfleistung ist,
- die Qualität der technischen bzw. technisch-taktischen Ausbildung zukünftig noch stärker in den Fokus des Trainings gerückt werden muss, insbesondere im langfristigen Leistungsaufbau und
- die Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen bzw. die Ausprägung der individuellen „Topform“ auch damit verbunden ist, innovative Periodisierungsmodelle im Training zu berücksichtigen, um zukünftig u. a. auf die sich aus den Olympiaqualifikationssystemen oder den Bundesligen ergebenden Anforderungen methodisch besser reagieren oder diese zur komplexen Leistungsentwicklung effizienter nutzen zu können.

In diesem Zusammenhang ergeben sich zur Verbesserung der methodischen Gestaltung des Trainings sowohl mit Blick auf sportartspezifische Periodisierungsmodelle als auch zur Entwicklung allgemeiner konditioneller Leistungsvoraussetzungen zum einen Ideen bzw. Empfehlungen dahingehend, verstärkt sportartübergreifend zu kommunizieren und voneinander zu profitieren.

Zum anderen sollte geprüft werden, inwieweit aktuelle Rahmentrainingskonzeptionen zur methodischen Gestaltung des Trainings eine praxiswirksame Orientierung bilden oder auch wie und welche unterstützenden Maßnahmen, z. B. zur Entwicklung technischen bzw. technisch-taktischen Niveaus (z. B. Videotraining, Messplatztraining) genutzt werden können.

Im Rahmen der Arbeitsgruppe sollen die o. g. sportartübergreifenden Schwerpunkte aufgegriffen und sportartspezifische Erwartungen und Lösungsmöglichkeiten formuliert sowie auch praktische Erfahrungen diskutiert werden.

Forschung für den Leistungssport



AG Kraft/Technik/Varia Bundestrainerforum 2017



Ilka Seidel & Ronny Lüdemann



Ergebnisse und Folgerungen Wasserspringen

Ergebnisse OZA

1. Höchste Qualität in allen Disziplinen (Medaillenränge)
2. Steigerung des SKG in den Herrendisziplinen
3. In den Synchrondisziplinen ist die Qualität der Einzelsprünge hauptsächlich leistungs-differenzierender Faktor

Folgerungen

1. Entwicklung der Qualität **und** Erlernen superschwerer Kürsprünge
2. Dameneinzeldisziplinen müssen gefördert werden
3. Ausrichtung der Leistungsvoraussetzungen auf schwierigste Prognosesprünge
4. Aufbau einer größeren Leistungsdichte in Deutschland
5. Auch in den Synchrondisziplinen müssen die Einzelsprünge hohe Qualität haben

Ergebnisse und Konsequenzen Gerätturnen

Ergebnisse Frauen:

- Rückstand zur Weltspitze generell verringert (6. Platz), besonders Stufenbarren Weltspitzenniveau (3. + 4. Platz in Rio)
- langjährigen Rückstand am Balken verkleinert („Balkeninitiative“)
- generelle Reserven in der Schwierigkeit (außer Stufenbarren)

Ergebnisse Männer:

- Teamfinale – Zugehörigkeit zur erweiterten Weltspitze bestätigt (7. Platz)
- generelle Reserven in der Schwierigkeit
- Ausführungsnote im Anschlussbereich der Weltspitze

Konsequenzen

- sehr hoher Zusammenhang Leistungsfähigkeit Junioren → Senioren
- Konditionelle Leistungsvoraussetzungen, technische Grundlagen und Vorbereitung höchstschwieriger Elemente (Trampolin) im NW als Basis für Erfolge im HLB

Ergebnisse und Folgerungen Gewichtheben

Ergebnisse OZA

- Im OZ ausreichend hohe Umfänge trainiert
- In Olympiavorbereitung Umfänge zugunsten Intensität reduziert
- Zieltraining (Intensität) hat sich zur Steigerung der LV bewährt, **aber** Steigerungen nicht hoch genug für deutliche Annäherung an Weltspitze
- Verletzungsprobleme verhinderten bessere Entwicklung vieler Athleten (Belastungsgestaltung?)
- Sportliche Technik verbessert, muss ein Schwerpunkt zur Ausnutzung der LV bleiben

Schlussfolgerungen

- Sicherung einer ausreichend hohen und systematischen Belastung
- Entwicklung der Kraftfähigkeiten müssen in NM und PK Schwerpunkt darstellen
- Dazu ist Zieltraining und weitere Individualisierung fortzusetzen
- Alternative Periodisierungsmodelle sind für höhere Reizsetzung und Belastungsverträglichkeit zu prüfen
- Hohe Qualität der Bewegungsausführung in Tü ist über ausreichende Umfänge und wirksames Messplatztraining zu sichern

Ergebnisse und Folgerungen Wurf/Stoß

- führende globale Position der deutschen Werfer konnte behauptet werden,
- obwohl es überwiegend nicht gelang, bei den OS 2016 das vorhandene Leistungsniveau abzurufen/zu bestätigen

Reserven:

- Anzahl von Athleten, die Spitzenleistungen erreichen können (Ziel im OZ: 6 Athleten pro Disziplin und Geschlecht mit Finalplatzniveau);
- Zu hohe Drop-Out- Rate beim Übergang vom Nachwuchs- zum Spitzenbereich;
- Leistungsentwicklung der Top-Athleten im Jahresverlauf 2016 (MW bei OS: 94,6% der SBL) → teilweise organisatorisch bedingt (Qualifikationsrichtlinien für OS; Bedeutung/Wahrnehmung der EM 5 Wochen vor OS; im Gegensatz zu WM 2011 und 2015 kein UWV-Trainingslager in geografischer Nähe des Wettkampfortes);
- wesentliche Reserve: höhere Kraftwirkungen auf Wurfgeräte bei hohen Gerätegeschwindigkeiten → stärkere Bedeutung der Geschwindigkeit (und nicht nur der Last wie bisher) als Steuergröße im spezifischen Kraft- und Wurftraining

(Lehmann et al., 2016)

Prof. Dr. Ilka Seidel • BTF 2017: Von Rio nach Tokio • 20.&21.02.2017

Ergebnisse und Konsequenzen Kampfsport

Judo

Reserven im Bereich der konditionellen Leistungsvoraussetzungen, insbesondere für den Griffkampf



Verbesserung der physischen Leistungsvoraussetzungen, v.a. die Ausrichtung der Maximal- und Schnellkraft einzelner Extremitäten

Verbesserung der technisch-taktischen Aspekte in der Grifferarbeitung- und -behauptung (KUMI-KATA)

Wettkampfhäufigkeit erschwert Jahresleistungsaufbau

Alternative, innovative Periodisierungsansätze

Boxen

Offensives Kampfverhalten verbunden mit dem Gewinn der 1. Kampfrunde ist erfolgsrelevant

Verstärkte taktische Prägung des Trainings

(Lüdemann et al., 2016)

Prof. Dr. Ilka Seidel • BTF 2017: Von Rio nach Tokio • 20.&21.02.2017

Leitfragen zur Diskussion

1. Wo liegen die Probleme in der physischen Ausbildung? Sehen Sie Expertisen in anderen Sportarten? Wie kann trainingswissenschaftlich unterstützt werden?
2. Gibt es methodische Orientierungen für die technische / technisch-taktische Ausbildung? Welche unterstützenden Maßnahmen werden eingesetzt (z. B. Videotraining)?
3. Welche Probleme gibt es hinsichtlich der Periodisierungen. Gibt es sportartspezifische Erfolgsmodelle?

Prof. Dr. Ilka Seidel • BTF 2017: Von Rio nach Tokio • 20.&21.02.2017

weiterführende für Diskussion

- Mit welchen trainingsmethodischen Schwerpunkten können die speziellen und allgemeinen Leistungsvoraussetzungen insbesondere der Krafftigkeiten wirksamer gesteigert werden?
- Leistungsvoraussetzungen und trainingsältere Sportler: Schnelligkeitsdefizite akzeptieren? Aufwand und Nutzen abwägen?
- geschwindigkeits- versus lastorientiertes Krafttraining
- trainingswissenschaftliches und trainingspraktisches Defizit im Hinblick auf die sportartspezifische Schnelligkeit (v.a. der oberen Extremitäten)
- große Trainingsumfänge, hohe Belastung auch in Wachstumsphasen → Sicherung der Regeneration/Prävention? → physiotherapeutische Unterstützung institutionalisieren? (GBR: EIS stellt Physios für Verbände an)

Prof. Dr. Ilka Seidel • BTF 2017: Von Rio nach Tokio • 20.&21.02.2017

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig

Prof. Dr. Ilka Seidel
Fachbereichsleiterin Kraft-Technik
E-Mail: seidel@iat.uni-leipzig.de
Tel.: + 49 341 4945 - 310
Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Ilka_Seidel

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ein Institut von Weizen (IGFES) e.V.

Arbeitsgruppe Kraft-Technik

Teilgenommene Sportarten

- Schwimmen
- Leichtathletik-Wurf/Stoß
- Golf
- Radsport
- Judo
- Boxen
- Sportschießen

Ergebnisse

Schwerpunkte: (1) – Konditionelle Ausbildung
 (2) – Periodisierung

(1) Auf der Grundlage der Ergebnisse kann konstatiert werden, dass konditionelle Leistungsvoraussetzungen einen nicht zu kompensierenden Einflussfaktor der Wettkampfleistung darstellen. Diskutiert wurde darüber, welche Akzente zur Verbesserung der konditionellen Leistungsfähigkeit gesetzt werden können. Herausgestellt wurde, dass ein „über den Tellerrand hinaus Schauen“ aus sportpraktischer Sicht positive Effekte haben kann.

Voraussetzungen: -Die Entwicklung des spezifischen konditionellen Niveaus bleibt im Fokus des Trainings. Sich in anderen Sportarten bewährte Trainingsmittel können unterstützend hinzugezogen werden.
-Die Nutzung jeglicher Trainingsmittel- und Methoden muss dem Trainingsziel angepasst sein.
- Vorhandensein eines sportartspezifischen methodischen Konzepts, so dass andere, sich in anderen Sportarten bewährte, Trainingsmittel sinnvoll eingesetzt werden können (Aktionismus vermeiden).

Konträr wurde darüber diskutiert, inwieweit mögliche Effekte noch mittelfristig mit Blick auf die Olympischen Spiele 2020 erreicht werden können und in diesem Zusammenhang, ob allgemeine sportartübergreifende Trainingsmittel für den Spitzenbereich sinnvoll sind.

Seitens der Sportpraxis wurden Überlegungen hinsichtlich der Entwicklung einer Datenbank formuliert, in der Trainingsmittel- und methoden strukturiert erfasst sind. Die Idee wird am IAT diskutiert.

- (2) Sportartübergreifend bedarf es innovativer Periodisierungsansätze, um auf die Anforderungen, die sich insbesondere aus dem Wettkampfkalender ergeben (z. B. Anzahl der Olympiaqualifikationwettkämpfe, Bundesliga), besser reagieren bzw. diese für die Leistungsentwicklung nutzen zu können. Methodische Lösungen wurden im Rahmen der Arbeitsgruppe nicht diskutiert. Verwiesen wurde in diesem Zusammenhang auf das 2. Trainergespräch in den ZKS/Bundestrainerforum am 06./07.06.17 zum Thema „Periodisierung in den ZKS“.

Darüber hinaus wurden in einem dritten Schwerpunkt Probleme in der Nachwuchsausbildung hinsichtlich der früheren Spezialisierung im Kinderbereich angesprochen. Die Thematik kann jedoch nur in den einzelnen Verbänden geklärt werden und bedingt strukturelle Anpassungen. Im Arbeitskreis wurde diese Thematik nicht weiterverfolgt. Jedoch soll an dieser Stelle nochmal eine Diskussion zu diesem Thema angeregt werden

Lothar Linz (ccc network)

Der Sportler als Mensch – Wie sportpsychologische Betreuung im Verband am besten gelingt

Die sportpsychologische Betreuung von Verbänden ist im olympischen Sport seit vielen Jahren etabliert. Eine Reihe von Erfahrungen (siehe zum Beispiel die Reiterliche Vereinigung) zeigen, dass eine solche Begleitung einen wichtigen und nachhaltigen Beitrag bei der Entwicklung von Spitzenleistungen liefern kann. Gleichzeitig gibt es aber auch einzelne Projekte, wo die gewünschte Wirkung nicht eintritt.

In dem Referat soll aufgezeigt werden, unter welchen Umständen die Wahrscheinlichkeit steigt, dass verbandliche Sportpsychologie wirksam sein kann, und welche Faktoren sich hier eher problematisch auswirken. Dabei wird sowohl ein Überblick über alle Betreuungsmaßnahmen gegeben als auch die subjektive Erfahrung von den Olympischen Spielen in Rio eingebracht.

Als Ausblick soll mit den Teilnehmern diskutiert werden, welche Rückschlüsse für den neuen Olympiazzyklus aus den geschilderten Erfahrungen zu ziehen sind.

Der Sportler als Mensch – Wie sportpsychologische Betreuung im Verband am besten gelingt

Bundestrainerforum an der Trainerakademie Köln, 20.2.17
Dipl.-Psych. Lothar Linz, Bergisch Gladbach

Coaching Competence Cooperation

Sports & Business



Zuerst eine „objektive“ Betrachtung



Wirklichkeit

Strukturell

Strukturelle Rahmenbedingungen für sportpsychologische Betreuung im deutschen Spitzensport sind als sehr gut einzuschätzen!

Wirklichkeit

Strukturell

- In nahezu allen olympischen Spitzenverbänden besteht eine systematische und regelmäßige Zusammenarbeit mit Sportpsychologen (Verbandskonzeption Sportpsychologie)
- Sportpsychologie als selbstverständliches Serviceangebot an allen OSP
- Sportpsychologische Grundlagenausbildung der Anschlusskader an den OSP
- Hoher Qualitätsstandard (Ausbildung / Praxiserfahrung) der involvierten Psychologen

Wirklichkeit

Prozessbezogen

- Systematisches und methodisches Vorgehen bei der Vermittlung sportpsychologischer Inhalte (immer mehr auch in frühen Kaderstufen z.B. an OSP)
- Einheitliche inhaltliche Vorgehensweise der Psychologen
- Supervision und Weiterbildung der Sportpsychologen (regelm. Teamtreffen durch BISp und DOSB)
- Sicherung von Expertenwissen („thinktank“) (praxisorientierte Anteile asp-Kongress, praxisorientierte Publikationen Leistungssport, sportpsychologische Verbandskonzeption)
- Vernetzung des wissenschaftlichen Expertenteams (Teilnahme der Sportpsychologen am Vorbereitungstreffen OS)
- Abgleich mit internationalem Standard (regelmäßige FAST-Treffen seit 2003)



Möglichkeit

Strukturell

- Professionalisierung / Hauptamtlichkeit
- Struktur & Systematik von Kommunikation zw. den Sportpsychologen verschiedener Institutionen (Verband, OSP et.)



Möglichkeit

Prozessbezogen

- Weitere Intensivierung des internen Erfahrungsaustausch und der Intervention
- Weitere Disziplinübergreifende Vernetzung und Kommunikation (Vorbereitungstreffen)
- Interne Qualitätssicherung und Qualitätsmanagement (Brand et al. 2014), Wegweiser Sportpsychologie
- Breites und variantenreiches Angebot der Fort- und Weiterbildung



Und jetzt zur meiner subjektiven Sicht...



Erkenntnisse, was Wirksamkeit erhöht:

1. **Langfristige** Integration der Sportpsychologie in den Verband
2. **Konstanz** in der Kooperation
3. **Unterstützung** der Sportpsychologie durch die **maßgeblichen Personen**
4. **Klares Rollenverständnis** der Sportpsychologie bei allen Beteiligten
5. **Realistische Erwartungen** an die Leistung der Sportpsychologie



Es ergeben sich 3 Fragen:

Was wollen Sie von der
Sportpsychologie?

Und was die Sportler??

Und was der Verband???



Was sind meine Erkenntnisse daraus?

- Gute mentale Vorbereitung ist ein Schlüssel!
- Vor-Ort-Betreuung ist ein Schlüssel (wenn...)



Thementisch:

Weiterentwicklung der Trainer-Berater-Systeme (TBS) im Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport (FSL)

(Dr. Harry Bähr, OSP Berlin)

Sportlicher Erfolg ist dann wahrscheinlich, wenn talentierte Athleten und gut qualifizierte Trainer zusammenarbeiten. Um ihre Ziele zu erreichen, brauchen sie Unterstützung im und für den Trainingsprozess. Mit dieser Unterstützung des Trainingsprozesses möchten wir uns näher beschäftigen, in dem wir uns auf zwei Themenbereiche konzentrieren.

1. Die Zusammensetzung eines TBS – Bedarf aus der Trainingspraxis

Es gibt ein breites Spektrum an Maßnahmen und Verfahren, um Trainer und Sportler im und für das Training zu unterstützen. Diese Möglichkeiten müssen für den Bedarf des einzelnen Sportlers gezielt ausgewählt bzw. dem Bedarf im aktuellen Trainingsprozess angepasst werden.

- Welche Spezialisten werden für die Unterstützung von Trainern und Athleten regelmäßig im täglichen Training gebraucht (Physiotherapeut, Biomechaniker, ...)?
- Welche weiteren Spezialisten sollten partiell/zeitweise zum Einsatz kommen, um spezielle Aufgabenstellungen zu bearbeiten (Arzt, Laufbahnberater ...)?
- Wer führt das Trainer-Berater-System und seine Arbeit im täglichen Training? Wer entscheidet über den operativen Einsatz der Spezialisten im Trainer-Berater-System?
- Mit Bezug auf die Unterstützung der Leistungsentwicklung der Athleten: Welche Verantwortung für einzelne Betreuungsinhalte liegt (bleibt) beim Trainer? Welche Verantwortung haben einzelne Spezialisten im TBS für Trainingsinhalte, die sie direkt oder indirekt unterstützen?

2. Grundsätzliche Ausrichtung und Führung eines TBS

Das Training zur Entwicklung von Spitzenleistungen für eine Sportart findet in der Regel nicht an einem Standort statt (verschiedene Bundesstützpunkte, Trainingslager, ...). Entsprechend sind Spezialisten im TBS an verschiedenen Standorten und auch zeitlich versetzt aktiv. Daraus ergibt sich die Aufgabenstellung, die Inhalte und die Standards der Betreuungsleistungen im TBS zu koordinieren und eine übergreifende Führung der Arbeit des TBS sicherzustellen.

- Wer führt das Trainer-Berater-System in der Grundausrichtung seiner Arbeit (z. B. gemeinsame Betreuungsstandards, beteiligte Partner)?
- Wer sichert den Informationsfluss zwischen den Spezialisten im Beratersystem (Spezialisten im Heimtraining und in zentralen Lehrgängen, Spezialisten in der Diagnostik und im täglichen Training)?
- Mit welcher Zielstellung sollten Diagnostiken durchgeführt werden (Erfassung Leistungsstand, Trainingsmittelkontrolle, Kadernorm ...)? Wer ist für die Inhalte der Diagnostikroutinen verantwortlich? Wer ist für die Realisierung der vereinbarten Diagnostik verantwortlich?

Thementisch „Beobachtung der Trainingsqualität in der Trainerausbildung“

Dennis Drieschner (Trainerakademie)

Die Entwicklung sportlicher Leistungsfähigkeit ist ein komplexes Handlungsfeld, in dem Trainer zweifelsfrei eine Schlüsselposition einnehmen. Die Bedeutung des Trainings für die Leistungsentwicklung der Athleten ist nicht nur durch die Quantität begründet, vielmehr sind qualitative Aspekte des Trainingsprozesses entscheidend (vgl. Schnabel, Harre, Krug, 2014). Das Modell des trainingsdidaktischen Dreiecks (Lange, 2006) bietet hier die Möglichkeit, im „inner circle“ und somit auf das Wesentliche reduziert, die Stellung des Trainers im komplexen Zusammenhangsgefüge des Leistungssports zwischen dem Trainer, dem Athleten und dem Trainingsgegenstand zu verdeutlichen.

In der Trainingseinheit (TE) realisiert sich die konkrete, praktische Umsetzung – das Trainieren. Diese ist die Interaktion des Athleten mit den Anforderungen der Sportart bzw. Disziplin. Im Vorfeld geleistete Planungs- und Organisationsprozesse dienen der systematischen Aufarbeitung, dem Athleten die jeweils spezifischen Anforderungen über die Methodik zu eröffnen. Die Vermittlung eben dieser zwischen Trainer und Athlet wird bestimmt durch kommunikative Transaktion.

Eine systematische Weiterentwicklung von Trainerverhalten mittels Feedback findet bisher im Leistungssport kaum statt. Vereinzelt existieren Mentoringprogramme, in denen Trainer im Trainingsprozess analysiert werden (z. B. im Rahmen der sportartspezifischen Ausbildung im Diplom-Trainer-Studium). Mentoringprogramme sind sehr zeitaufwändig und erfordern einen qualifizierten, erfahrenen Mentor, der nicht nur fachlich und methodisch die Trainingseinheit einschätzen kann, sondern auch die Interaktion zwischen Trainer und Athlet (z. B. Korrekturverhalten, Kommunikation etc.) analysieren und bewerten kann (ICCE, 2014). Hinzu kommt, dass das Führen eines gewinnbringenden Feedbackgesprächs, welches den Trainern eine Grundlage zur Selbstreflektion und Veränderung des Trainerverhaltens bietet, eine hohe Kompetenz vom Mentor erfordert (Bloom, 2013, Nash & McQuade, 2015).

Die entwickelte Anwendungssoftware eröffnet die Möglichkeit Trainer in ihrer Kerntätigkeit "Training anzuleiten" zu beobachten, zu bewerten und zielgerichtet zu entwickeln, indem den Experten (Mentoren), welche die TE beobachten, eine strukturierte Hilfe hierfür bereitgestellt wird. Das Feedbacktool bringt somit eine Systematik in den Beobachtungs- und Feedbackprozess, welche im Ergebnis die Kompetenzen von Trainern und Mentoren verbessern kann. Neben der Bewertung durch Experten bietet das Feedbacktool auch die Möglichkeit, durch Selbstbeobachtung einen Perspektivenwechsel zu vollziehen.

Der Einsatz der Anwendungssoftware „Trainer-App“ mittels mobiler Endgeräte in der Trainerbildung soll zur Steigerung von reflexiven Trainingsbeobachtungen führen und damit langfristig die Kompetenzentwicklung der Trainer anregen. Gleichzeitig kann der Entwicklungsweg systematisch auf- und nachgezeichnet werden.

Trainingsqualität

Einordnung und Abgrenzung des Qualitätsbegriffs

Was bedeutet Qualität im Training?

- Definition Qualität:

Als Qualität bezeichnet man die Gesamtheit von Eigenschaften und Merkmalen eines Produktes, eines Prozesses oder einer Dienstleistung, die sie zur **Erfüllung vorgegebener Erfordernisse** geeignet machen (DUDEN)

(kontroverse) Trainingsbegriffe

Training als Dienstleistung

Ist das Angebot von Training eine von einer Sportorganisation erwartbare Dienstleistung?

Welche Ansprüche können/dürfen Sportler (Eltern?) an ein Training haben?

→ *Kriterium der Zweckmäßigkeit – Input/Output-Rechnung? (beiderseits)*

Anspruch Organisation – Athlet



Training als (pädagogischer) Entwicklungsprozess

Transformation des Athleten (LfLA), Individuelle Entwicklung (selten linear)

Weiterentwicklung (enhancement): Leistungssteigerung; Ermächtigung (empowerment): selbstbestimmter Transformationsprozess

(Paradox) Anleitung zur Selbstermächtigung



vgl. Honig, 2002; Brandt, 2006

Was bedeutet Qualität im Training?

- Definition Qualität:
Als Qualität bezeichnet man die Gesamtheit von Eigenschaften und Merkmalen eines Produktes, eines Prozesses oder einer Dienstleistung, die sie zur **Erfüllung vorgegebener Erfordernisse** geeignet machen (DUDEN)
- Der Begriff Qualität ist inhaltsleer! D.h. es bedarf einer inhaltlichen Füllung in Abhängigkeit vom **Kontext** und **subjektiven Kriterien/Sichtweisen**
- Der Begriff Trainingsqualität wird nicht definiert (z. B. im sportwissenschaftlichen Lexikon)



nach Schwartz (2014)

Erfüllung vorgegebener Erfordernisse

- Sp.wiss. Lexikon: **Training** „[...] Handlungsprozess [...], der darauf ausgerichtet ist, angemessene Wirkungen auf alle leistungsrelevanten Merkmale des Sportlers zu erzielen (→ Anforderungsprofil).“

Röthig, Prohl, 2003

Erfüllung vorgegebener Erfordernisse

- Sp.wiss. Lexikon: „[...] Handlungsprozess [...], der darauf ausgerichtet ist, angemessene Wirkungen auf alle leistungsrelevanten Merkmale des Sportlers zu erzielen (→ Anforderungsprofil).“
- Angemessene Wirkungen: Annäherung über Trainingsprinzipien
„Als Trainingsprinzip kann eine übergeordnete Anweisung zum *Handeln* im sportlichen *Training* bezeichnet werden. [...]
Basis für die Aufstellung von Trainingsprinzipien sind neben wissenschaftlichen Erkenntnissen immer auch trainingspraktische Erfahrungen.“ (ebd.)

Röthig, Prohl, 2003

TRAININGSPRINZIPIEN

Zur Auslösung der Anpassungseffekte
PRINZIPIEN DER BELASTUNG

Zur Sicherung der Anpassung
PRINZIPIEN DER ZYKLISIERUNG

Zur Spezifizierung des Trainings
PRINZIPIEN DER SPEZIALISIERUNG

Zur Ausbildung der Leistungsvoraussetzungen
PRINZIPIEN DER PROPORZIONALISIERUNG

Prinzip des Trainingswirksamen Reizes

Prinzip der individualisierten Belastung

Prinzip der ansteigenden Belastung

Prinzip der richtigen Belastungsfolge

Prinzip der variierenden Belastung

Prinzip der wechselnden Belastung

Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung

Prinzip der kontinuierlichen Belastung

Prinzip der periodisierten Belastung

Prinzip der periodisierten Regeneration

Prinzip der altersgemäßen Belastung

Prinzip der zielgerichteten Belastung

Prinzip der optimalen Relation von allgemeiner und spezieller Ausbildung

Prinzip der optimalen Relation der Entwicklung der Leistungskomponenten

Weineck (2010) nach Grosser et al. (1986)

TRAININGSPRINZIPIEN II

PRINZIPIEN IM TECHNIKTRAINING (aus Hohmann/Lames/Letzelter, 2002)

Prinzip der
Komplexität

Prinzip der
Funktionalität

Prinzip der
Individualisierung

Prinzip der
Langfristigkeit und
Dauerhaftigkeit

Prinzip der
Einsicht

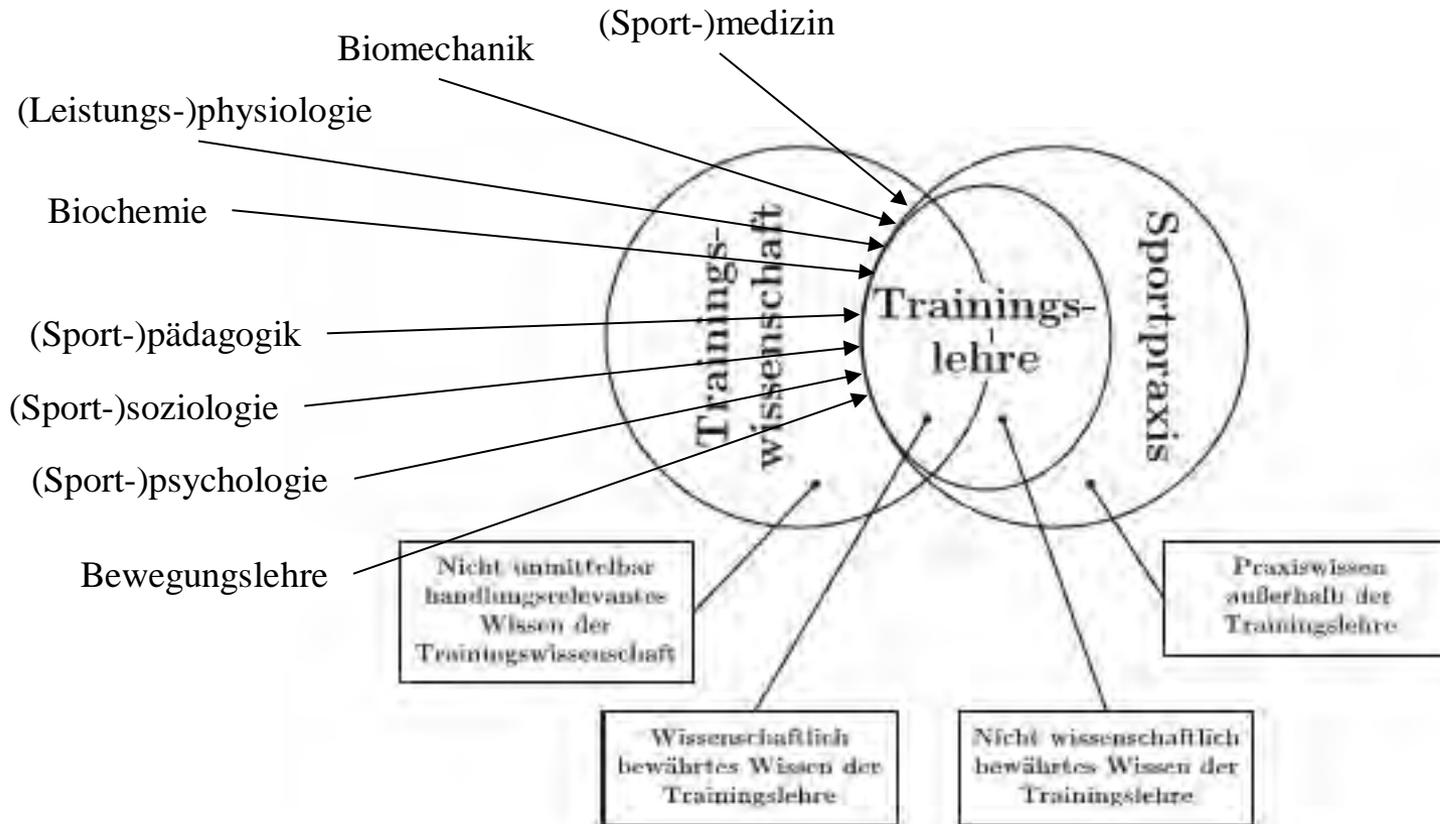
Prinzip der
Qualität

Prinzip der
Kreativität und
Originalität

Prinzip der
Kongruenz

Prinzip der
perzeptiven
Führung

Prinzip der
optimalen
Aufmerksamkeitszuwendung



nach Weineck (2010)

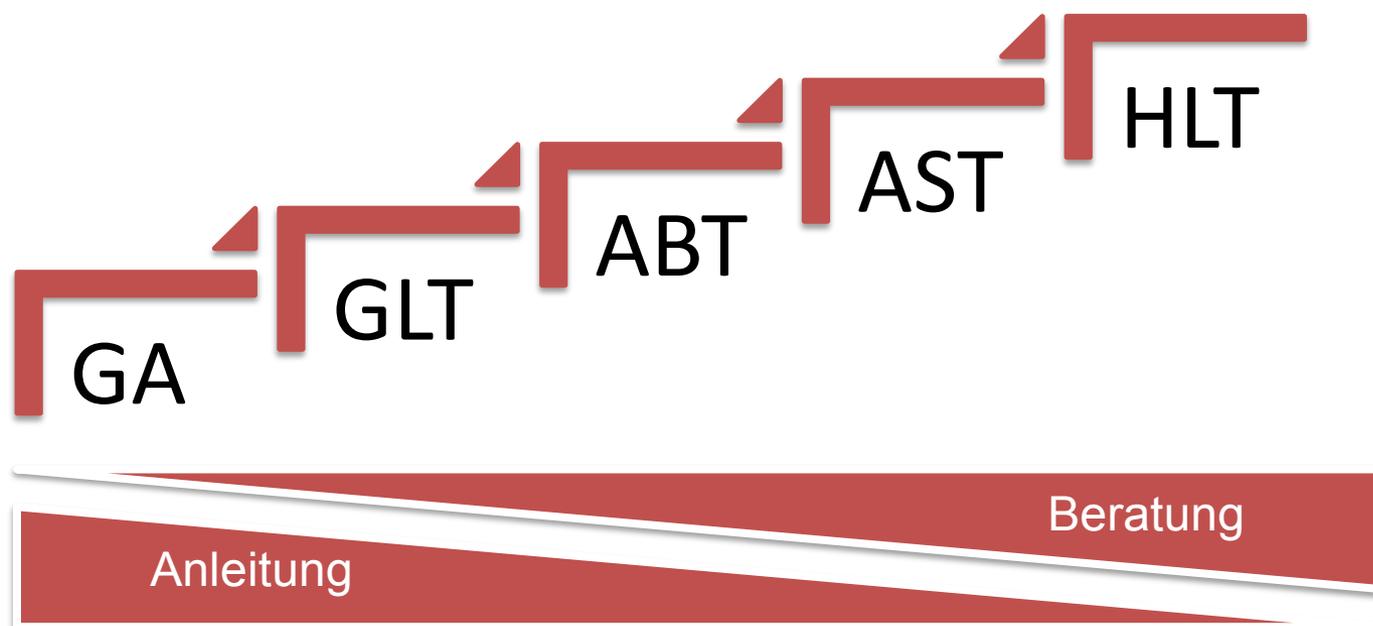
Hohmann/Lames/Letzelter (2002)



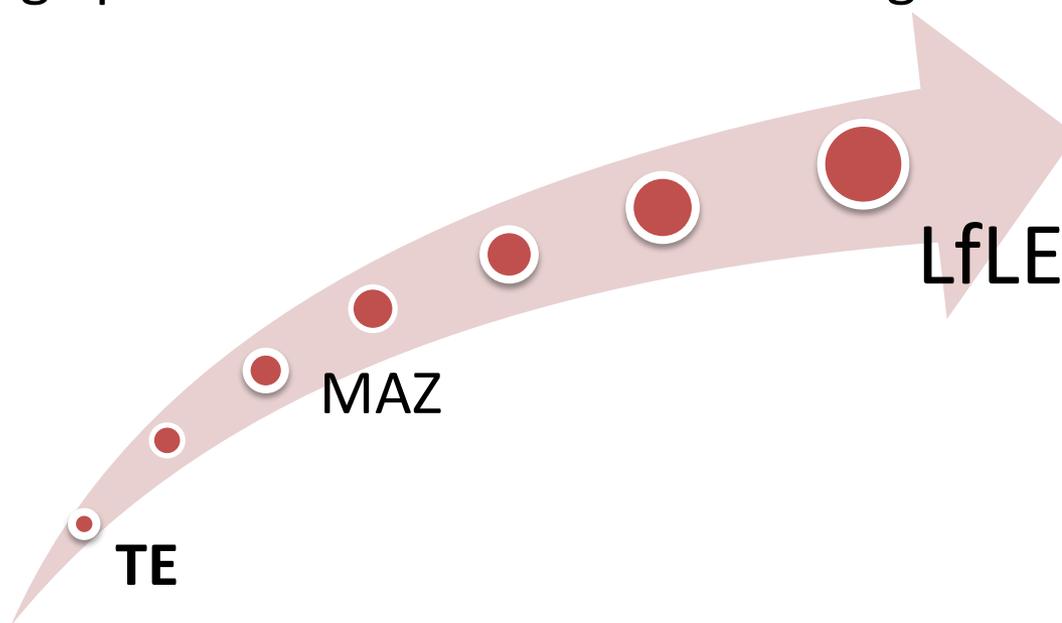
nach Schwartz (2014)



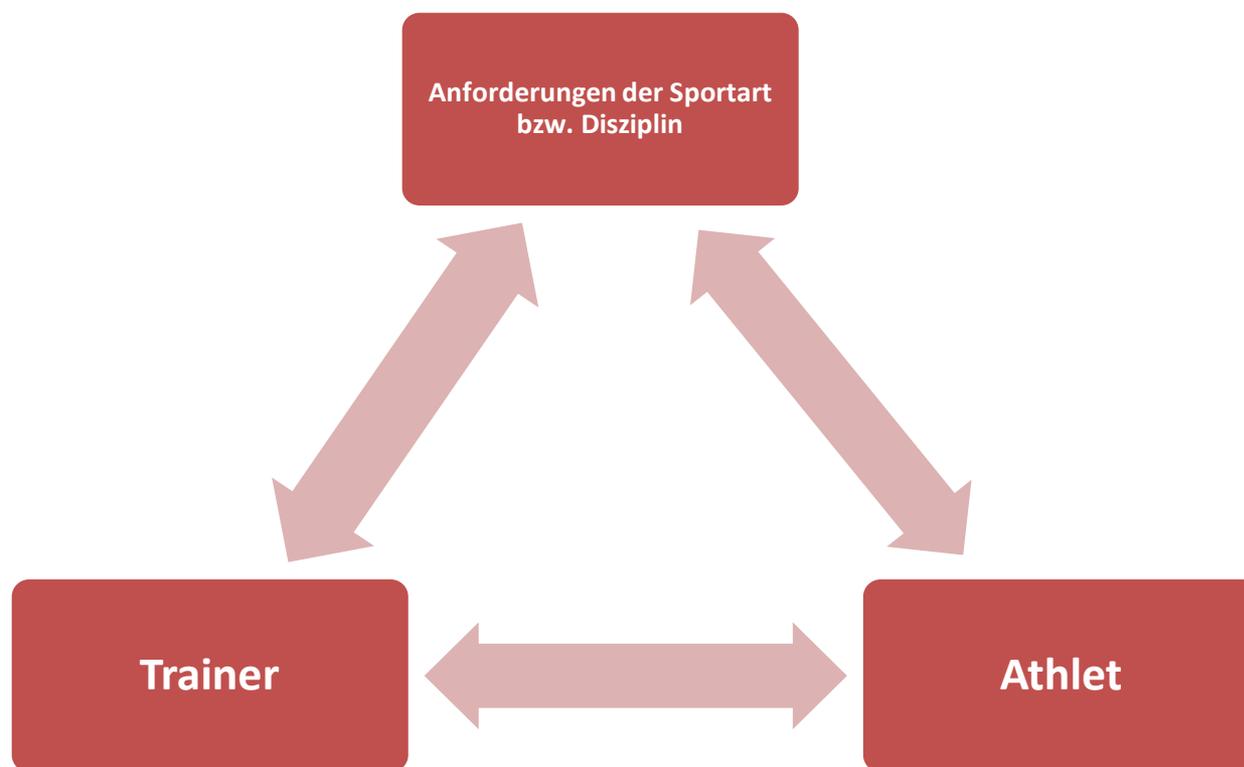
- Trainingsqualität & LfTA



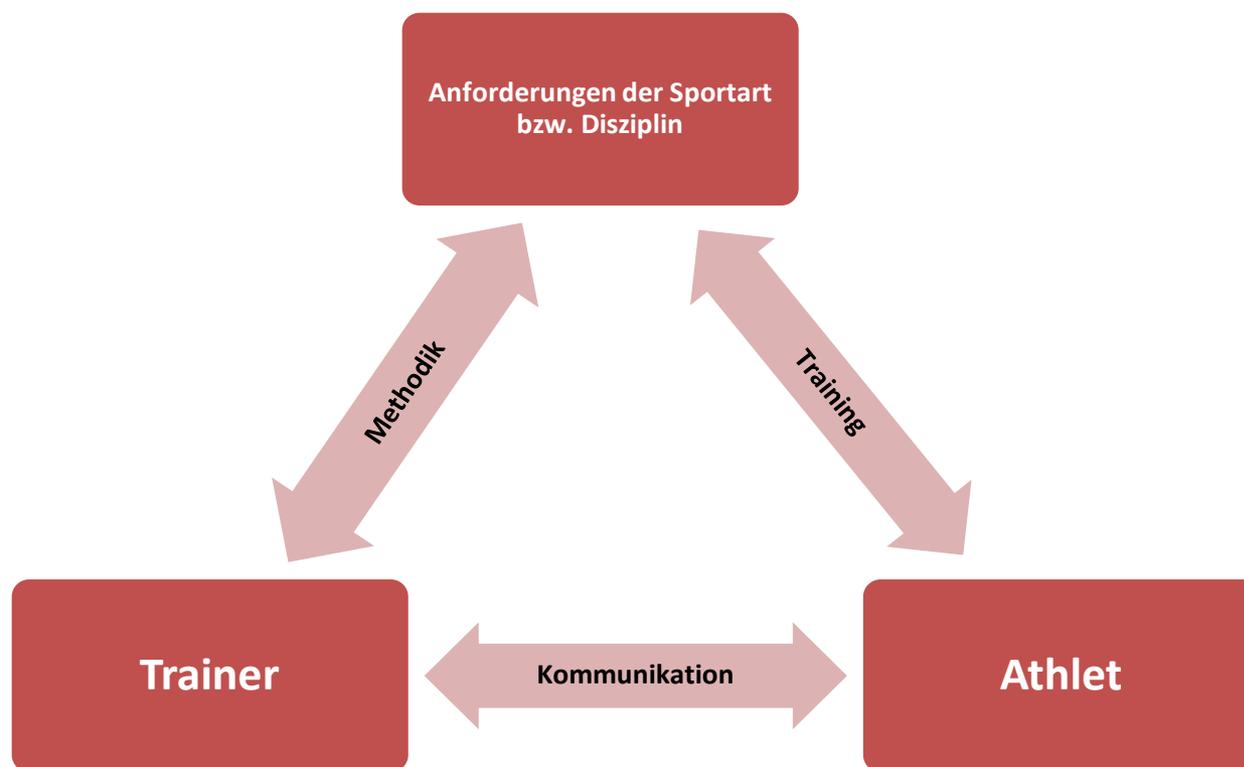
- Trainingsqualität & Zeitdimension
 - Trainingsqualität auf den versch. Planungsebenen von Tr.







Trainingsdidaktisches Dreieck nach Lange (2004)



Trainingsdidaktisches Dreieck nach Lange (2004); Benennungen der Interaktionen ergänzt

PÄDAGOGISCHE FORDERUNG

Die pädagogische Forderung impliziert ein Trainerverhalten das die Athleten auffordert sich selbst zu entwickeln. Gleichzeitig stellt die Verbesserung der Leistungsfähigkeit die Grundlage für eine positive Erfahrung der eigenen Veränderbarkeit dar.

Selbstwirksamkeitserfahrung

TRAINING ALS DIENSTLEISTUNG

Qualität von Training i. S. v. Dienstleistung ist als gelungene Organisation des Individuellen zu verstehen. Differenzierung in vier wesentliche Dimensionen:

- *Subjektive Dimension: Zufriedenheit der Athleten mit ihrem Training*
 - *Aufforderung zur reflektierten Selbsttätigkeit*
 - *Ermöglichung bzw. Betonung (i. S. v. autotelischer bzw. telischer (grenzbezogen)) Erfahrungen in Training und Wettkampf*
- *Normative Dimension: Umgang mit Vorgaben (TKZ)*
- *Instrumentelle Dimension: Einordnung der sportlichen Leistung und persönlichen Leistungszielen*
- *Objektive Dimension: Qualifikation des Trainers*

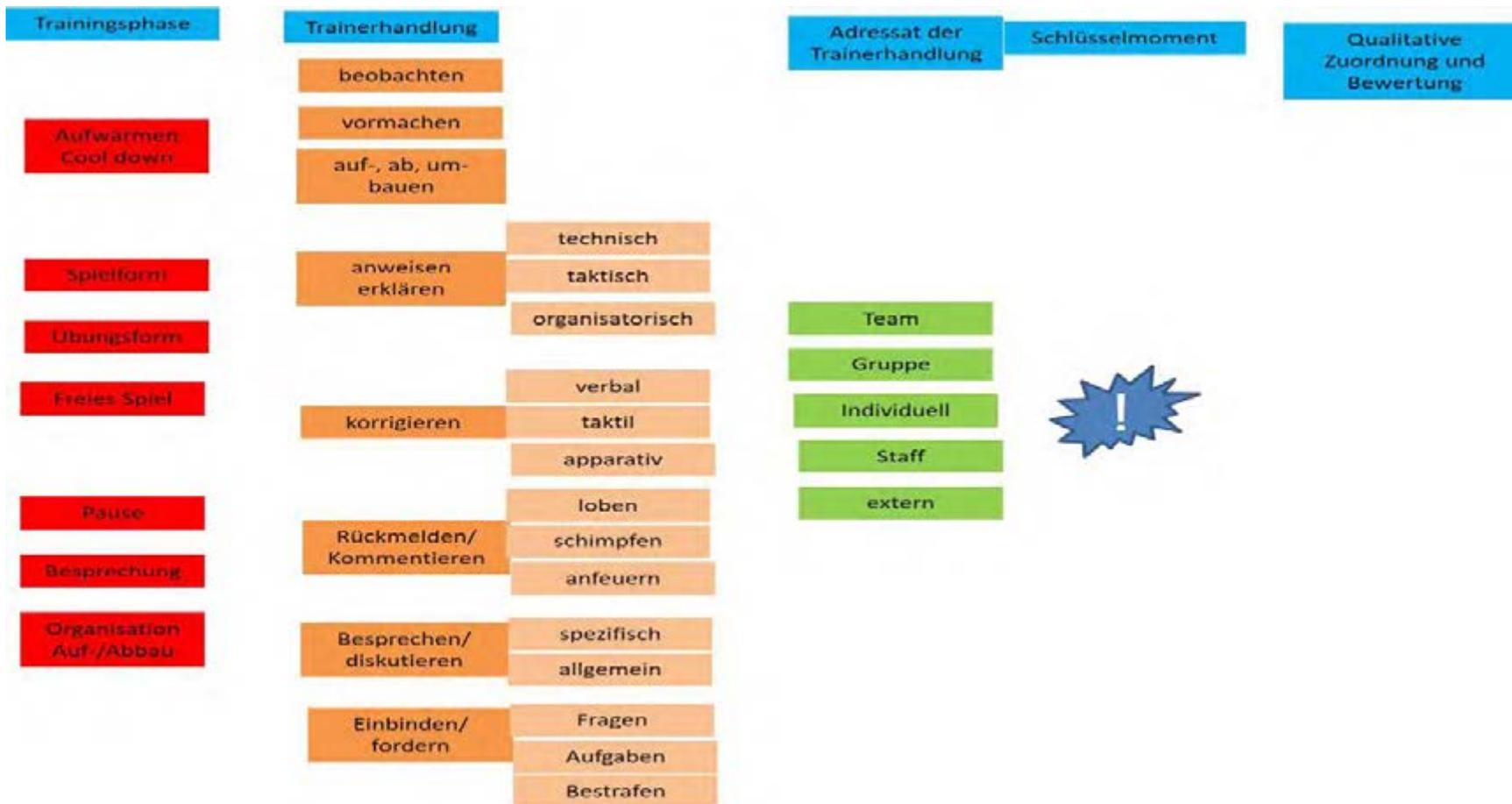
(Brand, 2006)

Die „TA Trainer-App“ zur Beobachtung von Trainingsqualität

Vorstellung

KONKRETE HANDLUNGSEBENE

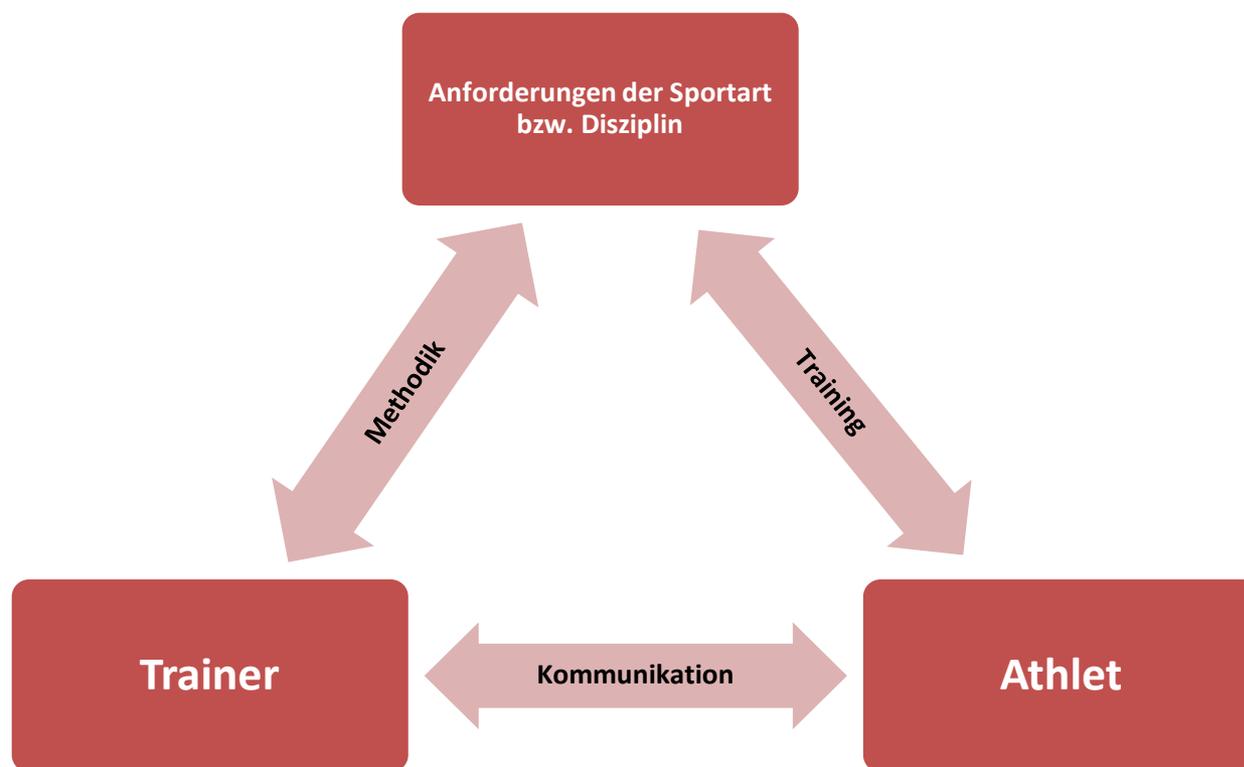
KONKRETE HANDLUNGSEBENE



KONKRETE HANDLUNGSEBENE

Coach Analysis Intervention System (CAIS)





Trainingsdidaktisches Dreieck nach Lange (2004); Benennungen der Interaktionen ergänzt

KONKRETE HANDLUNGSEBENE

Trainingsführung (Athletenbezug)

Trainingsatmosphäre

Positiv

motivierend

fokussiert

Kommunikation

Trainer-Athlet-Verhältnis

Päd. Geschick

Einbeziehung der
Athleten

Trainerverhalten

Flexibilität

Zielorientierung

Selbstmanagement

Athletenorientierung

Trainingsgestaltung (Sachbezug)

Methodik

Aufbau/Roter Faden

Vermittlungsdidaktik

Kreativität

Übungsauswahl

Struktureller Aufbau

Zielorientierung

Individualisierung

Fehlerkorrektur

Individualisierung

Richtig/falsch

angemessen

Belastungsgestaltung

Individualisierung

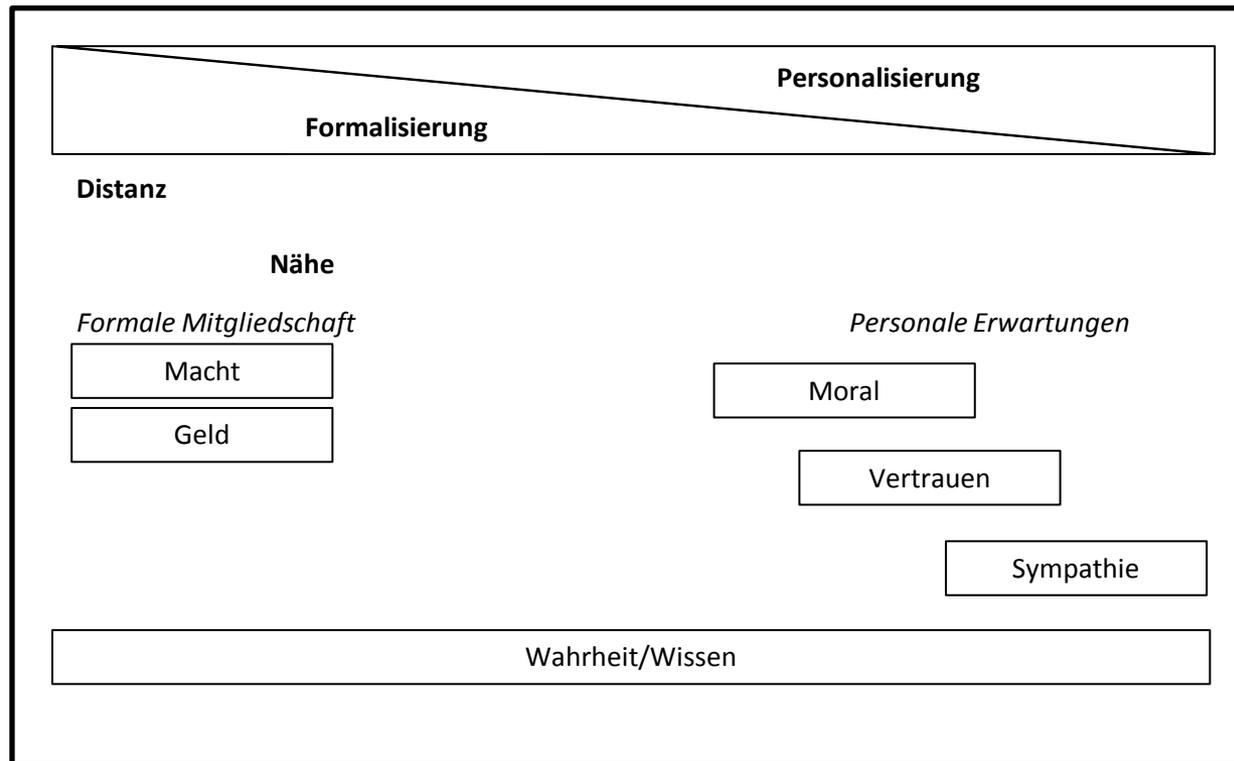
Organisation

Vorbereitung der
Trainingsstätte

Sicherheit

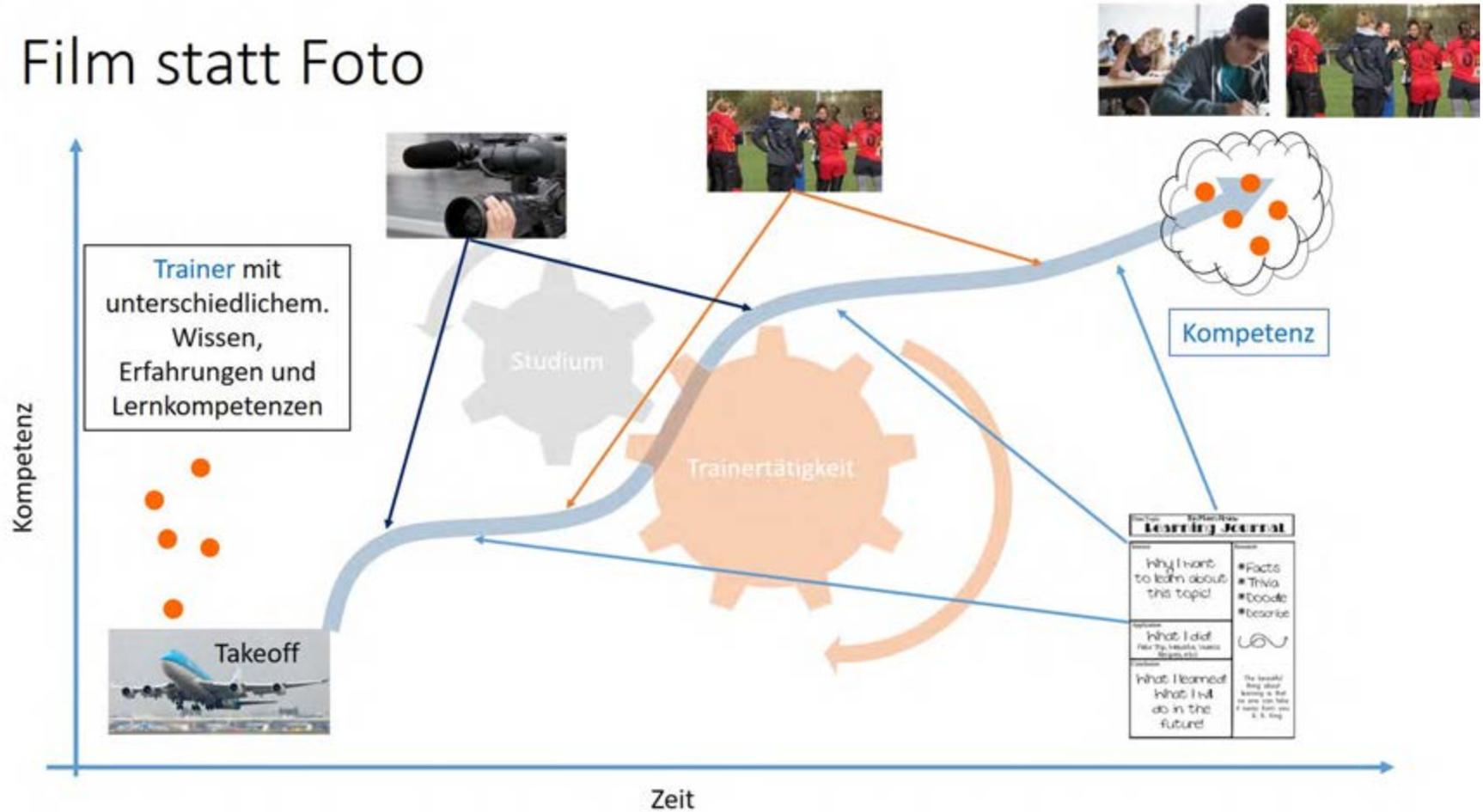
Umorganisation

Kommunikation



Borgrefe & Cachay, 2015

Film statt Foto



TRAINING ALS ENTWICKLUNGSPROZESS

Der scheinbare Widerspruch löst sich auf in der Perspektive des Athleten als selbstbildender Organismus. Qualität im Training ergibt sich somit als Zurverfügungstellung des Feldes Training/Leistungssport als Möglichkeit als Aufforderung zur Selbstbildung.

nach Honig, 2002

TRAINER**AUSBILDUNG** ALS ENTWICKLUNGSPROZESS

*Der scheinbare Widerspruch löst sich auf in der Perspektive des **Trainerstudenten** als selbstbildender Organismus. Qualität in der Training**ausbildung** ergibt sich somit als Zurverfügungstellung des Feldes Train**erausbildung im** Leistungssport als Möglichkeit als Aufforderung zur Selbstbildung.*

nach Honig, 2002

