

Trainer-Info-Letter Juni 2010

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Editorial „Neues Angebot für Trainer“
- Für Sie gelesen
 - Anwendung neuer Paradigmen in der systematischen Spielbeobachtung
 - Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Trainingspraxis ...
- Für Sie besucht
 - Krafttraining im Nachwuchsleistungssport
 - International Ice Hockey Coaching Symposium (hier: Athletiktraining)
- Berufsfeld Trainer
 - Trainer/Lehrer am Sportgymnasium
 - Vereinigung von Berufstrainern
- Aktuelle Ankündigungen
- Die letzte Seite

Neuer Service
Unbedingt lesen!

Neues Angebot für Trainer

Trainerakademie schafft neuen Informationsservice speziell für Trainer



28 frisch gebackene Diplom-Trainerinnen und –Trainer aus dem 14. berufsbegleitenden Studiengang erhielten vor kurzem ihre Diplome und Zeugnisse aus den Händen von NRW-Innenminister Dr. Ingo Wolf, MD Gerhard Böhm, der neue Leiter der Sportabteilung im BMI, DOSB-Leistungssportdirektor Dr. Ulf Tippelt und Thomas Weikert (Vorsitzender des Vereins der Trainerakademie und Präsident des Deutschen Tischtennisbundes). Herzlichen Glückwunsch an alle neuen Diplom-Trainer und ein riesiges Kompliment an alle, die zu diesem Erfolg beigetragen haben!

In diesen Tagen wurde über die Zulassung zum 17. berufsbegleitenden Diplom-Trainer-Studiengang, der im Oktober beginnen wird, entschieden. Die Zulassungskommission mit MR Wolfgang Fischer (Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen) an der Spitze hatte eine schwierige Aufgabe zu lösen: mehr als 70 Bewerbungen aus Sportarten und Disziplinen waren eingegangen – so viel wie nie zuvor in der 35-jährigen Geschichte der Trainerakademie!

Das spricht für den Bedarf der Spitzen- und Landesfachverbände an hoch qualifizierten Trainerinnen und Trainern und zugleich natürlich auch für die Qualität der Ausbildung an der Trainerakademie.

Die vor 6 Jahren eingeleiteten Maßnahmen zur Novellierung der Aus- und Fortbildung an der Trainerakademie waren offenbar richtig. **Unser Ziel besteht auch weiterhin darin, die Trainerakademie als Kommunikations- und Servicezentrum, als Dienstleistungsplattform für Trainerinnen und Trainer sowie Trainerausbilder und die Mitglieder unseres Vereins – also insbesondere die Spitzenverbände und die Landessportbünde – weiterzuentwickeln.** Kommunikation und Zusammenarbeit aller Beteiligten ist der Schlüssel dafür. Eine Reihe von Ideen ist in diesem Zusammenhang entwickelt worden. Neue Zielgruppen werden von der Trainerakademie angesprochen. Ressortverbindende Ansätze – etwa zwischen den Ressorts Leistungssport sowie Bildung und Olympische Erziehung – sind mit Blick auf die Erfordernisse des deutschen Leistungssports entwickelt worden.

Zusätzliche Aktivitäten sind angelaufen. **Der jetzt vorliegende Trainer-Info-Letter ist ein wichtiger Teil davon.** Uns geht es darum, Prozesse anzustoßen und zu unterstützen, um Entwicklungen voranzubringen. Im Leistungssport gibt es eine Fülle grundsätzlich und langjährig bewährter Erfahrungen und es gibt immer wieder neue Ideen, die oft nur Insidern bekannt sind. Auch aus diesen Gründen heraus ist es gleichermaßen klug wie zwingend, den Blick über den sprichwörtlichen eigenen Tellerrand zu lenken. Ein weiterer, wie wir meinen

wichtiger Bereich: Leistungssport und Wissenschaft. Leistungssport ohne Wissenschaft? – Das geht doch gar nicht! Aber welche Art von Wissenschaft braucht der Leistungssport? Eine, die ihre Problemlagen vor dem Hintergrund von überholten Quellen- und Faktenlagen (vielleicht aus Unkenntnis der wirklich aktuellen Praxis?!) entwickelt, ist für die Sportpraxis ohne Reiz. Sie meinen das gibt es doch gar nicht? Na ja ...

Wir wollen und wir brauchen die Mitarbeit aller ernsthaft am Leistungssport interessierter und beitragsfähiger Partner aus Wissenschaft und Praxis. Sie alle sind ganz herzlich eingeladen, hierbei aktiv mitzuwirken. Bringen Sie Ihre Erfahrungen, Anregungen, Überlegungen und Ideen ein, wir brauchen sie – und: Wir brauchen Sie!

In diesem Sinne eine erfolgreiche Zeit.
Unsere Konkurrenz schläft nicht – sie trainiert!



Prof. Dr. Lutz Nordmann

Für Sie gelesen

In dieser Rubrik wollen wir Ihnen künftig ausgewählte Themen aus der aktuellen Fachliteratur und Studien in kompakter, komprimierter Form vorstellen, bei Bedarf ergänzt um Hinweise, wie Sie an vertiefte Informationen kommen können.

Den Anfang machen in dieser Ausgabe Auszüge aus zwei Studienarbeiten unserer frisch gebackenen Diplom-Trainer des Jahrgangs 2010.

Jörg Ahmann:

Anwendung neuer Paradigmen in der systematischen Spielbeobachtung.
Unveröffentlichte Studienarbeit, Trainerakademie Köln, 2009.

Ahmann zeigt in seiner Arbeit neben den sportartspezifischen Ergebnissen vor allem zwei bedenkenswerte Aspekte auf, die auch für andere (Spiel-)Sportarten anregend sein können:

Weitere Beobachtungszeitpunkte

- Zum Einen entwickelt er bisher gängige Beobachtungsmodelle weiter, weil sie das Spielverhalten und auch den Informationsbedarf der Spieler nicht adäquat genug wiedergeben. Neu ist, dass jetzt auch Beobachtungszeitpunkte einbezogen werden, bei denen kein Ballkontakt stattfindet.
- Zum Anderen zeigt Ahmann, dass ein solches Beobachtungsmodell ausgesprochen umfangreich wird. In der Praxis ist es nur mit einer Software anwendbar, die ein Autotracking der Positionsdaten, also ein quasi automatisches Erfassen, beherrscht. Sonst wäre das Verfahren in der Praxis des Leistungssports ökonomisch nicht leistbar (pro untersuchtem Spielsatz ist mit ca. 6 Stunden Aufwand für die Datenaufnahme zu rechnen). Ahmann leitet deshalb für eine Pilotstudie ein „reduziertes“ System ein Set von Situationen ab, die vermutlich spielverlaufsentscheidend sind. Daraus ergibt sich ein deutlich reduzierter Datenerhebungsaufwand.

Bessere Aussagen erreicht!

Die Pilotstudie mit diesem wieder reduzierten Modell anhand von sieben Spielen der aktuellen Olympiasieger zeigt, dass dieses



vereinfachte Modell schon in der Lage ist, in der Spielanalyse entscheidende Erkenntnisfortschritte zu liefern, die nicht nur praktikabel sind, sondern in vielen Fällen sogar statistisch abgesichert werden können.

Dieser Gedankengang, einerseits die grundsätzlichen Merkmale, mit denen ein Spiel erfasst werden soll, sinnvoll zu erweitern (hier: weitere Messzeitpunkte auch ohne Ballkontakt), gleichzeitig aber auch auf bestimmte Situationen zu beschränken (hier: bestimmte Abläufe), um so das Spiel mit vertretbarem Aufwand passender zu erfassen, lässt sich sicher auch auf andere Sportarten übertragen. Voraussetzung dürfte aber auch dann sein, vorab eine gute Analyse durchzuführen, was in der Sportart relevant ist.

Thorsten Ribbecke:

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Trainingspraxis unter besonderer Berücksichtigung des Krafttrainings der Frau.

Unveröffentlichte Studienarbeit, Trainerakademie Köln, 2009.

Ribbecke geht den Fragen nach, ob es bei Frauen mit einem geschlechtsspezifischen Krafttraining noch Leistungsreserven gibt, ob aufgrund geschlechtlicher Unterschiede eine Differenzierung im Training vorgenommen werden muss und ob ein zyklusgesteuertes Training Vorteile bringt.

Von einer Literaturanalyse ausgehend formuliert der Autor Thesen, die er in Experteninterviews mit Trainern verschiedener Sportarten auf ihre Praxistauglichkeit überprüft. Seine Ergebnisse in der Zusammenfassung:

Krafttrainings- besonderheiten bei Frauen

- Es gibt erhebliche Unterschiede in der Trainierbarkeit und den Trainingsmaßnahmen, bis hin zu psychischen Faktoren.
- Auch die weibliche Muskulatur spricht sehr gut auf Krafttrainingsreize an, die jedoch geschlechtsspezifisch zu gestalten sind. Diese Anpassung sollte frühzeitig, schon im frühen Jugendalter, vorgenommen werden.
- Empfohlen werden im Vergleich zum männlichen Geschlecht höhere Umfänge wie Intensitäten. Kraftspitzen können auch bis kurz vor dem Wettkampf durchgeführt werden.
- Bzgl. eines menstruationszyklusgesteuerten Krafttrainings gibt es noch Reserven, aber auch noch zahlreiche offene Fragen.

Lesetipps

Ergänzend zu Ribbeckes Studienarbeit seien hier noch zwei Literaturempfehlungen gegeben:

- Zeitschrift „Leistungssport“ Heft 1/2008 (Schwerpunktheft Frauenleistungssport), Philippka-Verlag Münster (www.philippka.de)
- Shakhlina, Larissa J. G.: Medizinisch-biologische Grundlagen des sportlichen Trainings von Frauen (Das Original wurde herausgegeben von der Nationalen Universität für Körpererziehung und Sport der Ukraine, Kiew 2001), Bonn 2010 (www.bisp.de)

Für Sie besucht

In dieser Rubrik werden wir künftig in kompakter, komprimierter Form von ausgewählten Veranstaltungen berichten, bei Bedarf ergänzt um Hinweise, wie Sie an vertiefte Informationen kommen können.

Den Anfang machen in dieser Ausgabe das Symposium „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ am 14.4.2010 in Bonn sowie zwei ausgewählte Vorträge vom International Ice Hockey Coaching Symposium am 14.-16. Mai 2010 in Köln.

„Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ am 14.4.2010 in Bonn



Bundesinstitut
für Sportwissenschaft

Bereits 2007 hatte das Bundesinstitut für Sportwissenschaft ein Symposium „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ durchgeführt. Schon damals wurde sowohl von der Praxis wie auch der Wissenschaft eindeutig klargelegt, dass ein Krafttraining mit Heranwachsenden nicht nur gefahrlos möglich, sondern auch sinnvoll sei. Gleichzeitig wurden aber auch Erkenntnisdefizite festgestellt, insbesondere im internationalen Vergleich. Als Folge wurden zwei Aufträge zur Erstellung einer Expertise an drei deutsche Wissenschaftlergruppen um die Professorin Petra Platen (Bochum) sowie die Professoren Hartmann (Leipzig) und Mester (Köln) vergeben. Die Ergebnisse wurden nun in Bonn in einem weiteren Symposium vorgestellt.

Neben der Entwicklung von offenen Forschungsfragen wurden u.a. diese grundlegenden Schlussfolgerungen aus den Expertisen vorgestellt, die für die Trainingspraxis relevant sind:

„Ja“ zum Krafttraining auch mit Kindern - aber richtig!

- Krafttraining mit Heranwachsenden ist schon vor der Pubertät durchführbar. Kraftzuwächse sind regelmäßig feststellbar, wenn sie auf das Körpergewicht bezogen werden, sind sie denen bei Erwachsenen sogar vergleichbar. Wie weit gelegentlich zu beobachtende Hypertrophie-Effekte schon vor der Pubertät zu begründen sind, ist eher unklar, auch wenn dazu mögliche zelluläre Ursachen diskutiert wurden.
- Wird das Krafttraining eingestellt, erfolgt relativ schnell ein Rückgang auf die Kraftwerte, die allein durch körperliche Entwicklung entstehen würden. Ein Erhaltungstraining müsste bei ein bis zwei TE je Woche liegen.
- Das Gefährdungspotential durch Krafttraining liegt nicht höher, eher sogar niedriger als in „anderen“ Sportarten - sofern die Sportler an sich gesund sind und das Krafttraining angemessen, also entwicklungsorientiert, unter Einhaltung der Sicherheit und der richtigen Technik, durchgeführt wird.
- Bezüglich der langfristigen Anpassung des passiven Bewegungsapparates ist ein zumindest moderates Krafttraining, dessen Belastungen über die (nachlassende) motorische Alltagsbelastung bei Kindern hinausgehen, unbedingt geboten.



Wesentlich weniger klar ist der Sachstand bzgl. der Fragestellungen der **Begrifflichkeit** von Kraft und Krafttraining (das zeigte sich u.a. auch in dem abschließenden, vergeblichen Versuch, im Symposium mit den Teilnehmern gemeinsame Thesen als Praxisempfehlung zu verabschieden) sowie insbesondere der großen Streuung der Trainingsbelastungen, die in Untersuchungen genutzt bzw. z.T. für die Praxis empfohlen wurden.

Braucht es für Kinder eine andere Trainingsmethodik?

Insbesondere wurde herausgestellt, dass es keine speziell für den Nachwuchs entwickelte **Trainingsmethoden und Belastungsstrukturen** zu geben scheint, sondern dass diese lediglich aus dem Erwachsenentraining übertragen werden. Dies ist sicher ein guter, wenn auch sehr allgemeiner Denkanstoß für die Praxis. Weitergehende Anregungen dazu fehlten leider im Symposium, die Empfehlungen decken auch hier oft die ganze vorgefundene Bandbreite ab (z.B. 6 bis 15 Wiederholungen, ein bis fünf Sätze usw.) oder orientieren sich ebenfalls an Erwachsenen-Strategien (z.B. Intensitätssteuerung über Maximalgewicht bei 1 oder 6 Wiederholungen). In den Ableitungen für die Trainingspraxis wäre es sicher sinnvoll, Belastungskennziffern bspw. in Abhängigkeit von der Komplexität der Übung zu bedenken (20 Wiederholungen mit einer eingelenkigen maschinengeführten Übung ist sicher etwas anderes als mit einer komplexen Reiß-Übung selbst mit leichtestem Gewicht) oder Konsequenzen aus der Einbindung des Krafttrainings in den komplexen, auch langfristigen Trainingsprozess herzuleiten, bspw. aus dem Verständnis der frühen Etappen des Nachwuchstrainings als Lerntraining genau diesen Lernprozess zentral zu sehen und deshalb aufeinander aufbauende, koordinativ und technisch anspruchsvolle Übungen statt geführter einfacher Bewegungen zu bevorzugen.

Es könnte aktueller zugehen!

Ein weiterer Kritikpunkt war die Gestaltung der **Rahmentrainingspläne und -konzeptionen** der Verbände, für die die Eingliederung des Krafttrainings als eher defizitär bezeichnet wurde. Leider wurde dies nicht weiter diskutiert. Einerseits ist es gewiss so, dass die o.g. allgemeinen Empfehlungen noch nicht flächendeckend verbreitet sind, da ist noch viel zu tun für die Verbände. Andererseits: wenn es auch in der wissenschaftlichen Literatur wie aufgeführt keine einheitliche „Sprache“ bzw. – besonders praxisrelevant – eine riesige Streubreite in den Belastungsempfehlungen gibt, wird es schwer sein, konkretere, halbwegs abgesicherte Angaben in den Trainingskonzepten zu treffen oder in der gewählten Begrifflichkeit die vom jeweiligen Wissenschaftsautor gemeinte Begrifflichkeit zu treffen. Auffällig ist auch, dass in zumindest zwei der analysierten Sportarten nur veraltete Rahmenpläne, aber **nicht die vorliegenden, völlig neu überarbeiteten Versionen berücksichtigt** wurden (im DHB gibt es eine neue Konzeption seit Frühjahr 2009 – ein fortgeschrittener Entwurf zum

Lesetipps

Athletik- und Krafttraining wurde beim BISp-Kongress 2007 vorgestellt; und im DLV gibt es den ersten Band für das Aufbautraining ebenfalls seit 2009 und den Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining schon seit 2004 ...).

Die Details der Expertisen sind in zwei Berichtsbänden unter dem Titel „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ vom BISp veröffentlicht und im Handel erhältlich. Nähere Angaben siehe unter http://www.bisp.de/nn_15936/DE/Aktuelles/Nachrichten/2010/Neu__Krafttraining-im-Nachwuchsleistungssport.html.



**2010
WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY**
Cologne
Mannheim
Gelsenkirchen

Allgemeine und athletische Ausbildung in Spielsportarten (Vorträge beim International Ice Hockey Coaching Symposium 14.-16. Mai 2010 in Köln)



Beim genannten Symposium im Umfeld der Weltmeisterschaften standen naturgemäß Eishockey-Themen im Vordergrund. Am ersten Tag gab es jedoch zwei exzellente Vorträge, die auch von allgemeinem Interesse sein dürften, mindestens für alle Spielsportler. Sie befassten sich mit der allgemeinen und athletischen Ausbildung, auch mit Bezug zur langfristigen Entwicklung im Nachwuchstraining. Sie werden hier kurz vorgestellt.

Michael Boyle (USA): Functional Training

Michael Boyle ist ein angesehener Athletiktrainer in den USA, der seit mehreren Jahrzehnten im Profi- und Universitätssport tätig ist und Sportler aus den großen amerikanischen Profiligen betreut.

Boyle macht zunächst (auch ausgesprochen kritische) allgemeine Anmerkungen zur Entwicklung der Spieler in den USA:

Mangel an Langfristigkeit

- Er bemängelt, dass zunächst nur spielspezifisch (spezialisiert) trainiert und erst spät der allgemeine und athletische Part („generalized“) nachgeholt wird, und fordert, umgekehrt vorzugehen.
- Im Nachwuchs gilt es, das Trainieren zu lehren. Training ist der Schlüssel zur Leistung, dafür braucht es ausreichend Entwicklungszeit.
- Zunächst sind Fertigkeiten zu schulen („skills“), für den folgenden Leistungsfortschritt im Eishockey ist dann die Athletik vorrangig: „Der Weg zur Spitze braucht den rechten Weg durch den Krafraum“. Mit Kraft und Kondition sollte mit ca. 12/13 Jahren begonnen werden.

Schnelle Muskelfasern trainieren!

Für die inhaltliche Ausrichtung seines Athletiktrainings nennt Boyle:

- Das Training der schnellen Muskelfasern hat Vorrang! (Indikator: Leistung im Vertikalsprung)
- Um den Effekt für die schnellen Fasern zu erhalten, wird kein (!) aerobes Ausdauertraining durchgeführt. Die VO₂max hat lt. Boyle keine Korrelation mit der Leistungsfähigkeit im Spiel.
- Der Schwerpunkt liegt auf vier Inhaltsbereichen: Plyometrische Übungen, (einbeinige) Kraft, spezielle Kraft, spezielle Ausdauer (Intervalle).

Boyle zeigt abschließend ein Video mit Übungsbeispielen. Auffällig sind einseitige Übungen (einarmig, einbeinig). Dies wird nicht weiter begründet (es findet sich aber dazu eine Aussage beim anderen Referenten, siehe unten). Übungsbeispiele:

Überblick über Boyles Trainingsprogramm

- einarmige Reißübungen, z.B. mit Kurzhanteln
- klassisches Umsetzen mit der Langhantel
- Olympisches Reißen mit der Langhantel
- Hürdensprünge in mehreren Varianten (betont: Lernaspekt)
- einbeinige Kniebeugen (freies Bein hinten aufgesetzt), auch propriozeptiv
- Klimmzüge (beeindruckend: mit ordentlichem Zusatzgewicht)
- Übungen am Slide-Gerät (seitliches „Rutschen“)
- spezifische Kraft: Schiebe- und Zugübungen mit einem Schlittengerät, sehr viel auch seitwärts (Eislaufen!)

Von Michael Boyle ist inzwischen auch auf Deutsch ein Buch erschienen, das seinen Ansatz praxisbezogen darstellt: *Functional Training*, riva Verlag 2009 (Original allerdings schon aus 2004).

Harri Hakkarainen (FIN): Konditionstraining für Eishockey-Jugendliche

Harri Hakkarainen ist Sportmediziner und Sportwissenschaftler. Er arbeitet u.a. als Konditionstrainer im Eishockey und Ski nordisch. Aktuell gehört er zum Betreuersteam der finnischen Eishockey-Mannschaft bei der WM.

Hakkarainen stellt seine Auffassung und Vorstellung des Nachwuchstrainings mit Schwerpunkt auf der allgemeinen und physischen Ausbildung vor, ergänzt und begründet durch wissenschaftliche Hintergründe einschließlich Studien zum Bewegungs- und Freizeitverhalten Jugendlicher bzw. von Nachwuchssportlern. Vieles ist auch in Deutschland bekannt, oft auch schon akzeptiert. Der Reiz des Vortrages liegt sicher darin, in welcher Schwerpunktlegung und Systematik Hakkarainen denkt und wie er dies formuliert. Wichtige Thesen und Formulierungen sollen deshalb hier schlagwortartig vorgestellt werden:

Wichtige Elemente des Nachwuchskonditionstrainings

Vorrang hat das neuronale System!

- Das Wichtigste, aber auch Schwierigste ist das Nervensystem (Schnelligkeit, Fertigkeiten, Beweglichkeit und Gewandtheit)! Seine Entwicklung benötigt viele korrekte Wiederholungen.
- Gute Core-Stabilität und Belastungsfähigkeit der Muskulatur.
- Die Muskelaktivitäten müssen sich an der Sportart ausrichten (Beispiel: manche Leichtathletiktrainer führen als Konditionstrainer ausschließlich die gewohnten konzentrischen Übungen durch, Eishockey benötigt aber viele exzentrische Bewegungen.) Außerdem: Orientierung an funktionellem Training, wie auch bei Boyle dargestellt. Konkrete Aussage: beidbeinige Kniebeugen benötigen keine „tiefen“ Stabilitätsmuskeln, deshalb sind einbeinige Kniebeugen zu bevorzugen!

Tägliche Bewegungszeiten!

- Gute kardiovaskuläre Kondition und aerobe metabolische Funktionen als Basis (Tipp: täglich mind.

45 – 60 min kreislaufanregende Aktivitäten, das muss nicht Laufen oder Radfahren sein, es geht auch mit Training von Fertigkeiten, Gewandtheit und Beweglichkeit, funktionellem Training usw., wenn es entsprechend dauert und die Belastungsunterbrechungen sehr kurz sind)

- Konditionstraining im Nachwuchs muss langfristig angelegt sein (mehr- und ganzjährig, nicht nur in der Vorbereitung), damit es zu strukturellen und nicht nur funktionellen Anpassungen kommt!
- Besondere Bedeutung kommt dem Training des neuromuskulären Systems zu (also im weiten Sinne koordinativ).

Hinweise zum koordinativen Training

Tausende Wiederholungen unter wechselnden Bedingungen

- schnelle Entwicklung im Alter bis ca. 10 Jahre, geduldiges und motivierendes Training während der schnellen Wachstumsphasen
- Das Gehirn und seine Strukturen benötigen „tausende Wiederholungen unter wechselnden Bedingungen“!
- „Es ist möglich, alle Ebenen des neuromuskulären Systems zu entwickeln, wenn wir daran denken...“
 - vor der Pubertät viele verschiedene Sportarten zu nutzen
 - wechselnde Bewegungsrhythmen zu verwenden
 - wechselnde Bedingungen und Untergründe für Bewegungen zu nutzen
 - wechselnde Belastungsintensitäten und –geschwindigkeiten zu nutzen.
- Hohe Wiederholungszahlen sind nötig. Das heißt: täglich koordinativ beanspruchen! Tipps: 15 bis 20 Wochenstunden physische Aktivitäten, „15-min-sessions“ einführen und nutzen, z.B.: zu Fuß zur Schule, Kinder werden angehalten, grundsätzlich zu Fuß oder mit dem Rad zum Training zu kommen usw.

Typische Problembereiche („in der westlichen Welt“, speziell Finnland)

- zu geringe Grundlagen (Bewegungsfähigkeiten, Belastungsverträglichkeit, Stabilität).
- Grund: zu geringe Bewegungsaktivitäten außerhalb Schule oder Sport (Zitat: „Childs have to much screen time!“)
- Befund: stark nachlassende Bewegungsaktivitäten ab ca. 11. Lebensjahr, betreiben dann ausschließlich Hauptsportart, vernachlässigen Schnelligkeits- und allgemeines Bewegungstraining
- Konsequenz: Was früher noch außerhalb des Trainings entwickelt wurde, muss heute im Training erledigt und nachgeholt werden (Basisfertigkeiten, Kraft, Ausdauer und Belastungsverträglichkeit).

Berufsfeld Trainer

In dieser Rubrik wollen wir Ihnen künftig Themen und Informationen nahe bringen, die - neben dem rein sportfachlichen Teil - den Trainerberuf auch noch ausmachen (z.B. Arbeitstechniken, Kommunikatives usw.).

Den Anfang macht hier aber eine aktuelle, leider gar nicht so seltene Begebenheit, die zeigt, wie Formalia den (anerkannten) Weg zum Ziel so schwer machen können ...

Der Leistungssport ist ohne engagierte, motivierte und qualifizierte Trainerinnen und Trainer nicht denkbar. Man braucht zudem die entsprechenden strukturellen und organisatorischen Bedingungen, um Talente gezielt zu fördern. Die Eliteschulen des Leistungssports und die Sportgymnasien sind ganz wichtige, entscheidende Elemente. Um diese gezielt zur Wirkung bringen zu können, sind auch dort qualifizierte und engagierte Experten erforderlich. Will man den Teil der sportlichen Ausbildung an diesen Bildungseinrichtungen mit Blick auf die Erfordernisse des Leistungssports zielgerichtet aufziehen, braucht man auch hier die speziellen Experten. Trainerinnen und Trainer – darauf hat u.a. der langjährig erfolgreich tätige Leichtathletik-Bundes-trainer Lothar Pöhlitz nach den Olympischen Spielen von Peking deutlich hingewiesen – könnten, ja müssten das sein. Das Problem ist allerdings oft, dass Trainern die formalen Erfordernisse für eine Anstellung im Schuldienst fehlen. Seit geraumer Zeit werden Lösungen hierfür gefordert. Der Freistaat Thüringen hat inzwischen Lösungen gefunden. Die anderen Bundesländer müssten folgen ...

Lesen Sie selbst, was in der Presse (unter <http://www.freies-wort.de/sport/sport/thuringensportfw>) zu finden war.

Erst geht es nicht ... (Meldung vom 13.5.2010)

Spezialsportlehrer fehlen, aber Weltmeister haben keine Chance

Oberhof - Dem Sportgymnasium Oberhof fehlen Spezialsportlehrer, doch für Thüringer Wintersport-Weltmeister wie Marko Baacke (Nordische Kombination) und André Florschütz (Rodeln) gibt es im selbst ernannten «Sportland Thüringen» keine Berufschancen.

Dabei hat Baacke, der Weltmeister von 2001, im April sein Diplomtrainer-Studium an der Trainerakademie in Köln schon erfolgreich beendet; Florschütz steht davor. Als Spezialsportlehrer können sie aber nicht angestellt werden, weil der Trainer-Abschluss durch die Kultusministerkonferenz nicht fürs Lehramt anerkannt wird. Sportlehrer mit den Spezialkenntnissen gibt es aber auch nicht.

«Wenn es nicht schnellstens zu einer Lösung des Problems kommt, haben wir im Oberhofer Sportgymnasium mit Beginn des neuen Schuljahres keine Sportlehrer für Rodeln und die Nordische Kombination», warnt



Marko Baacke absolvierte sein Diplom-Trainer-Studium im Studiengang DTS 2-14 (2007-2010).

Landrat Ralf Luther, der Präsident des Wintersportfördervereins Rennsteig Oberhof. «Unter den Voraussetzungen kann man doch keinen Eltern empfehlen, ihre Kinder im Sportgymnasium einzuschulen», erklärt er. Dabei sei die Schule gerade mit Millio-nenaufwand saniert worden. Bis zum Beginn des neuen Schuljahres soll das neue Internat bezugsfertig sein. «Wie soll ein Sportgymnasium seine Aufgaben erfüllen, wenn es keine Trainer für die Nachwuchsleistungssportler gibt», fragt der Landrat.

Damit spricht er auch den betroffenen Landesfachverbänden aus dem Herzen. Sie hatten auf die Einigung gebaut, die nach über zweieinhalbjährigen Diskussionen vor einem Monat zwischen Kultusminister Christoph Matschie und dem Landessportbund erzielt worden war. Da einigte man sich darauf, die ausgebildeten Trainer mit Geld vom Freistaat bei den Verbänden anzustellen, so

dass sie mittels Werkverträgen als Spezialsportlehrer am Gymnasium tätig werden können.

Aufgrund der komplizierten Haushaltslage des Landes hat derzeit das Ministerium aber Schwierigkeiten, das umzusetzen. Damit können in den betroffenen Sportarten im kommenden Schuljahr in Oberhof keine Schüler aufgenommen werden. Auch die bereits an der Schule lernenden Nachwuchsleistungssportler haben das Nachsehen. Und das, obwohl die Regierung bereits durch einen Landtagsbeschluss darum gebeten wurde, das Problem gemeinsam mit den Sportfachverbänden zu lösen. Schließlich geht es um die Zukunft des bisher erfolgsverwöhnten Thüringer Wintersports.

Dabei sollten die Finanzen für die Trainer vorhanden sein, denn seit 2009 sind zwei Rodeltrainer und einer für Nordische Kombination aus dem Schuldienst am Sportgymnasium ausgeschieden. Im kommenden Jahr folgen zwei weitere Diplomsportlehrer. Als Perspektive regte der Thüringer Schlitten- und Bobsportverband (TSBV) an, dass der Freistaates für Deutschland eine Vorreiterrolle einnehmen und sich dafür einsetzen sollte, das Berufsbild Trainer mit einem Sportlehrerabschluss zu verknüpfen. Das würde vielen erfolgreichen Leistungssportler eine berufliche Zukunft an den Schulen bieten. (dpa)

... dann geht es doch (Meldung vom 29.5.2010)

Gymnasien bekommen Speziallehrer - Erfahrene Trainer werden vorerst befristet für ein Jahr eingestellt.

Oberhof/Erfurt - Die Lücken bei Speziallehrkräften an den Thüringer Sportgymnasien für das kommende Schuljahr sollen schnellstmöglich geschlossen werden, damit die sportartspezifische Ausbildung fortgesetzt

werden kann. Darauf einigten sich der Landessportbund (LSB) Thüringen und das Thüringer Kultusministerium. Erfahrene Sportler und Trainer werden vorerst befristet für ein Jahr in den Schuldienst eingestellt. Die Ausgestaltung der Rahmenvereinbarung zwischen dem LSB und dem Ministerium soll aber auch eine langfristige Beschäftigung ermöglichen. „Wir sind natürlich heilfroh über diese rasche Entscheidung. Damit ist die Spezialsport-Ausbildung im kommenden Schuljahr am Gymnasium abgesichert“, sagte Reiner Jung, Direktor der Oberhof Eliteschule.

Zu den unmittelbar Betroffenen gehört Marko Baacke. Der Weltmeister von 2001 in der Nordischen Kombination, der inzwischen in Köln seinen Abschluss als Diplomtrainer erworben hat, kann so als Spezialsportlehrer am Oberhofer Sportgymnasium weiterbeschäftigt werden. Ihm hatte die Arbeitslosigkeit gedroht, weil mit seinem Diplom keine Lehrbefähigung verbunden ist. Auch im Biathlon mit Jesko Fischer und im Langlauf mit Erik Schneider können nun jüngere Trainer am Gymnasium beschäftigt werden. Im Rennschlitten-Bereich ist die Entscheidung noch nicht gefallen, wer im neuen Schuljahr die freie Stelle besetzen wird.

Kultusminister Christoph Matschie sieht in der Anstellung ehemaliger Leistungssportler und erfahrener Trainer eine positive Entscheidung für den Thüringer Sport. „Thüringens Sportler sind spitze. Die Grundlage dafür wird in den drei Sportgymnasien des Freistaats gelegt. Die Talentschmieden bereiten unsere jungen Nachwuchssportler optimal auf zahlreiche Wettbewerbe und eine sportliche Laufbahn vor. Eine wichtige Voraussetzung für den sportlichen Erfolg sind ausgezeichnete Trainer“, betonte Matschie in einer Presseerklärung seines Hauses.

Auch LSB-Präsident Peter Gösel lobte die schnelle und konstruktive Lösung. „Damit sind die Grundlagen für sportliche Erfolge von morgen gelegt. Jetzt können wir in aller Sorgfalt mit der Arbeit an der Rahmenvereinbarung beginnen“, erklärte Gösel. Die fehlenden Spezialsportlehrer hatten zuletzt vor allem im Umfeld der Oberhofer Schule für zahlreiche Diskussionen und Unsicherheiten gesorgt.

Vereinigung von Berufstrainern

**Vereinigung der
Berufstrainer im
deutschen Sport**



Absolventen und Studenten der Trainerakademie starten gerade die Initiative, eine Vereinigung von Berufstrainern zu gründen. Erste Informationen und Kontaktmöglichkeiten gibt es unter:

www.berufstrainer-im-deutschen-sport.de

Aktuelle Ankündigungen

In dieser Rubrik wollen wir Sie auf ausgewählte Veranstaltungen hinweisen, die Sie interessieren könnten.

Der Hochleistungssport in Deutschland – Aktuelle Standortbestimmung. Erfordernisse für Gegenwart und Zukunft

Ehrenkolloquium der Trainerakademie Köln anl. der Emeritierung von Prof. Dr. Helmut Digel
16./17. Juni 2010 in Köln. Nicht nur zur Ehre von Prof. Digel, sondern auch mit zahlreichen Gastvorträgen und einer Podiumsdiskussion.

Infos: www.trainerakademie-koeln.de (> Aktuelles > News)
www.trainerakademie-koeln.de/download/ProgrammEKD.pdf

In den Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit



8./9. September 2010 in Wiener Neustadt (Österreich)

Veranstalter:

Fachhochschule Wiener Neustadt (Fachbereich „Training und Sport“), Institut für Angewandte Trainingswissenschaft IAT Leipzig, Trainerakademie Köln des DOSB, H:G Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin

Die Beiträge werden sich mit den Fragen beschäftigen: Sind überhaupt Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit erkennbar? Was wird in den einzelnen wissenschaftlichen Disziplinen geleistet, um die Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit doch noch zu verschieben?

Wissenschaftliche Beiträge werden durch Diskussionsrunden mit Experten und Erfahrungsberichten von Extrem- und Spitzensportlern ergänzt.

Infos: www.sportkonferenz.org

Sonderausbildung „Athletiktraining in Spielsportarten“

Diese Sonderausbildung an der Trainerakademie in Köln entsteht auf Wunsch der Trainer in den Spielsportarten bei der letztjährigen Bundestrainer-Konferenz. Das genaue Konzept wird zur Zeit erarbeitet und mit den Fachverbänden abgestimmt. Ein genauer Termin steht noch nicht fest, es soll aber möglichst noch in 2010 losgehen.

Ihr Interesse anmelden können Sie aber schon jetzt unter: [oltmanns\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:oltmanns(at)trainerakademie-koeln.de).

Die letzte Seite

Das Zitat



„Das Gehirn des Spielers muss ein emotionales Interesse an meinen Informationen haben ... Die Emotion ist der Lernturbo.“

Bernhard Peters am 30.4.2010 an der Trainerakademie Köln
in seinem Vortrag über Trainerphilosophie

Mitmachen und Feedback

Dieser „Trainerinfoletter“ soll keine Einbahnstraße sein. Wenn Sie etwas anzumerken oder zu fragen haben, etwas beitragen oder anregen wollen, einen Wunsch haben, so sind Sie herzlich willkommen!

Kontakten Sie uns: info@trainerakademie-koeln.de

Sollten Sie diesen Service nicht erhalten wollen – auch dann senden Sie uns bitte eine Mail, wir werden Sie umgehend aus dem Verteiler nehmen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875 0
Fax: 0221 94875 20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: oltmanns@trainerakademie-koeln.de
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: dolch@trainerakademie-koeln.de
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2010

Trainer-Info-Letter August 2010

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Editorial „Resonanz aus nah und fern“
- Für Sie gelesen
 - Alle Trainer sollten SPRINTer sein
 - Aktuelle Dissertationen und Habilitationen im Überblick
- Für Sie besucht
 - Der Hochleistungssport in Deutschland -Aktuelle Standortbestimmung, Erfordernisse für Gegenwart und Zukunft
- Berufsfeld Trainer
 - Standpunkte zur aktuellen Trainersituation
 - Arbeitsrechtliche Grundlagen
- Aktuelle Ankündigungen
- Die letzte Seite

Neuer Service
Unbedingt lesen!

Resonanz aus nah und fern

Trainerakademie-Service und Botschaften kommen an



Die Absolventen der Trainerakademie sind nicht nur in Deutschland tätig. So manchen hat es als Trainer oder auch als „Entwicklungshelfer“ ins Ausland verschlagen. Die Rückmeldungen auf unseren ersten Trainer-Info-Letter haben uns das deutlich gezeigt: Eine Mail erreichte uns sogar vom afrikanischen Kontinent. Herzlichen Dank für die zahlreichen freundlichen und unterstützenden Reaktionen auf die erste Ausgabe unseres neuen Service! Wir freuen uns, dass wir Ihr Interesse getroffen haben und werden alles dafür tun, dass das so bleibt.

Im Juni hatte das Team um Prof. Dr. Muckenhaupt zu einem kleinen, aber feinen Symposium „Informations- und Wissensmanagement im Hochleistungssport“ in das Gästehaus der Universität Tübingen nach Blaubeuren geladen. Dieses Wissenschaftler-Team führt mit Förderung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft das Forschungsprojekt „Wissensmanagement im Wissenschaftlichen Verbundsystem Leistungssport“ durch und veröffentlichte im letzten Jahr die Ergebnisse der Studie „Der Trainer als Wissensexperte“ zum Informationsverhalten, -bedarf und -angebot im Spitzensport (erschien im Hofmann-Verlag Schorndorf). Auch wir von der Trainerakademie waren in Blaubeuren gebeten, unsere praktischen Aktivitäten zur Diskussion zu stellen. Neben dem bekannten TA-Angebot waren das auch unsere Neuerungen wie der Trainer-Info-Letter oder die neue Wissens- und Lernplattform auf unsere Web-Seite, die sich im Augenblick noch in der Entwicklung und Erprobung (mit einem Studiengang) befindet.

Parallel zu Prof. Dr. Muckenhaupt hat übrigens zur gleichen Zeit auch Prof. Dr. Digel, ebenfalls aus Tübingen, ein viel beachtetes Projekt geleitet („Berufsfeld Trainer im Spitzensport“). Aus Anlass seiner Emeritierung in diesem Jahr hat die Trainerakademie in Köln ein Kolloquium „Der Hochleistungssport in Deutschland - Aktuelle Standortbestimmung, Erfordernisse für Gegenwart und Zukunft“ veranstaltet. Klar, dass Sie in dieser Ausgabe des Trainer-Info-Letter nicht nur die „Kölner Thesen“, sondern auch weitere Beiträge dieses Kolloquiums zum Trainer-Thema wiedergegeben bekommen. Viel Spaß beim Lesen!

Prof. Dr. Lutz Nordmann

Für Sie gelesen

Sportwissenschaftliche Literatur kann auch für den Trainer hilfreich sein. Es gibt jedoch so viel davon (und weit verstreut), dass Sie ein SPRINT-er sein müssten, um den Überblick zu behalten. Lesen Sie, wie das geht! Gerade Dissertationen und Habilitationsschriften haben stets eine vorrangig wissenschaftliche Zielstellung, einige liefern aber auch gute Hilfestellungen für die Trainerpraxis. Wir haben die Neuerscheinungen für Sie durchforstet und zusammengestellt.

Alle Trainer sollten „Sprinter“ sein!

Erfolgreiche Trainer benötigen eine fundierte, stets aktuelle Wissensbasis. Das regelmäßige Studium von Fachbeiträgen, nicht nur in den Print-Medien, gehört somit zum Handwerk. Nicht, dass es zu wenig Informationen gäbe (man denke nur an die Zahl der Einträge in den einschlägigen Fachdatenbanken), es ist eher die zur Verfügung stehende Zeit, die es schwer macht, immer über die neuesten Erkenntnisse zu verfügen. Dazu kommt sicher auch, dass gerade wissenschaftliche Veröffentlichungen schwer aufzunehmen sind, da sie sich in ihrer Aufarbeitung häufig eher an Wissenschaftler als an Trainer richten. Nicht ohne Grund versucht unsere Rubrik „Für Sie gelesen“ Sie zu unterstützen, indem eine Vorauswahl aus dem riesigen Angebot getroffen und für Trainer aufbereitet wird.



Ein weiterer Weg und eine gute Ergänzung dazu ist der SPRINT-Service des IAT in Leipzig. SPRINT steht als Abkürzung für „Sportwissenschaftliches personalisiertes Recherche- und Informationsnetzwerk Trainingswissenschaft“. Inhaltliche Basis sind die bestehende trainingswissenschaftliche Literaturdatenbank SPONET und die Fachbuchdatenbank SPORTBOX, die unter www.sponet.de bzw. www.sportbox.de für Recherchen zur Verfügung stehen. SPRINT bietet darüber hinaus die Möglichkeit, sich regelmäßig über Neueinträge zu einem vom Nutzer vorher selbst definierten Wissensbereich kurz und knapp per Mail informieren zu lassen, ohne dass gesondert noch einmal recherchiert werden muss.



Wir sprachen mit dem Leiter des Fachbereichs Information Kommunikation Sport am IAT, Dr. Hartmut Sandner, wie SPRINT funktioniert und was Sie tun müssen, um auch davon zu profitieren.



Einfach anmelden!

- Was muss man tun, um den Service zu nutzen?
Einfach anmelden! Das Anmeldeformular gibt es auf der IAT-Website unter <http://www.iat.uni-leipzig.de/service/datenbanken/anmeldung-zu-sprint>. Da die Informationsversorgung auf jeden einzelnen Nutzer individuell zugeschnitten wird, muss der Informationsbedarf einmal beschrieben werden (zum Beispiel welche Sportarten, welche trainingswissenschaftliche und -praktische Themen, aus welchen Zeitschriften

etc). Gleichzeitig wird festgelegt, wie oft pro Monat nach Neueinträgen gesucht werden soll.

- Was ist, wenn es mir schwer fällt, die passenden Suchwörter zu finden?

Deskriptoren
nutzen!

Das online SPRINT-Anmeldeformular bietet die Möglichkeit, den individuellen Informationsbedarf entweder mit Schlagworten (sog. Deskriptoren, die in der Datenbank SPONET auch als Liste hinterlegt sind) oder formlos mit eigenen Worten zu beschreiben. Die Mitarbeiter des Fachbereichs Information Kommunikation Sport des IAT helfen auch gerne bei der inhaltlichen Beschreibung. Kontakt: sandner@iat.uni-leipzig.de oder 0341-4945133.



Links zur
Internetquelle
werden mitge-
liefert

- Was erhalte ich dann?

Nachdem das individuelle Profil eingerichtet ist, erhalten alle SPRINTer zuerst eine sog. Statusrecherche, mit der zu den gewählten Themen das Literaturliteratur aufkommen der letzten 12 Monate übermittelt wird. Das kann recht viel sein, sollte aber nicht zur Verunsicherung führen, denn ab der zweiten Lieferung wird die Zahl der neuen Nachweise deutlich geringer. Für jeden aktuell aufgenommenen Literaturhinweis werden bibliographische Angaben und eine Inhaltsangabe übermittelt. Dazu gibt es einen Link zur Quelle im Internet, der bei Open Access Quellen bis zum Volltext führt. Ist das nicht der Fall, führt SPRINT bis zur letzten „freien“ Seite, auf der meistens eine Bestellmöglichkeit des Verlags angeboten wird. Alternativ dazu wird eine Unterstützung bei der Beschaffung von Volltexten durch die IAT-Bibliothek angeboten (iatbib@iat.uni-leipzig.de oder 0341-4945127). Mit der Literaturdatenbank SPORTBOX, die die deutschsprachige Buchproduktion in der Sportwissenschaft dokumentiert, ist auch dieses Literatursegment in die Informationsversorgung einbezogen.

Link-Tipps für Übersetzungstools:
<http://translate.google.de>
<http://de.babelfish.yahoo.com/>

- Wie sieht es mit internationaler Literatur aus?

Sehr gut. Um in die Datenbank SPONET aufgenommen zu werden, muss eine Quelle mindestens über eine deutsch- oder englischsprachige Inhaltsangabe verfügen. Der Volltext kann aber auch in einer anderen Sprache wie Spanisch,

Russisch oder Französisch abgefasst sein. Deutsche Übersetzungen sind aus Kapazitätsgründen leider nicht möglich. Über einschlägige, im Internet frei verfügbare Übersetzungstools ist es aber möglich, sich unkompliziert einen ersten Überblick zum Inhalt der Summaries zu verschaffen.

- In welchem Umfang wird das Informationssystem denn von den Trainern genutzt?

Die Kombina-
tion bringt's:
SPRINT und
Trainer-Info-
Letter

Der erste SPRINTER wurde im April 2006 registriert. Seitdem hat sich die Zahl der SPRINT-Nutzer kontinuierlich entwickelt und liegt aktuell bei 1.400., darunter sehr viele Trainer aus Spitzen- und Landesverbänden, Mitarbeiter von Olympiastützpunkten und Wissenschaftler des IAT und aus Universitäten. Wenn wir jetzt über den Trainer-Info-Letter der Trainerakademie darauf hinweisen, können wir weitere potenzielle Interessenten ansprechen, was hoffentlich noch einmal einen Schub geben wird, sodass die Verbreitung bzw. Nutzung von SPRINT bei den Trainerinnen und Trainern im Leistungssport nochmals zunimmt.

Dissertationen und Habilitationen

Link zur
Gesamtliste

Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) veröffentlicht seit Jahren regelmäßig eine Auflistung neu erschienener Dissertationen und Habilitationen mit Sportbezug. Gerade kam die Liste 2009/2010 auf den Markt (http://www.bisp.de/cln_090/nn_15924/DE/Produkte/HabilDiss/HabilDiss2009-2010__node.html?__nnn=true). Sie enthält insgesamt 124 Titel. Wir haben diese Liste für Sie durchforstet und die Titel mit Leistungssportbezug herausgezogen (soweit das recherchierbar war, unklare Titel haben wir beibehalten). Für einen schnellen Zugang finden Sie in unserer Liste nicht nur den Titel, sondern auch eine Zuordnung zur sportwissenschaftlichen Teildisziplin und, falls möglich, zu einer Sportart. Außerdem erhalten Sie, falls möglich, jeweils einen anklickbaren Link auf bestehende Online-Ressourcen (V= Volltext, I=nur Inhaltsverzeichnis, A= nur Abstract).



Bundesinstitut
für Sportwissenschaft

Tipp zum
schnellen
Lesen

Für eine schnelle Orientierung lohnt es sich beim Volltext oft, zunächst innerhalb des Dokuments zum Inhaltsverzeichnis und zum letzten oder vorletzten Kapitel, meist mit Überschriften wie Fazit, Zusammenfassung, Ableitungen o.ä. betitelt, zu scrollen und hier zu lesen. In der Auflistung auf der BISp-Seite finden Sie gelegentlich mehrere Links angegeben (leider nicht zum direkten Anklicken), von denen einer dann direkt zum Abstract führen kann, der dann für eine schnelle Orientierung sorgen kann.

Einige aus unserer Sicht besonders interessante Arbeiten stellen wir Ihnen im Anschluss an unsere Auflistung zusätzlich mit einem kurzen Überblick dar.

Trainings-/Bewegungswissenschaft

Schwimmen

Hermsdorf, Mario (Humboldt-Universität Berlin):

Lateralität bei Leistungsschwimmern: experimentelle Studie zur Verringerung von Seitigkeitsunterschieden. <http://edoc.hu-berlin.de/dissertationen/hermsdorf-mario-2009-09-09/PDF/hermsdorf.pdf> (V)

Bartosch, Sven Andre (TU Dortmund):

Theoretische und empirische Untersuchungen zur Leistungsdiagnostik im Schwimmsport unter besonderer Berücksichtigung physiologischer Parameter.

Schmidt, Anna-Christine (Universität Göttingen):

Kognitionsbasiertes Bewegungstraining und Talentförderung: eine Interventionsstudie zur Kraularmbewegung.

http://digitool.hbz-nrw.de:1801/webclient/DeliveryManager?pid=3768690&custom_att_2=simple_viewer (I)

Mohnke, Melanie (Universität Hamburg):

Der Einfluss eines Apnoe-Trainings auf die Sauerstoffkinetik in der Nachbelastungsphase bei einem 50m Freistil-Sprint in Abhängigkeit von der Atemfrequenz.

<http://www.sub.uni-hamburg.de/opus/volltexte/2009/4246/pdf/Dissertation.pdf> (V)

Zaizafoun, Fadi (Humboldt-Universität Berlin):





Fußball

Zur Ausbildung konditioneller Fähigkeiten und deren Konservierung bei Fußballspielern in der Vorbereitungs- und Wettkampfphase.

Broich, Holger (Deutsche Sporthochschule Köln):

Quantitative Verfahren zur Leistungsdiagnostik im Leistungsfußball: empirische Studien und Evaluationen verschiedener leistungsrelevanter Parameter.

http://esport.dshs-koeln.de/177/1/Dissertation_Holger_Broich.pdf (V)

Beach- volleyball

Künkler, Andreas (Universität Duisburg-Essen):

Erfassung leistungsbestimmender Merkmale des Sportspiels Beachvolleyball: Analysen, Erkenntnisse und Strategieentwicklungen gegen die weltbesten Teams.

<http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:hbz:465-20090624-145741-2> (V)

Volleyball

Lee, Byoung-Kwon (Deutsche Sporthochschule Köln):

Kraft und Beweglichkeit der Schulter bei koreanischen Volleyballspielern unterschiedlicher Spielklassen und Spielpositionen.

http://esport.dshs-koeln.de/171/1/Byoung-Kwon_Lee,Kraft_und_Beweglichkeit_der_Schulter_bei_koreanischen_Volleyballspielern_unterschiedlicher_Spielklassen_und_Spielpositionen.pdf (V)

Boxen

Wolf, Mirko (Universität Frankfurt am Main):

Kraft-Leistungsdiagnostik und spezifisches Krafttraining im Boxen.

Sportmedizin

Physiologie

Röder, Martin (Universität Frankfurt am Main):

Eine technisch einfache Methode für die angewandte Leistungsphysiologie zur Abschätzung des „aerob-anaeroben Überganges“ beim Laufen.

Chudalla, Robin (Medizinische Hochschule Hannover):

Local and systemic effects on blood lactate concentration during exercise with small and large muscle groups.

Schnabl, Saskia Maria Katharina (Universität Regensburg):

Hormonveränderungen bei jugendlichen Leistungsschwimmerinnen im Trainingsverlauf: Leptin, IL-6, IGF-1, 17 β -Estradiol und Cortisol.

<http://epub.uni-regensburg.de/12242/1/doktor.neu.pdf> (V)

Krich-Gruschwitz, Brita Stephanie (Universität Tübingen):

Beeinflussung der Maximalkraft und der lokalen Muskelausdauer durch die Einnahme von Magnesium und Tetraxepam.

http://tobias-lib.ub.uni-tuebingen.de/volltexte/2009/3898/pdf/Diss_ohne_LL3.pdf (V)

EMG

Tanjour, Tammam (Universität Rostock):

Elektromyographische Untersuchung der muskulären Ermüdung bei schnellkräftigen Sprungbewegungen.

http://rosdok.uni-rostock.de/file/rosdok_derivate_00000003837/Dissertation_Tanjour_2009.pdf (V)

Richter, Lutz (Universität Leipzig):



Verletzungen/ Rehabilitation

Funktionelle Stabilität des Kniegelenkes nach Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes an Fußballspielern: eine Studie zur Entwicklung eines praxisgerechten Diagnoseverfahrens zur Verlaufskontrolle bewegungstherapeutischer Maßnahmen.

http://dol.dl.uni-leipzig.de/servlets/MCRFileNodeServlet/DOLDissHabil_derivate_00000566/DissA.pdf (V)

Mayer, Jochen (Universität Tübingen):

Verletzungsmanagement im Spitzensport: Elektronische Ressource: eine systemtheoretisch-konstruktivistische Analyse mit Fallstudien aus den Sportarten Leichtathletik und Handball.

http://tobias-lib.uni-tuebingen.de/volltexte/2009/4294/pdf/Diss_Jochen_Mayer_8_11_09_UB.pdf (V)

Behindertenleistungssport

Mennen, Jan (Universität Freiburg):

Trainingserfassung und Verletzungsanamnese von Hochleistungssportlern mit einer Behinderung in der Vorbereitungsphase auf die Sommer-Paralympics 2004 unter Berücksichtigung der Behinderungsart.

Ortmann, Axel (Universität Freiburg):

Trainingserfassung und Verletzungsanamnese von Hochleistungssportlern mit einer Behinderung in der Vorbereitungsphase auf die Sommer-Paralympics in Athen im Jahr 2004 unter Berücksichtigung der Sportarten.

Sportpsychologie

Jany, Carsten (Universität Halle-Wittenberg)

Antezedenzen und Konsequenzen von kompetenzbezogenen Zielen im Leistungssport.

<http://digital.bibliothek.uni-halle.de/download/pdf/261250?name=Antezedenzen%20und%20Konsequenzen%20von%20kompetenzbezogenen%20Zielen%20im%20Leistungssport> (V)

Hohmann, Tanja (Universität Gießen):

Perception of own and other individuals' movements.

<http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2009/6990/pdf/HohmannTanja-2009-02-17.pdf> (V)

Motivation

Wahrnehmung und Repräsen- tation

Engel, Wolfgang (Deutsche Sporthochschule Köln):

Kortikale Aktivierung und mentale Repräsentationen von komplexen Bewegungen: ein integrativer Ansatz zur Erfassung neuro-kognitiver Zusammenhänge der Bewegungsorganisation.

http://esport.dshs-koeln.de/175/1/Diss_W.ENGEL.pdf (V)

Sportpädagogik

Kovar, Peter (Universität Tübingen):

Entstehung einer Dopingkarriere: Prädiktoren eines Phasenmodells von Kindern und Jugendlichen in Baden-Württemberg.

Doping

http://tobias-lib.uni-tuebingen.de/volltexte/2009/3917/pdf/diss_kovar.pdf (V)

Einige ausgewählte Arbeiten aus obiger Auflistung stellen wir Ihnen hier mit praxisorientierten Zusammen-

Zwei Dissertationen im Detail

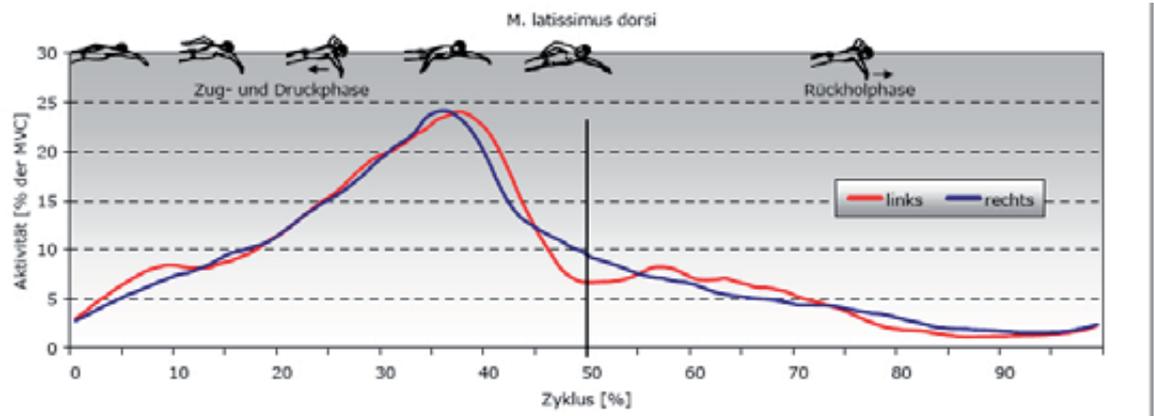
fassungen vor:

Hermesdorf, Mario (Humboldt-Universität Berlin): Lateralität bei Leistungsschwimmern: experimentelle Studie zur Verringerung von Seitigkeitsunterschieden.

Seitenunterschiede durch Training ausgleichen?

Aus verschiedenen Studien ist bekannt, dass nicht nur in azyklischen, sondern auch in zyklischen Sportarten wie dem Schwimmen, Seitenunterschiede festzustellen sind. Ein nahe liegender Gedankengang ist, durch einen Ausgleich bessere Leistungsvoraussetzungen zu schaffen. Der Autor hat in seiner Arbeit untersucht, ob durch ein zusätzliches Kraftausdauertraining bei Hochleistungsschwimmern am Armkraftzuggerät eine vorhandene Lateralität der oberen Extremitäten verringert werden kann.

Die Testgruppe trainierte mit unterschiedlichen Belastungen links und rechts. Es ergab sich nur bei zwei von



sieben Schwimmern eine eindeutige Verringerung der Seitendifferenz, in den anderen Fällen war dies durch die Daten nicht abzuschließen, zum Teil gab es sogar Differenzvergrößerungen. Die Kontrollgruppe trainierte mit identischen Werten links und rechts, die Ergebnisse waren heterogen: von Stabilität bis zu größeren Differenzwerten. In einer vertieften Analyse eines einzelnen Schwimmers, der mit differenzierten Belastungen trainierte, wurden gar unterschiedliche Leistungseffekte je nach Zugart (Kraul oder Schmetterling) festgestellt.

Insgesamt lässt sich also derzeit kein eindeutiges Bild feststellen. Empfohlen wird vorläufig, ein Training in der Hauptzugart vorzuziehen und schon in das allgemeine Training spezielle Übungen zur Verringerung von Seitigkeitsunterschieden zu integrieren.

Kovar, Peter (Universität Tübingen): Entstehung einer Dopingkarriere: Prädiktoren eines Phasenmodells von Kindern und Jugendlichen in Baden-Württemberg.

Abwägen - Planen - Handeln - Bewerten

Um ein Verständnis dafür zu erhalten, wie sich ein Mensch für Doping entscheidet, und um dies als Ansatz für präventive Möglichkeiten zu nutzen, wertet der Autor zunächst bestehende Erklärungsansätze für menschliches Entscheiden und Handeln aus. Er legt eine Spezifizierung des sog. Rubikonmodells der Handlungsphasen nach Heckhausen vor, das er für das geeignetste zur Erfassung von Risikofaktoren für den DopingEinstieg hält. Nach diesem motivationspsychologischen Modell werden Handlungsschritte in die vier Phasen Abwägen – Planen – Handeln – Bewerten eingeteilt. Die beiden ersten Phasen unterscheiden sich in den sog. Be-



wusstseinslagen. In der Phase des Abwägens findet eine (gezielte) Suche nach Informationen statt, es gibt noch eine gewisse Offenheit gegenüber neuen. Wenn dann die grundsätzliche Entscheidung über ein Handlungsziel gefallen ist, findet der Wechsel in die Planungsphase statt, in der sich die Aufmerksamkeit auf Informationen richtet, die für die Umsetzung des Ziels relevant sind. Ein erneutes Erwägen der Zieldefinition findet in dieser Phase nicht mehr statt.

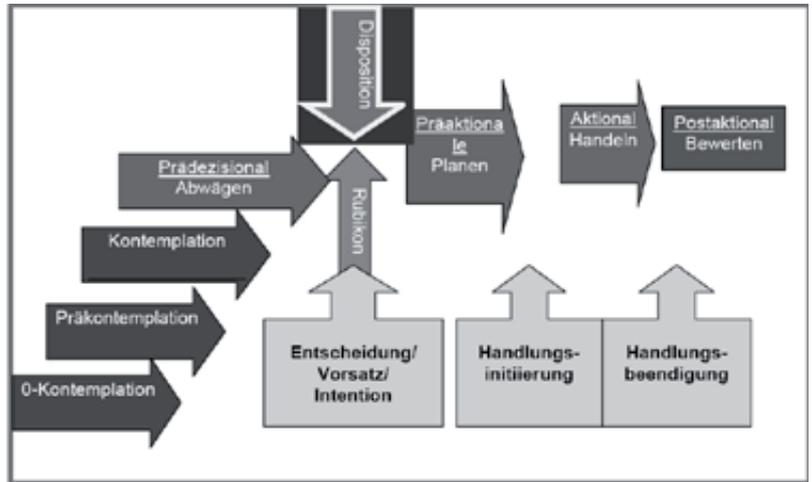


Abb. 6.2 Das auf Doping angewandte Rubikonmodell (DRM)

Von dieser Modell-Annahme leitet der Autor eine Fragebogen-

Untersuchung ab. In einer Vorstudie wird zunächst geklärt, dass das Modell tatsächlich in der Lage ist, individuelle Entscheidungsprozesse zu erklären, die zu einer positiven oder negativen Dopingdisposition führen. In der Hauptuntersuchung an insgesamt 557 Schülerinnen und Schülern unterschiedlichen Alters (Durchschnitt: 14,6 Jahre) wird dann untersucht, wie die Untersuchten den einzelnen Stadien einer möglichen Dopingkarriere zugeordnet werden können. Untersucht werden dabei auch Zusammenhänge mit soziodemografischen Kriterien, sportlichem Engagement, Wissen über Doping, Einstellung zu Medikamenten usw.

Von den befragten Kindern und Jugendlichen werden gut 30 % als dopinggefährdet eingestuft. Die labilste Gruppe bilden die 13-15jährigen mit ihrer weitestgehend noch unreflektierten Meinung zu Doping und ihrer nach allen Informationsseiten offenen Einstellung. Entsprechend sollte diese Altersgruppe bei möglichen Präventionsschritten im Mittelpunkt stehen. Im Vergleich zum Durchschnitt gefährdeteren Personen sind häufiger durch Konsum von Lifestyle-Getränken, von Nikotin oder von Nahrungsergänzungsmitteln gekennzeichnet. Wegen der zumeist unreflektierten Meinung der Jugendlichen zu unbekanntem Substanzen, erscheinen dem Autor gerade vorbeugende Maßnahmen mit generell aufklärerischer Natur besonders sinnvoll, insbesondere bzgl. der Gesundheitsgefährdung durch die genannten Konsumgüter. Dies wäre insbesondere Aufgabe von Schule einschließlich der Lehrerbildung. Auch die Rolle der Ärzte und des Gesundheitssystems wäre zu nutzen, zumal auch die Offenheit gegenüber Medikamenteneinnahme auch zur Veränderung des Körpers oder zur Erbringung sportlicher Leistung bedeutsam ist.

In der befragten Gruppe hat auch die bisherige Dauer des Sportausübens einen statistischen Einfluss auf die Dopinggefährdung: Vor allem, wenn man seit zwei bis vier Jahren oder länger als sechs Jahre dabei ist. Leistungsorientierte Sportler haben eine etwas höhere Bereitschaft. Von größerer Wichtigkeit ist aber die Erwartung eines sportlichen Nutzens oder Vorteils, insbesondere bei Sportlern, die das Erreichen ihres sportlichen Ziels als schwierig erleben. Ähnlich wirken Einstellungen, dass Spitzenleistung ohne Doping nicht möglich sei.

Der Autor leitet aus diesen Befunden die Notwendigkeit eines verstärkten Einsatzes der Sportverbände und -vereine ab. Wichtige Argumente sollten auf der Werte-Ebene ansetzen, also zu Fairness, Fair-Play und Respekt vor dem Gegner erziehen – schon in der Traineraus- und -weiterbildung. Der Trainer als unmittelbarer Ansprechpartner des Sportlers hat eine zentrale Rolle inne. Die Präventionsmaßnahmen setzen sinnvollerwei-

Unkritische
13-15jährige als
Zielgruppe für
Prävention

Bereitschaft zu
Doping?

Werte-Orien-
tierung und
Trainerrolle

se bei den jüngeren Sportlern an, die noch keine dezidierte Meinung zum Thema Doping mitbringen. Letztlich kann und darf aber auch neben der reinen Prävention nicht auf Kontrollen, Abschreckung und Strafen verzichtet werden.

Ergänzende Informationsquellen Anti-Doping

Wertvolle Informationen und praktische Tipps zum Umgang mit jugendlichen Sportlern und der eigenen Position und Rolle finden Sie auf der Web-Seite www.nada.trainer-plattform.de! Auch das interaktive Web-Magazin, das Sie unter <http://www.sportschau.de/sp/doping/web-magazin/> erreichen, ist sehr informativ.



Wer seinen Sportler informieren möchte, wie eine Dopingkontrolle abläuft und worauf er unbedingt achten sollte, findet unter diesem Link www.leichtathletik.tv/index.php/v/ablauf-einer-dopingkontrolle ein gut gemachtes Video des Manfred-Donike-Instituts.

Und wenn Sie oder Ihre Athleten Anhänger des I-Phones sind und auch unterwegs auf alle wichtigen Informationen zugreifen wollen, müssen Sie sich die Adresse www.nada-mobil.de merken!



In Gründung. Infos unter <http://www.berufstrainer-im-deutschen-sport.de>



Für Sie besucht

Diesmal berichten wir in dieser Rubrik von einer „eigenen“ Veranstaltung: einem Ehrenkolloquium für Prof. Dr. Helmut Digel in unserem Hause. An dieser Stelle finden Sie Informationen zu allgemeineren Beiträgen und die „Kölner Erklärung“, die Beiträge zum Berufsfeld des Trainers haben wir für Sie in unsere Rubrik „Berufsfeld Trainer“ eingestellt.

„Der Hochleistungssport in Deutschland -
Aktuelle Standortbestimmung,
Erfordernisse für Gegenwart und Zukunft“
am 16./17.6.2010 in Köln



Prof. Dr. Helmut Digel ist seit Jahrzehnten als Sportwissenschaftler wie als Funktionär auf allen Ebenen des Sports unterwegs. Seine Expertise wie seine Anstöße und kritischen Anmerkungen sind national und international auf Beachtung gestoßen. Zuletzt hat er mit seiner Studie zum Berufsfeld des Trainers im deutschen Spitzensport für Aufsehen gesorgt. Aus Anlass seiner Emeritierung als Professor an der Eberhard-Carls-Universität führte die Trainerakademie ihm zu Ehren am 16./17. Juni 2010 ein Kolloquium mit dem Titel „Der Hochleistungssport in Deutschland - Aktuelle Standortbestimmung, Erfordernisse für Gegenwart und Zukunft“ mit hochkarätigen Referenten durch, das einen aktuellen Querschnitt durch die Tätigkeitsfelder von Prof. Digel bot.

Der Deutsche Olympische Sportbund und die Trainerakademie Köln haben im Anschluss an die Veranstaltung eine „Kölner Erklärung zum Hochleistungssport in Deutschland“ veröffentlicht, die die Thesen aus dem Kolloquium zusammengefasst darstellt. Diese Erklärung finden Sie am Ende dieses Kapitels. An dieser Stelle stellen wir Ihnen zunächst ausgewählte Einzelbeiträge vor.

Veerle de Bosscher (Vrije Universiteit Brussel): Schlüsselfaktoren des Elitesports

Frau de Bosscher forscht seit Jahren zu den Schlüsselfaktoren des Elitesports im internationalen Vergleich. Leider hat sich Deutschland bisher nicht an diesem Vergleich beteiligt. In ihrem Vortrag in Köln stellt Frau de Bosscher die Schlüsselfaktoren dieses Vergleiches vor, die sich auf den Erfolg oder Misserfolg der verschiedenen Systeme auswirken. Ihre Thesen bzw. Befunde sind:

- Der Preis für den Erfolg steigt. (D.h.: mehr Aufwand für den gleichen Erfolg)
- Die Nationen, die mehr in den Elitesport investieren, zeigen auch die besten Leistungen. (Das heißt aber nicht, dass es ausreicht, mehr zu investieren)
- Die erfolgreichsten Nationen haben im Vergleich die besten Bewertungen in den Faktoren Elitesport-Finanzierung, Förderung der sportlichen und nach-sportlichen Karriere, Trainingsstätten und Trainer-Entwicklung. Die schlechtesten beteiligten Nationen haben auch die schlechtesten Werte in allen untersuchten Faktoren.

Erfolgsfaktoren



- Die beiden besten und größten Länder erreichten relativ niedrige Bewertungen in der Talentbestimmung und –förderung. Dies wird aber in Zukunft weniger der Fall sein, dadurch dürften die Aussichten kleinerer Nationen eher sinken.
- Drei Faktoren werden für alle untersuchten Nationen als relativ unterentwickelt bezeichnet: Talentidentifikation und –förderung, Versorgung der Trainer, Förderung von (Sport-)Wissenschaft. Diese Felder könnten zu einem Wettbewerbsvorteil werden. Für kleinere Nationen könnte ein Vorteil in einer einfacher realisierbaren Zentralisierung liegen.

Prof. Dr. Arndt Pfützner: Welche wissenschaftliche Beratung und Betreuung braucht der Spitzensport?

Kooperation
von Wissen-
schaft und
Praxis

Der Direktor des IAT Leipzig gibt einen Einblick in die Kooperationslandschaft von Wissenschaft und Praxis im deutschen Spitzensport, oft am Beispiel des Biathlon-Sports. Der Bogen wird geschlagen von einem Überblick über Ziele und Inhalte der Trainerberatersysteme am IAT über Strukturen der wissenschaftlichen Prozessunterstützung bis hin zu Erwartungen der Verbände. Permanente Weltstandsanalysen wie die Beschreibung internationaler Entwicklungen sind Basis für mittel- und langfristig angelegte Konzepte im Leistungssport (Thesen u.a.: der spezifische Trainingsumfang im Spitzensport der Ausdauersportarten liegt international bei ca. 1000 Stunden / Jahr mindestens, deutlich wachsende Bedeutung der 1. Vorbereitungsperiode, im Biathlon also Frühjahr und Sommer, dies ist im langfristigen Leistungsaufbau rechtzeitig und konsequent vorzubereiten). Anhand der Schießtechnik im Biathlon werden Beispiele für individuelle Analysen und Anpassungen vorgestellt, nicht nur aus der reinen trainingswissenschaftlichen Leistungsdiagnostik, sondern auch der Psychologie und Gerätetechnik (hier: FES).

Koordinatoren
mit Handlungs-
kompetenz

In seinem Ausblick stellt Pfützner Perspektiven und Anforderungen für die Zukunft dar. U.a. betont er die Notwendigkeit der trainingswissenschaftlichen Betreuung, einer konsequenten Trainingsdatendokumentation und Wirkungsanalyse, die zentrale Rolle eines mit den entsprechenden Handlungskompetenzen ausgestatteten Wissenschaftskordinators in den Verbänden und die verbesserte Koordination und Führung aller im Verbundsystem Beteiligten.

Kölner Erklärung zum Hochleistungssport in Deutschland

Der deutsche Hochleistungssport wurde und wird bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften durch herausragende Athletinnen und Athleten äußerst erfolgreich repräsentiert. Der Wettkampfsport kann sich dabei durch eine außergewöhnliche kulturelle Bedeutung für unsere Gesellschaft auszeichnen. Mindestens seit den Olympischen Spielen 2000 von Sydney zeigt sich jedoch, dass die internationale Rolle des deutschen Hochleistungssports nur noch mit großer Mühe gesichert werden kann. Er bedarf einer ständigen Erneuerung und muss intelligente Antworten auf die Fragen finden, die sich bei der Entwicklung des internationalen Hochleistungssports stellen. Angesichts der noch immer wachsenden Probleme, deren Lösung dringend angeraten ist, ergeben sich folgende Empfehlungen an die Verantwortlichen des deutschen Hochleistungssports:

1. Die Trainerinnen und Trainer benötigen eine berufstätige Organisation. Zwischen den Sportverbänden als Arbeitgeber und den Trainerinnen und Trainern als Arbeitnehmer bedarf es tarifvertraglicher Regelungen. Rechtswidrig angelegte Arbeitsverhältnisse sind auf ein sicheres arbeitsrechtliches Fundament zu stellen.
2. Die Mitbestimmung der Trainerinnen und Trainer muss entschieden verbessert werden; dafür ist ein Trainerbeirat einzurichten.
3. Die ehrenamtlichen Führungskräfte im deutschen Hochleistungssport sind auf eine kontinuierliche Weiterbildung zwingend angewiesen. Wie das hauptamtliche Personal, bedürfen auch die ehrenamtlichen Führungskräfte einer kontinuierlichen Überwachung der erforderlichen Kompetenzen. Auch für ehrenamtliche Aufgaben sollte zukünftig das Instrument der Zielvereinbarung zur Anwendung kommen.
4. Ein professionelles Wissensmanagement in und zwischen den Sportverbänden muss möglichst schnell etabliert werden. Das bereits geplante „CoachNet“ sollte dabei höchste Priorität erhalten und dauerhaft etabliert werden.
5. Die derzeit bestehenden unübersichtlichen und wenig effizienten Zuständigkeitsstrukturen im deutschen Hochleistungssport bedürfen dringend einer Vereinfachung und Straffung. In Fragen des Hochleistungssports muss die Richtlinienkompetenz der nationalen Spitzenverbände gestärkt werden. Die föderalen Strukturen müssen auf die Belange des internationalen Hochleistungssports ausgerichtet sein. Alle Förderstrukturen bedingen eine kontinuierliche Evaluation.
6. Die Trainerakademie bedarf einer gesellschaftspolitischen Aufwertung. Der Diplom-Trainer-Abschluss ist als Bachelor-Abschluss anzuerkennen.
7. Will der deutsche Hochleistungssport konkurrenzfähig bleiben, müssen der Trainerberuf und dessen Professionalität konsequent weiterentwickelt werden. Hierzu bedarf es genauer Bedarfsanalysen durch die Spitzenfachverbände. Diese Analysen müssen Bedingung für zukünftige Förderung sein.
8. Die Spitzenverbände sind aufzufordern, ihre Organisationsstrukturen den Anforderungen des internationalen Hochleistungssports anzupassen. Redundante und ineffiziente Kommunikations- und Entscheidungsstrukturen zwischen Landesverbänden und nationalen Spitzenverbänden sind aufzuheben.
9. Dem Steuerungsmodell für den Hochleistungssport des Deutschen Olympischen Sportbunds, das nach innen gerichtet ist, fehlt eine Entsprechung gegenüber dem IOC und den übrigen Weltspportorganisationen. Nur auf diese Weise kann den Veranstaltungsauswüchsen, dem überfüllten Sportkalender und der ständig wachsenden Überbelastung der Athletinnen und Athleten entgegengetreten werden.
10. Der Hochleistungssport benötigt dringend eine qualifizierte, an den Erfordernissen der Leistungssportpraxis orientierte wissenschaftliche Begleitung. Mit den im Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport zusammengeführten Institutionen (IAT, FES, TA, OSP) existieren sehr gute Voraussetzungen, die gesichert und ausgebaut werden müssen. Es bedarf zudem einer engeren Verbindung zwischen der prozessbegleitenden Forschung einerseits und einer, auf die Schaffung wissenschaftlichen Vorlaufs ausgerichteten anwendungsorientierten Grundlagenforschung andererseits. Hierzu muss in den Verbänden die Position des Wissenschaftskordinators geschaffen oder gestärkt werden und mit ausreichenden Kompetenzen ausgestattet sein. Mit Unterstützung der Wissenschaftskordinatoren muss eine Forschungsagenda festgelegt werden, die den Belangen der Praxis der Hochleistungssportler, der Athletinnen und Athleten entspricht.

Berufsfeld Trainer

Bereits im Editorial und in der Rubrik „Für Sie besucht“ dieser Trainer-Info-Letter-Ausgabe sind wir auf das Ehrenkolloquium für Prof. Digel eingegangen. Auch an dieser Stelle werden wir, diesmal mit dem Schwerpunkt der beruflichen Situation des Trainers, daraus berichten. Als Gesamtrahmen sei an dieser Stelle noch einmal auf die Kölner Erklärung hingewiesen.

Paul Schmidt: Standpunkte zur aktuellen Trainersituation

Neben den „angekündigten“ Referenten ergriff auch Paul Schmidt das Wort. Sein Beitrag fand gerade unter den anwesenden Trainern sehr viel Zustimmung und ganz besonders unter den aktuellen TA-Studenten beinahe Standing Ovationen. Der inzwischen 79jährige, ehemals langjähriger Leichtathletik-Bundestrainer und Aktivposten im Trainerbeirat des damaligen DSB, verstand es, mit kritischer Distanz, dennoch gleichzeitig mitten im Geschehen und mit höchstem, fast jugendlichem Engagement, die aktuelle Situation der Trainerschaft in Deutschland zu beleuchten und messerscharf zu analysieren.



Schmidts erster Aspekt, eher eine rhetorische Frage: Sind die Bundestrainer die wichtigste Personalressource im DOSB und in den Verbänden – nach den Aktiven? Schmidt empfahl dem DOSB, den vor wenigen Jahren abgeschafften Beirat der Trainerinnen und Trainer wieder einzuführen, um diesen wieder das passende Gewicht zu geben. Die nächste Gelegenheit, auch darauf wies Schmidt hin, besteht im Dezember diesen Jahres bei der DOSB-Mitgliederversammlung. Genauso wichtig zur Stärkung der Trainer im deutschen Spitzensport: eine Berufsvereinigung als Interessensvertretung (siehe dazu auch der Hinweis weiter oben wie auch die schon zitierte Kölner Erklärung).

Zweiter Hauptgedanke: es gibt einen Engpass an kompetenten und für spezifische Aufgaben ausgebildete Trainerinnen und Trainer. Damit verbunden sind der Ausbau und die weitere Qualitätsverbesserung der Traineraus- und –weiterbildung genauso wie die berufliche Absicherung. Schmidt empfahl dringend eine vorausschauende Bedarfsanalyse in den Institutionen, um die Trainerinnen und Trainer – im Sinne einer Personal- wie auch Organisationsentwicklung – auf ihre spezifischen Aufgaben vorzubereiten.

An dieser Stelle sei nur am Rande erwähnt, dass damit nach Schmidts Vorstellungen dringend auch eine Bewertung und Entwicklung der Führungskompetenz der Spitzenfunktionäre erforderlich ist. Themen dafür sind u.a. zielführendes Handeln und Zielrealisation. Auch hier geht es sicher um die passende Personalauswahl und –entwicklung!

Dr. Christoph Wüterich: Arbeitsrechtliche Grundlage und Spezifika der Trainertätigkeit

Dr. Wüterich, Rechtsanwalt und ehemaliger Präsident des Deutschen Hockey-Bundes, befasste sich in seinem Beitrag mit arbeitsrechtlichen Grundlagen und Spezifika der Trainertätigkeit. Der Trainerberuf bringt viele Besonderheiten mit sich, die durch das bestehende Arbeitsrecht nicht abgebildet sind. Ungelöste rechtliche Probleme betreffen z.B. die Befristung, die Arbeitszeit, Urlaubsregelungen und –entgelt usw.. In der Praxis anzutreffende Einzelregelungen sind nach Wüterichs Einschätzung häufig rechtlich bedenklich oder gar unhaltbar und können im Streitfall zu erheblichen, ungeahnten Problemen führen. Insofern müssten beide Vertragspartner, also der Arbeitnehmer (Trainer) und der Arbeitgeber (z.B. Verein oder Verband), größtes Interesse daran haben, angemessene allgemeinverbindliche Regelungen zu entwickeln, die auch die besondere Situation des Berufsfeldes Trainer ausreichend würdigen.



Das Arbeitsrecht hält ein Instrument bereit, mit dem solche spezifische Anforderungen rechtssicher geklärt werden können. Dieses Instrument heißt: Tarifvertrag. Wüterich verwies in seinem Vortrag auf das Berufsfeld Bühne und Musik, das in vielen Problemstellungen dem Leistungssport ähnlich ist. Dort haben sich inzwischen spezifische Tarifverträge (z.B. Normalvertrag Bühne) etabliert.

Um die Rechtssicherheit über einen Tarifvertrag auch im Trainerberuf herzustellen, gibt es allerdings Voraussetzungen: Es bedarf zweier Tarifpartner. Wüterichs ernüchternde aktuelle Beurteilung: „Der Sport macht von den Handlungsmöglichkeiten keinen Gebrauch. Es müssen ausreichend organisierte und mächtige Arbeitnehmer- und Arbeitgeberorganisationen entstehen, damit der Sport das Instrument des Tarifvertrages nutzen kann.“

Eine klare Aufforderung zum Handeln! Die Forderung z.B. von Paul Schmidt (s.o.) nach der wieder verstärkten, auch formalen, Anerkennung und Aufwertung des Trainers im DOSB, erscheint auch unter diesem arbeitsrechtlichen Blickwinkel als ein unverzichtbarer Schritt - auch wenn es nur ein erster, noch nicht ausreichender Schritt ist. Auch die gerade im Kreis von Trainerakademie-Absolventen aufkommende Absicht, wieder eine Trainervereinigung zu schaffen – einen Verband Deutscher Diplom-Trainer gab es ja schon einmal –, zeigt in die gleiche Richtung. Wüterich machte es in seinem Beitrag abschließend noch einmal sehr deutlich: Es geht nicht um ein (vermeintliches) Gegeneinander von Tarifparteien, sondern darum, notwendige Klärungen im beiderseitigen Sinne herbeizuführen. Es ist nicht nur ein Kalauer: „Vertrag“ kommt von „Vertragen“!

Aktuelle Ankündigungen

In den Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit



8./9. September 2010 in Wiener Neustadt (Österreich)

Veranstalter:

Fachhochschule Wiener Neustadt (Fachbereich „Training und Sport“), Institut für Angewandte Trainingswissenschaft IAT Leipzig, Trainerakademie Köln des DOSB, H:G Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin

Die Beiträge werden sich mit den Fragen beschäftigen: Sind überhaupt Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit erkennbar? Was wird in den einzelnen wissenschaftlichen Disziplinen geleistet, um die Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit doch noch zu verschieben?

Wissenschaftliche Beiträge werden durch Diskussionsrunden mit Experten und Erfahrungsberichten von Extrem- und Spitzensportlern ergänzt.

Infos: www.sportkonferenz2010.org

Bundestrainer-Foren



trainerakademie
köln

Die Themen und Inhalte der Bundestrainer-Foren sind speziell auf Trainerinnen und Trainer abgestimmt, die mit Kaderathleten zusammenarbeiten.

05. - 07.11.2010, Mainz: DLV-Bundestrainerforum Schnelligkeitsentwicklung

22. - 24.11.2010, Heidelberg: Funktionelles Krafttraining für Teamsportarten

Nähere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter <http://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungen.htm>

Höchstleistung in den Sportspielen - vom Talent zur Expertise



22.-24. September 2010 in Münster (7. dvs-Sportspiel-Symposium)

Diese Tagung ist ganz auf den Leistungssport zugeschnitten. Sie beschäftigt sich zum einen mit Fragen der Talentdiagnostik, -auswahl, und -förderung in den Sportspielen und zum anderen mit den notwendigen Entstehungsbedingungen von Höchstleistung und Expertise in den Sportspielen.

Infos: <http://www.sportspiel2010.de>

Die letzte Seite

Das Zitat

„Schon als Spieler war er berechenbar – und dennoch nie zu greifen. ... Es war jene Art Berechenbarkeit, die nur das Genie hat. ... Auch als Trainer blieb Diego Maradona berechenbar. Aber weil auf diesem Feld, dem Führen einer Mannschaft und Entwickeln einer Strategie, Genie nichts zählt, sondern Bildung, Wissen, Fleiß, Arbeit, Analyse, Konsequenz, Klarheit des Geistes – deshalb ist Diego Maradona als Trainer des argentinischen Nationalteams grandios gescheitert. ...

Auch andere frühere Weltstars, die gleich im ersten Trainer-Job ihre Nationalteams übernehmen durften, blieben ohne jene Erfolge, die sie als Spieler erzielt hatten. Aber anders als ein Klinsmann, van Basten oder Dunga, **war Maradona jemand, der durch die Verweigerung von Berufsbildung scheiterte.** Einer, der Handwerk mit Handauflegen verwechselte.“

Christian Eichler auf FAZ.net (28.7.2010)
<http://www.faz.net/s/RubFB1F9CD53135470AA600A7D04B278528/Doc-EFE2010EDE858482A81381D44C2D2E563~ATpl-Ecommon-Scontent.html>

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Diese Frage haben wir in den letzten Wochen häufiger gehört, vor allem von Verbands-Mitarbeitern.

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leitungssport gedacht und dort soll er auch ankommen. Nur: Geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, sodass auch die Quelle erkenntlich bleibt.

Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt. Aktuell wird der Service auch den Abonnenten des SPRINT-Service am IAT angeboten.

Mittelfristig ist geplant, eine Verknüpfung mit der geplanten geschützten Lern- und Info-Plattform der Trainerakademie herzustellen. Wie das genau funktionieren wird, werden wir rechtzeitig mitteilen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875 0
Fax: 0221 94875 20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: [oltmanns\(at\)trainerakademie-koeln\(.\)de](mailto:oltmanns(at)trainerakademie-koeln(.)de)
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: [dolch\(at\)trainerakademie-koeln\(.\)de](mailto:dolch(at)trainerakademie-koeln(.)de)
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2010

Trainer-Info-Letter November 2010

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Editorial „Mehrere Herzlich Willkommen“
- Für Sie gelesen
 - Erfolg um jeden Preis?
 - Der ethische Kompass
 - Trainertalent: „Gefühl“ für den Erfolg
 - Müde macht stark?
- Für Sie besucht
 - In den Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit
 - Bundestrainer-Konferenz „Fokus London 2012“
- Berufsfeld Trainer
 - NRW-Trainerelite-Forum
- Aktuelle Ankündigungen
- Die letzte Seite

Aktuelle Infos
Unbedingt lesen!

Mehrmals „Herzlich Willkommen!“

Neue Studenten – neue Leser



Am Montag, dem 11. Oktober 2010, konnten wir 30 neue Studierende aus 18 Spitzenverbänden zum Start des 17. berufsbegleitenden Studiengangs (DTS 2-17) begrüßen. Drei Jahre lang werden die „Neuen“ für ihre Ausbildung zum Diplom-Trainer „büffeln“, darunter so bekannte Persönlichkeiten wie Katrin Rutschow-Stomporowski (zweifache Olympiasiegerin und mehrfache Weltmeisterin im Rudern) oder Klaus-Dieter Petersen (Vizeweltmeister und Europameister im Handball). Ihnen allen ein Herzliches Willkommen und gutes Gelingen! Selbstverständlich werden unsere neuen Studierenden regelmäßig unseren Trainer-Info-Letter erhalten.

Der nächste Studiengang wirft übrigens schon seine Schatten voraus. Im April 2011 soll es losgehen, die Bewerbungsfrist ist gerade abgelaufen, und es liegen erneut deutlich mehr Anträge vor, als uns Plätze zur Verfügung stehen.

Ein Herzliches Willkommen gilt auch den Neu-Bestellern unseres Trainer-Info-Letters. In unserer letzten Ausgabe hatten wir ausführlich über den SPRINT-Service des IAT informiert, gleichzeitig hatte eine Sonder-Information unserer Partner aus Leipzig veröffentlicht mit dem Angebot, sich auch für unseren Trainer-Info-Letter anzumelden. Davon wurde gerade nach Erscheinen dieses Aufrufs reichlich Gebrauch gemacht, doch auch heute noch melden sich vereinzelte Interessenten an. Ihnen allen also viel Spaß beim Lesen!

Herbstzeit ist Tagungszeit – auch bei Trainern, Sportwissenschaftlern und dem Leistungssport nahe stehende Institutionen. Freuen Sie sich auf ausgewählte Berichte einiger Veranstaltungen, bei denen Mitarbeiter der Trainerakademie dabei waren!



Prof. Dr. Lutz Nordmann

Für Sie gelesen

... haben wir diesmal Beiträge aus drei unterschiedlichen Themenfeldern: es geht um ethische Fragen des Sports und damit allgemeine Leitlinien des Trainerhandelns, um Talentfragen diesmal nicht bzgl. der Sportler, sondern des Trainers selbst und last but not least um einen Beitrag, der Anstöße zur Optimierung des Krafttraining geben könnte.

Erfolg um jeden Preis?

Der „menschen-gerechte“ Umgang mit Athleten ist für jeden Trainer auch im Leistungssport eine Selbstverständlichkeit. Oder? Auch dann, wenn Erwartungshaltung und Leistungsdruck (zu) groß werden? Wie klappt das, und wo sind Grenzen? – Dies sind Fragen, mit denen sich Dr. Christoph Giersch von der „Wolfsburg“, der Katholischen Akademie des Bistums Essen, in einem Beitrag befasst. Seit 2007 führt er mit seiner Kollegin Frau Dr. Judith Wolf mit den Studenten der Trainerakademie Köln ein „Ethik“-Modul durch, in dem neben der Bewusstmachung und dem Alltagsbezug auch praktische Orientierungshilfen behandelt werden. Daraus berichtet er in seinem Beitrag.

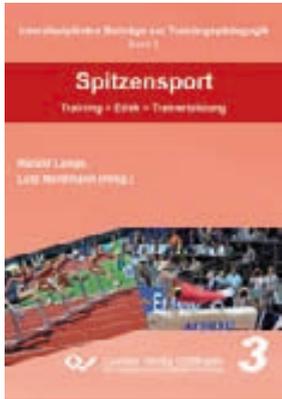
Werte und Menschenbild

Eine Schlüsselstellung kommt den Wertvorstellungen der Trainer und deren Menschenbild zu. Diese werden von Giersch „mit der Realität des Spitzensports konfrontiert“. Dies gestaltet sich nicht gerade einfach, gibt es doch viel Widersprüchliches zu lösen. Der Autor stellt vor allem drei Paradoxien vor:

- Einerseits werden im Spitzensport höchste Anforderungen an den Sportler gestellt, andererseits verfügbaren Menschen natürlich nur über individuell begrenzte Fähigkeiten. – Im Umgang damit wird besonders die Achtung der Würde des Einzelnen gefordert, nicht eine sportliche oder gar menschliche „Aburteilung“. Besonders sensibel ist dieses Thema bei jungen Athleten.
- Einerseits begehen Menschen Fehler, andererseits können sich gerade Spitzensportler keine sportlichen Fehler leisten. – Gefordert wird, potentielle Fehler einzukalkulieren und eine gesunde Fehlerkultur zu etablieren.
- Einerseits wird von den Sportlern in der Regel erwartet, dass sie sich mit ihrer ganzen Persönlichkeit und Einzigartigkeit (!) in den Spitzensport einbringen, andererseits können sie jederzeit ersetzt werden, wenn die Leistung nicht stimmt. – Hier geht es auf jeden Fall um die Berücksichtigung des ganzen Menschen und seiner ganzheitlichen Entwicklung. Das darf nicht nur den sportlichen Bereich in den Blick nehmen, in Abwandlung einer derzeit im allgemeinen Leben gängigen Formulierung spricht Giersch von der „Sport-Life-Balance“.

Keine Frage, das trifft auch auf den Trainer zu. Und seine Aufgaben im Umgang mit den Athleten sind durchaus anspruchsvoll. Die eingangs gestellte Aussage ist so einfach also nicht zu bestätigen. Giersch zeigt zum Abschluss seines Beitrages ein durchaus noch verbesserungswürdiges Bild aus seinen Trainerseminaren auf: Es zeigte sich, „dass für viele Absolventen der bisherigen Kurse ein ‚menschen-gerechter‘ Umgang mit Athleten nach eigenem Bekunden eine Selbstverständlichkeit ist. Allerdings geschieht dies bei den meisten offenbar eher intuitiv, und nicht im Sinne einer bewusst reflektierten Verhaltensweise. Andere Absolventen mussten sich dagegen eingestehen, die ethischen Implikationen ihrer Arbeit bislang noch nicht ausreichend im Blick gehabt zu haben. Einigen wenigen Absolventen des Ethik-Moduls war die Relevanz der angesprochenen Themen für ihren Berufsalltag leider nicht vermittelbar.“

- intuitiv - reflektiert - verbesserungsfähig



Der Beitrag von Giersch findet sich in diesem Sammelband:

Lange, H. und Nordmann, L. (Hrsg.): Spitzensport. Training – Ethik – Trainerbildung. 2010.

Dieser Band ist entstanden aus dem Ehrenkolloquium für Prof. Dr. Arturo Hotz in 2009 an der Trainerakademie Köln. Im Sinne des vielseitigen Wirkens dieses herausragenden Praktikers und Sportwissenschaftlers werden die im Untertitel des Buches genannten drei Wissensfelder von zahlreichen Autoren, häufig Lehrbeauftragte und Mitarbeiter der Trainerakademie, einem aktuellen Blick unterzogen. Im Trainings-Abschnitt geht es vor allem um die Ganzheitlichkeit des Trainings und koordinative Aspekte, aber auch um einige speziellere Themen. Aus dem Bereich Ethik haben wir Ihnen oben einen Beitrag näher dargestellt, und in der Trainerbildung kommt auch die Trainerakademie nicht zu kurz.

Der ethische Kompass

Ethische Fragen gibt es nicht nur im Sport - Anregungen für Trainer gibt es auch aus anderen Lebensbereichen. Ulf D. Posé ist Präsident des Ethikverbandes der Deutschen Wirtschaft e.V. In der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift Managerseminare (November 2010) befasst er sich mit dem positiven Einfluss einer ethisch orientierten Führung auf die Mitarbeiter. Auch Trainer sind durchaus als Führungskräfte für die ihnen anvertrauten „Mitarbeiter“, für ihre Sportler, zu sehen.

Ethik-Modelle

Posé diskutiert verschiedene Typen von Ethik und ihre Tauglichkeit als Führungsmodell:

Da ist zunächst die sog. „**Gesinnungsethik**“, eine Ethik des guten Willens. Die Verantwortung des Handelnden liegt allein in der die Handlung auslösenden Absicht. Das ist durchaus in Ordnung so, aber: es kann auch schwierig werden, vor allem schwer nachvollziehbar oder auch nebulös. Reicht es aus, wenn ein ungenügendes Ergebnis leichtfertig entschuldigt wird mit „Ich habe es doch gut gemeint“?

Die „**Ergebnisethik**“ setzt hier an und bewertet nach dem Handlungsergebnis. Auch dies ist wieder anerkennungswert, bietet für sich allein aber auch wieder eine mögliche Gefahr nach dem Motto „Der Zweck heiligt die Mittel“.

Posé zieht deshalb die „**Handlungsethik**“ vor. Nach diesem Ansatz geht der Handelnde zwei Verantwortungen nach: er überlegt vorab, welche Vorgehensweise ethisch am besten passt, und steht im Nachhinein für das gewählte Vorgehen ein. Ein solches Verhalten ist für jedermann nachvollziehbar und gewinnt dadurch das Vertrauen des Mitarbeiters bzw. hier Sportlers.

Tipp

Der Autor empfiehlt schließlich, bei ethischen Fragen zwischen den beschriebenen Modellen zu unterscheiden und darauf zu achten, dass nichts hinter angeblichen Absichten oder erfreulichen Ergebnissen versteckt wird: „Wer das tut, hat schon mal gute Chancen, ethisch zu führen.“

Trainertalent: „Gefühl“ für den Erfolg

Herbert Czingon, einer der beiden Cheftrainer im Deutschen Leichtathletik-Verband, schreibt in einem Beitrag in der Zeitschrift „Leichtathletiktraining“ (Heft 6/2010, S. 30ff) ein wenig provokativ: „Viele interne und externe Beobachter haben der Leichtathletik in den vergangenen Jahren weniger ein Athletenproblem als – wie vielen anderen Sportarten auch – vielmehr ein ‚Trainerproblem‘ attestiert.“ Folglich befasst er sich mit der Frage, wie Trainertalente aufgespürt, gefördert und zum Erfolg geführt werden können.

Einleitend geht es darum, was einen guten Trainer auszeichnet. Zunächst einmal kann festgehalten werden, dass es ganz unterschiedliche Typen gibt, die aber alle erfolgreich sind. Man denke z.B. im Fußball an so unterschiedliche Trainer wie Magath, Löw oder Klopp. Was aber alle auszeichnet, ist Erfolg, der aber nicht einmalig, sondern nachhaltig und wiederholt. Diese Erkenntnisse sind aber so allgemein, dass es unter diesem Blickwinkel schwerlich möglich zu sein scheint, so etwas wie ein „Trainertalent“ zu beschreiben.

Deshalb wendet sich Czingon einem aus der Arbeitspsychologie abgeleiteten Kompetenzmodell des Trainerberufs zu. Er unterscheidet in Fachkompetenz, Methodenkompetenz, Kommunikations- und Sozialkompetenz sowie Selbstkompetenz. An dieser Stelle wird im Folgenden nur auf die beiden letztgenannten näher eingegangen.

Kommunikationskompetenz ist für Czingon wesentliche Voraussetzung für, aber nicht identisch mit Sozialkompetenz. Darunter versteht er die Fähigkeit, innerhalb der Trainingsgruppe wie auch im erweiterten Umfeld eine Atmosphäre des Miteinanders, der Zustimmung und des Mitmachens zu erzeugen: „Dem Trainer mit Sozialkompetenz gelingt es, die Kräfte anderer für die eigene Sache zu wecken und die Gruppendynamik im Interesse der eigenen Ziele zu nutzen.“ Klar, dass dafür eine ausgeprägte kommunikative Kompetenz wichtig ist, nicht nur im Sinne des erfolgreichen Aussendens entsprechender Botschaften, sondern auch des Zuhörens, des „die Welt mit den Augen des Athleten sehen“ und des aus dieser Perspektive Entwicklungen anstoßen Könnens.

Durch die Selbstkompetenz werden alle anderen Kompetenzen verknüpft und zur Wirkung gebracht. Je nach Trainertyp kann die konkrete Ausprägung wiederum unterschiedlich aussehen. Gemeinsam ist diesen aber, dass der Trainer, verknüpft mit seiner Persönlichkeit und Biographie sowie seinen Zielen, sich bewusst für eine bestimmte Wahrnehmungsform seiner Kompetenzen entscheidet. Dies äußert sich u.a. im bewussten Umgang mit eigenen Stärken und Schwächen oder seiner persönlichen Ausrichtung auf Leistung und Erfolg und im verantwortungsbewussten, ethischen Trainerhandeln.

Czingon ergänzt diese Beschreibung eines Kompetenzmodells mit Beobachtungen bei erfolgreichen Trainern. Als Einstieg wie auch als Zusammenfassung dieser Betrachtungen dient ein Zitat des erfolgreichen britischen Leichtathletiktrainers Frank Dick: „Coaches are the creators and managers of change“ – übersetzt: Trainer sind Schöpfer und Manager von Veränderung. Czingon leitet daraus mehrere Anforderungen an den Trainer ab:



Nachhaltiger
Erfolg

Schöpfer und
Manager von
Veränderung



- Ein Trainer muss eine Vision entwickeln – eine Vorstellung von den zukünftigen Möglichkeiten seines Sportlers und dem Weg dorthin. Diese dient als Richtschnur in der Trainerarbeit, auch wenn sich die Details der Realität verändern.
- Ein Trainer versteht die Bewegungsabläufe „vom Athleten her“ und kann sich in ihn hineinversetzen.
- Ein Trainer muss „daneben stehen können“, er muss anerkennen können, dass letztlich der erfolgreiche Athlet im Mittelpunkt steht und nicht sein Trainer.
- Ein Trainer braucht Mut zum Ungewöhnlichen. Er muss eine Balance finden zwischen der Schulmeinung als Richtschnur, aber auch der Weiterentwicklung durch eigene Erfahrungen und Ideen. Dies betrifft nicht nur ein wirksameres, sondern gleichermaßen auch schonenderes Training.
- Ein Trainer braucht systematisch eigene Lernprozesse. Nach Czingon gehört dazu auch, selbst zu lehren und sich mit seiner Auffassung „zu stellen“, die beliebte Geheimhaltung des eigenen Wissens verhindert dagegen eher Eigenreflektion und Weiterentwicklung.
- Ein Trainer braucht Willen und Beharrlichkeit, gerade bei Rückschlägen oder anfänglicher Erfolglosigkeit. Czingon schreibt: „Beim ersten Rückschlag gleich zur Ausgangsposition zurückzukehren, ist nicht die Haltung, die erfolgreiche Trainer auszeichnet.“
- Ein guter Trainer gestaltet diese permanenten Veränderungen aktiv. Er muss ein Gefühl dafür entwickeln, wo er Neues einbringen oder schon einmal Erfolgreiches verändern und wo er eher mit Geduld und Beharrlichkeit arbeiten muss. Es ist ja nicht wirklich neu, dass geplante lehrbuchmäßige oder schon einmal erprobte Trainingsreize nicht immer die gleiche Wirkung haben müssen, weder im Vergleich zwischen Athleten noch im Verlauf einer einzelnen Athletenkarriere. Noch einmal Czingon: „Die richtige Balance zwischen Änderungsbereitschaft und Beharrlichkeit ist vielleicht die größte Kunst, die Trainer erlernen müssen, um erfolgreich zu werden.“

+ Talent
+ Bildung
+ Erfahrung

Um geeignete Trainer zu fördern und zu entwickeln, bedarf es sicher eines gewissen „Talents“ im Sinne von Begabung. Dies kann aber bei den meisten vorausgesetzt werden, in der konkreten Ausprägung gibt es auch große Freiheitsgrade und Kompensationsmöglichkeiten. Während Talent zu Beginn einer Trainerkarriere noch den größten Einfluss auf den Trainererfolg hat, nehmen im Verlauf aber die Bedeutung von Aus- und Weiterbildung sowie insbesondere die Erfahrung deutlich zu und dominieren (in dieser Reihenfolge), um die oben beschriebenen Veränderungen und Entwicklungen bewältigen zu können. Eine entsprechende Förderung muss in der Organisation, also in Verein und Verband, verankert sein bzw. werden. Als besonders wertvolle Formen der Entwicklung benennt Czingon die Meisterlehre in der Weiterbildung sowie das Mentoring. So können junge Trainer an wertvolles Erfahrungswissen herangeführt werden, und gleichzeitig geht vorhandenes wertvolles Wissen dem System nicht verloren.



Müde macht stark?

Ende der 90er Jahre stieß die Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Thorhauer, Universität Jena, auf ein unerwartetes Phänomen. Damals wurden Nieder-Hoch-Sprünge untersucht, vor denen ein Teil der beteiligten Muskulatur (Wadenmuskulatur: m. triceps surae) lokal stark vorermüdet worden war; dennoch wurden vergleichbare Bodenreaktionskräfte wie ohne Ermüdung festgestellt. Nun stellte die Gruppe in der Zeitschrift Sportwissenschaft (in Ausgabe 3/2010, S. 182-190: Thorhauer, H.-A. u.a.: Muskuläre Regulation bei ermüdungsinduzierter Vorbelastung im Krafttraining) weitere Untersuchungen zu der Thematik vor.

Wenn es trotz der starken Ermüdung eines Teils der Hauptbewegermuskeln insgesamt keine wesentliche Leistungsreduktion festzustellen gibt, muss es in irgendeiner Form zu einer Kompensation kommen. Neben der Klärung von Ursache und Wirkungsweise des beschriebenen Phänomens ist für die Trainingspraxis vor allem die Frage interessant, ob es auch zu verstärkten Trainingseffekten der kompensierenden Strukturen kommt, die dann –im wieder erhaltenen Zustand – zu einer insgesamt erhöhten Leistungsfähigkeit führt, und unter welchen Bedingungen dies ggf. gezielt angesteuert werden kann.

Die Jenaer Gruppe hat dazu verschiedene Fragestellungen in mehreren verschiedenen Fragekonstellationen bearbeitet. Je nach Untersuchung nahmen i.d.R. häufig trainierende, engagierte Sportstudenten oder erwachsene Leistungssportler z.B. aus einer 2. Bundesliga und Nationalkader-Athleten teil. Trotz der vorgenommenen selektiven Muskelvorermüdungen kann die Gesamtleistung der Bewegungen weitgehend aufrecht erhalten werden. Die Kompensation erfolgt durch eine verstärkte Muskelrekrutierung, die im Detail aber variiert und situationsabhängig zu sein scheint (Details können im angegebenen Beitrag nachgelesen werden).



Stärkere Anpassung nach lokaler Vorermüdung

Für die Praxis halten die Autoren fest: „Für die Trainingsmethodik relevant ist die Tatsache, dass durch lokale Ermüdung eines Muskels dessen Agonisten stärker aktiviert und Synergisten im höheren Maße eingebunden werden. Für die exzentrische Bewegungsphase wurden auch antagonistische Aktivierungen festgestellt. Es kann daher begründet angenommen werden, dass ein Schnellkrafttraining unter dieser spezifischen Konfiguration weitere Zuwachsraten ermöglicht. Erste Untersuchungen unter trainingsnahen Bedingungen bestätigen diese Annahme.“ Dies ist sicher eine interessante Aussage, auch wenn die Autoren ausdrücklich darauf verweisen, dass diese Ergebnisse auf der momentanen Untersuchungsbasis noch vorsichtig zu betrachten sind, viele Details noch unklar bleiben und Übertragungen z.B. auf Hypertrophie- oder Kraftausdauertraining oder auf langfristige Effekte noch spekulativ sind.

Für Sie besucht

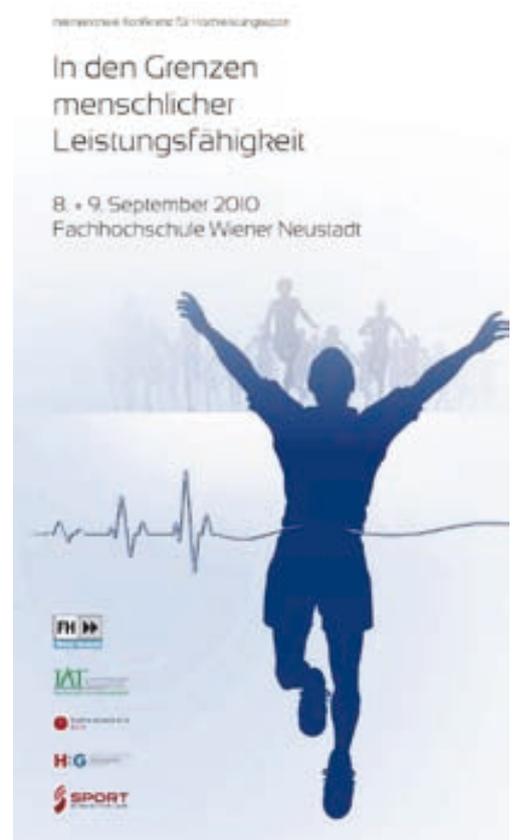
In dieser Ausgabe des Trainer-Info-Letter berichten wir über zwei Veranstaltungen: zum einen eine Veranstaltung aus Wiener Neustadt, die die dortige Fachhochschule mit ihrem leistungssportbezogenen Studiengang „Training & Sport“ gemeinsam mit deutschen Partnern, u.a. der Trainerakademie, veranstaltet hat; zum anderen von der diesjährigen Bundestrainer-Konferenz des DOSB. Eine weitere interessante Veranstaltung der Sportstiftung NRW beschäftigte sich intensiv mit dem Beruf und der Karriere des Trainers, wir haben den Bericht deshalb in unsere Rubrik „Trainer als Beruf“ verschoben.

„In den Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit“ am 8./9.9.2010, Fachhochschule Wiener Neustadt

Diese internationale Konferenz, als Auftakt für eine jährlich stattfindende Veranstaltungsserie gedacht, richtete sich sowohl an Trainer wie auch Sportdirektoren und Entscheidungsträger der Sportorganisationen. Veranstalter war die Fachhochschule Wiener Neustadt (Studiengang „Training und Sport“) in Kooperation mit dem IAT Leipzig, der Trainerakademie Köln des DOSB und der H:G Hochschule für Gesundheit in Berlin.

In diesem Jahr ging es darum, ob und wenn ja wo Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit erkennbar sind und was in den (sport)wissenschaftlichen Disziplinen getan wird, um diese Grenzen doch noch zu verschieben. Referenten am ersten Tag und zu Beginn des zweiten waren (deutsche) Vertreter der Wissenschaftsdisziplinen, am zweiten Tag standen weitgehend Praktiker und Verbandsvertreter aus Österreich am Mikrophon.

Wir stellen Ihnen hier die meisten Vorträge anhand knapper Kernaussagen vor, um abschließend mit elf Thesen als „Ursachen für Erfolg“ aus dem Abschluss-Beitrag von Prof. Dr. Pfützner, Direktor des IAT, etwas ausführlicher zu werden.



Prof. Dr. Helmut Digel: Schneller, höher, weiter? Zur Zukunftsfähigkeit des Spitzensports.

Digel geht auf alle wesentlichen Strukturelemente des Spitzensports und deren Problemfelder ein. Zusammenfassend: wie lange noch geht „schneller, höher, weiter“ – oder „gewinnt“ „mehr Reichweite, mehr Marktanteil, mehr ...“? Digel fordert abschließend einen neuen ethischen Konsens für und im Spitzensport (Vorschlag zur Diskussion: „autonomer – fairer – humaner“).

Prof. Dr. Jan Mayer: Grenzen der Leistungsfähigkeit des Menschen aus psychologischer Sicht.

Mayer fordert eine langfristige, auch psychologische Ausbildung der Nachwuchssportler, die in die Rahmentrainingskonzeptionen aufgenommen werden muss. Er bespricht drei Themen: erstens den andauernden psychischen Druck (Forderung zu präventiven Maßnahmen – kein Spitzenportler hat bisher Burnout bewältigt, ohne das System Sport verlassen zu haben); zweitens die „Krisen“ (Karriereverläufe sind nie linear, es muss einen Ansprechpartner für Krisenfälle geben); drittens das Thema „Traumatisierung“, z.B. in Verbindung mit dem erlebten Kontrollverlust bei Verletzungen.

Prof. Dr. Georg Neumann: Grenzen der Anpassungs- und Leistungsfähigkeit des Menschen aus leistungsphysiologischer Sicht.

Neumann sieht derzeit keine Leistungsgrenzen, v.a. weil molekularbiologische Prozesse noch nicht ausreichend im Training genutzt werden. Bestehende, vermutlich manipulierte Rekorde werden aus seiner Sicht künftig alle durch natürliche physiologische Leistungssteigerungen von allseitig geförderten Sporttalenten verbessert werden.

Dr. Gudrun Fröhner: Grenzen der Anpassungs- und Leistungsfähigkeit des Menschen aus Sicht des Stütz- und Bewegungsapparates.

Prinzipiell vorliegende Kenntnisse zur mechanischen Belastung werden häufig nicht ausreichend im Training berücksichtigt. Die individuelle Beanspruchung sollte aber immer einbezogen werden. Nach Fröhner kann der Mensch leistungssportlichen Belastungen standhalten, sofern die passiven Strukturen ausreichend gefestigt, Muskeln mit ausreichend Aktivierungs- wie Entspannungsfähigkeiten versehen sowie nervale Funktionen wie der allgemeine Gesundheitszustand in Ordnung sind.



Harald Schaale: Leistungsfaktor Material

Schaale berichtet aus den Forschungs- und Entwicklungsmaßnahmen des FES. Bedeutsam ist sein Hinweis, dass nicht nur das Material, sondern immer das Gesamtsystem in der Belastungsgestaltung zu berücksichtigen ist. Beispiel: wenn sich ein Boot technisch verändert hat, müssen sich auch die Leistungstabellen für die Trainingssteuerung verändern.

Dr. Karin Knoll: Techniktraining an den Grenzen der individuellen sportlichen Leistungsfähigkeit

Knoll beschreibt „Aha-Erlebnisse“ als besonders förderlich für Lernfortschritte mit Spitzensportlern. Dientlich seien ein Variabilitätstraining mit speziellen Übungen für die Lösung konkreter Lernaufgaben auf Basis der Funktionsmechanismen der Schlüsselaktionen, ein Fokus auf die Gleichgewichtsregulation, die Aktivierung innerer Kräfte der Rumpfmuskulatur sowie ein widerstandsorientiertes Techniktraining in separierten Lerneinheiten mit zielorientiertem Transfer in die Gesamtbewegung.

Diverse Praxisberichte

Unter anderem berichteten Luis Wildpanner (Extremtriathlet), Ernst Vettori (ehem. Skispringer, jetzt Sportdirektor) sowie Peter Scheibner u.a. (Sondereinheit COBRA der Österreichischen Bundespolizei, hier: deren Wettkampfteam). Beeindruckend waren v.a. die Herangehensweisen an die Komplexität der Beanspruchungen und die psychologischen Aspekte (z.B. Dauer der Belastung, bspw. Kampf gegen die Müdigkeit, oder Teamaspekte und Entscheidungsprozesse beim Teamwettkampf von COBRA).



Prof. Dr. Arndt Pfützner: Abschluss-Vortrag, u.a.: Trainer-Berater-System verwirklichen

Pfützner hielt den Abschlussvortrag der Konferenz und stellte u.a. das vom IAT bekannte Trainer-Berater-System vor. An dieser Stelle zitieren wir seine „Elf Ursachen für Erfolg“ als verallgemeinerte Erfahrungen erfolgreicher Spitzenverbände:

1. Leistungs- und Trainingsmaßstäbe sind auf das Erreichen der Weltspitze orientiert.
2. Internationale Entwicklungstendenzen werden frühzeitig erkannt, Leistungsstrukturen präzisiert, Trainingsstrukturen und Technologien angepasst und weiterentwickelt.
3. Leistungswirksame Trainingskonzepte werden vervollkommen und hohe Trainingsbelastungen in Einheit mit Regeneration umgesetzt.
4. Der Trainingsprozess wird durch langjährig arbeitende, leistungssportlerfahrene und motivierte Trainer realisiert.
5. Trainingsperiodisierung und –prinzipien sind auf die Wettkampfsysteme abgestimmt.
6. Anschlusskader werden kontinuierlich und leistungswirksam an den Spitzenbereich herangeführt und mit individuellen Konzepten temporär in das Trainings- und Lehrgangssystem der Spitze integriert.
7. Mit Heimtrainern und Athleten besteht prinzipielle Einigkeit über Trainingsziele sowie die inhaltlich-methodische Gestaltung des Trainings. Ein permanenter Informationsaustausch ist gesichert.
8. Abgestimmte Konzepte zwischen Heim- und Bundestrainer bzw. zwischen Heim- und Lehrgangstraining werden umgesetzt.
9. Das nationale Wettkampfsystem ist auf die zielgerichtete Vorbereitung des Jahreshöhepunktes ausgerichtet und steht in Übereinstimmung mit individuellen Wettkampfinteressen.
10. Durch professionell trainierende Athleten wird eine leistungssportgerechte Lebensführung realisiert.
11. Die Trainingssteuerung erfolgt auf der Grundlage eines Trainer-Berater-Systems.

Thesen aus der Podiumsdiskussion

Als Abschluss der ersten Tages fand eine angeregte Podiumsdiskussion mit Spitzensportlern, Wissenschaftlern und Funktionsträgern statt. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es sicher Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit gibt, die aber noch längst nicht erreicht sind. Das in Digels Vortrag gekennzeichnete Bild könnte ein nicht unrealistisches „Horror-Szenario“ werden. Deshalb wurde dazu aufgefordert, „an und in den Grenzen Maß zu nehmen“ und ethische Grenzen zu diskutieren.



Bundestrainer-Konferenz „Fokus London 2012“
27.-29.9.2010 in Dresden
(Bericht: Frank Wieneke)



Die diesjährige Bundestrainer-Konferenz unter dem Motto „Fokus London 2012“ wurde wie im Vorjahr von Prof. Dr. Lutz Nordmann, Direktor der Trainerakademie Köln des DOSB, moderiert. Den Einstieg in die Tagung machte der Direktor Leistungssport des DOSB, Dr. Ulf Tippelt, mit einem Beitrag „Visionen und Perspektiven des DOSB mit Blick auf die Olympischen Spiele London 2012 und Sochi 2014“. An den weiteren Tagen hielten namenhafte Referenten Vorträge mit folgenden Themen:

- Entwicklungstendenzen und Vorbereitungskonzeptionen in Sportarten wie Skisport und Rudern
- Lust an Leistung und Flow im Spitzensport
- Die Naturgesetze des gemeinsamen Handelns
- Einzelkämpfer oder Teamplayer? Was braucht der Hochleistungssport?
- Vorbereitung aus sportmedizinischer und sportpsychologischer Sicht auf London 2012

In vier Arbeitskreisen stellten ausgesuchte Verbände ihre Vorbereitungskonzeption auf London 2012 und den damit zusammenhängenden sportartspezifischen Leistungsreserven vor. In den sportartengruppen-orientierten Arbeitskreisen Ausdauer-, Kraft-/Schellkraft- und technisch-kompositorische, Spiel- und Kampfsportarten wurden anschließend intensive Diskussionen geführt und mögliche Ableitungen aus den jeweils anderen Sportarten hergestellt.

Der Abschlusstag bestand aus einer sehr anregenden Podiumsdiskussion, geleitet von Almut Rudel, mit dem Thema „Fokus London 2012“. Die Runde wurde von Sportdirektoren, Bundestrainern und einem Sportler (Raul Spank, Hochspringer 3. Pl. WM 2009) gebildet. Abgerundet wurde diese Bundestrainer-Konferenz am Montagabend durch den traditionellen Adidas-Abend, und am nächsten Abend lud die Bürgermeisterin der Stadt zum Dresdner-Abend ein.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass in der sehr harmonischen und entspannten Atmosphäre während der drei Tage in Dresden sehr viele interessante Beiträge zu hören waren.

Wer näheres von den Inhalten erfahren will, kann in den nächsten Ausgaben der Zeitschrift „Leistungssport“ ausgewählte Vorträge nachlesen. Aufgrund der Inhalte der Beiträge wird auch das Fortbildungsprogramm der Trainerakademie für das nächste Jahr abgestimmt. So werden auch wir das Motto „Fokus London 2012“ aufgreifen und entsprechende Bundestrainer-Foren anbieten. Auch werden wir den Wünschen der Trainer entsprechen und wieder Foren in Sportartengruppen organisieren.

Berufsfeld Trainer

Die klassische Traineraus- und -fortbildung mittels der üblichen Lehrgänge ist eine Sache. Zunehmend in den Fokus kommen aber auch der informelle Austausch, das Lernen aus und durch Erfahrung sowie das mehr oder weniger organisierte Lernen von erfahrenen, erfolgreichen Trainerkollegen – nicht nur rein fachlich. Kein Wunder, dass die Fachverbandskoordinatoren und Lehrreferenten in einem eigenen Workshop vor der Mitgliederversammlung des Trägervereins der TA auch über solche Themen sprachen. Impulse gab es u.a. durch Beiträge zur Gestaltung des sportartspezifischen Teils im Diplom-Trainer-Studium mit Praktikum, Hospitation usw., zu den Möglichkeiten einer gezielten Personalentwicklungsstrategie in den Verbänden, zu einem gerade beginnenden Modell „Trainerreferendariat“ für Verbandstrainer und zu methodischen Möglichkeiten von Selbstlernphasen. An diesen Themen wird weiter gearbeitet werden, wir werden darüber berichten.

NRW-Trainerelite-Forum 2.11.2010, Köln-Wahn

Einen interessanten Weg ging die Sportstiftung NRW. Diese Einrichtung fördert den Nachwuchsleistungssport in Nordrhein-Westfalen, u.a. durch die Finanzierung von Trainerstellen. Am 2.11.2010 führte die Stiftung in den beeindruckenden Räumlichkeiten des European Astronaut Centre der ESA in Köln-Wahn ein „NRW-Trainerelite-Forum“ durch.

Vier erfahrene und erfolgreiche Trainer stellten ihren Kollegen einen intensiven, beeindruckenden Einblick in ihre Trainerkarriere vor und diskutierten gemeinsam mit den Teilnehmern in zwei Arbeitskreisen. Alle vier waren sehr erfolgreiche Trainer und sind jetzt in neuen, dem Trainerberuf sehr verbundenen Positionen: Detlef Poste (Badminton, jetzt Geschäftsführer), Dirk Schimmelpfennig (Tischtennis, jetzt Sportdirektor), Frank Wieneke (Judo, jetzt wiss. Referent Trainerakademie Köln des DOSB) und Bernhard Peters (Hockey, jetzt Direktor für Sport- und Nachwuchsförderung TSG Hoffenheim).

Bei aller Individualität der Trainerkarrieren waren viele Gemeinsamkeiten oder doch Ähnlichkeiten festzustellen. Die **Faszination dieses Berufes** war bei allen deutlich zu spüren. Die Anforderungen im Trainerberuf haben sich allerdings deutlich gewandelt. Während ursprünglich der Schwerpunkt auf der Trainingsmethodik lag, sind längst gleichwertig die Sozialkompetenz und das Arbeiten mit vielen Partnern und Umgebungen in



einem höchst komplexen System hinzugekommen. Damit verbunden, zeigen sich viele Problembereiche, die zu bewältigen sind, aber auch zu Überforderungen und Gefährdungen führen können. Einige Beispiele:

- Die **persönlichen Belastungen des Berufs** sind oft so hoch, dass sie sich z.B. auf Familie und berufliche Laufbahn/Zukunft auswirken. Es ist wohl nicht nur zufällig, dass alle der vier Vortragenden inzwischen nicht mehr direkt als Trainer arbeiten. Forderungen nach verbesserter beruflicher Absicherung, Entlastung von Bürokratisierung, verbesserten Strukturen, z.B. auch Jobsharing/Teamarbeit werden aufgeführt. Positiv: bei entsprechender Hartnäckigkeit sind Strukturverbesserungen auch (oder gerade) in kleinen Systemen möglich.
- „Den Trainerberuf zu verfolgen, heißt zu investieren.“ (Schimmelpfennig)
- Trainertätigkeit ist zunehmend **Teamarbeit**, sowohl als Trainerteam/Expertenteam im engeren Sinne wie auch innerhalb des gesamten Umfeldes (Eltern, Funktionsträger, Medien, Manager, Schule/Beruf etc.). Dazu gehören gute kommunikative Fähigkeiten wie auch Überzeugungsfähigkeit. Angesprochen wird hier auch das Konfliktfeld zwischen Haupt- und Ehrenamt. Es funktioniert nicht, als Trainer allein voranzugehen, man muss auch zusehen, dass alle anderen auch mitzugehen bereit sind und auch mitkommen. Gegenseitiger Respekt ist wichtig.
- Athletenführung ist eine zentrale Aufgabe des Trainers. Dies ist eine **ganzheitliche, nicht nur sportliche Aufgabe**. Pädagogisch-psychologische sowie kommunikative Fähigkeiten und Kompetenzen gewinnen genauso an Bedeutung wie Emotionen und Intuition. Der Trainer benötigt ein vernetztes, systemisches Denken und eine gute Prozesssteuerung. Dies gelingt nur mit Eigenreflektion und Kenntnissen über sich selbst als Basis.
- Den Sportlern gegenüber geht es gegenseitigen Respekt wie auch Vertrauen, vor allem aber um die richtige **Balance zwischen Distanz und Nähe**. Einige Zitate: „Ich möchte mit den Spielern Erfolg haben, nicht ihr Freund sein.“ „Ich will nicht beliebt sein, aber respektiert!“ „Ich muss Spieler nicht gleich behandeln, sondern gerecht.“

Austausch als
Schlüsselfaktor

Ein wichtiger Punkt in der Diskussion war, wie in den aufgezeigten Problembereichen Trainer sich besser qualifizieren und weiterentwickeln können. Hier fielen neben der unverzichtbaren Eigeninitiative Schlagworte wie „Coach the coach“, Trainerreferendariat, Meisterlehre, Hospitation, Mentorenschaft und kollegialer Austausch. Gerade letzterer könnte leichter sein, wenn er weniger in der eigenen Sportart, sondern eher sportartenübergreifend (und somit mit geringerem Konkurrenzerleben) stattfindet. In einer Hinsicht war man sich ganz schnell einig: **der Schwerpunkt solcher Maßnahmen liegt bei den sozialen Kompetenzen!**



Aktuelle Ankündigungen

The Future of Sports Coaching

2.-4. Dezember 2010 in Arnheim / Papendal (Niederlande)



Veranstalter:

The International Council for Coach Education (ICCE) und das Niederländische Olympische Komitee * Niederländischer Sportbund (NOC*NSF) mit weiteren niederländischen Partnern

Die ICCE Continental Coach Conference ist die Plattform, die Trainer, Trainerausbilder, Forscher und Sportwissenschaftler, Leistungssportdirektoren, Sportpolitiker und -verwalter zusammenbringen soll, um Erkenntnisse aus Training, Trainerausbildung und Hochleistungstraining zusammenzutragen, Neues aus der Trainingsforschung zu lernen und Erfahrungen mit den besten Trainingsexperten auszutauschen.

Infos: www.icce2010.com

„Ich kann Trainer“

16. Dezember 2010 in Berlin



Veranstalter: H:G Hochschule für Gesundheit und Sport in Zusammenarbeit mit der Trainerakademie Köln des DOSB

Begrenzter Teilnehmerkreis!

Anfragen an: Jochen.Zinner@my-campus-berlin.com

Vorankündigung: Fortbildungen an der Trainerakademie Köln im kommenden Jahr

Auch in 2011 wird die Trainerakademie Köln wieder die gewohnten Fortbildungen durchführen: die Absolventen-Fortbildungen, die Bundestrainer-Foren sowie erstmals eine Athletiktrainer-Ausbildung für den Einsatz Sportsportarten.

Beachten Sie dazu die in Kürze erscheinenden Veröffentlichungen und Anmelde-möglichkeiten, wie gewohnt auf www.trainerakademie-koeln.de!



Die letzte Seite

Das Zitat

„Wenn du die Nummer eins werden und auch bleiben willst, musst du trainieren wie die Nummer zwei.“

Andreas Köpke

Torwarttrainer der DFB-Nationalmannschaft

Quelle: Zs. Managerseminare September 2010, S. 15

Noch ein Zitat

„Wissen ist nicht die Quelle des Wettbewerbsvorteils, wenn jeder den gleichen Zugang zu Wissensquellen hat. Die Herausforderung besteht darin, das Wissen anzuwenden“

Jeffrey Pfeffer

Management-Experte, Stanford University

Quelle: Zs. Managerseminare Juni 2010, S. 20

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leitungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt. Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

Mittelfristig ist geplant, eine Verknüpfung mit der geplanten geschützten Lern- und Info-Plattform der Trainerakademie herzustellen. Wie das genau funktionieren wird, werden wir rechtzeitig mitteilen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875 0
Fax: 0221 94875 20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: oltmanns(at)trainerakademie-koeln(.)de
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: dolch(at)trainerakademie-koeln(.)de
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2010



Trainer-Info-Letter Februar 2011

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Editorial „Nicht zurück, sondern nach vorn“
- Für Sie gelesen
 - Der richtigen PISTE folgen
 - Spannungsfeld Jugend und Talent
- Für Sie besucht
 - The Future of Sports Coaching
 - „Ich kann Trainer“
 - Sportmedizinische Betreuung im Leistungssport
- Berufsfeld Trainer
 - Neue Tricks für die persönliche Wissensarbeit
 - Anhalten, Reflektieren
- Aktuelle Ankündigungen
- Die letzte Seite

Neu!!
Athletiktrainer-Ausbildung
2011

Liebe Trainerinnen und Trainer!

Nicht zurück, sondern nach vorn!



Den Jahreswechsel haben wir seit wenigen Wochen hinter uns. Für viele ist dies immer eine Zeit zurückzuschauen. Wir wollen stattdessen nach vorn schauen: Was kommt in 2011 auf uns und auf die Trainerakademie zu?

Es sind vor allem drei Dinge, die ich an dieser Stelle ins Bewusstsein rücken möchte:

Die Nachfrage nach dem Diplom-Trainer-Studium ist seit einiger Zeit so groß, dass längst nicht alle Interessenten den Zuschlag erhalten können. Nach intensivem Überlegen und Organisieren hat es deshalb die Entscheidung gegeben, noch einen weiteren zusätzlichen Studiengang zu starten. Ab April 2011 werden deshalb für einen gewissen Zeitraum vier Studiengänge gleichzeitig an der Trainerakademie ausgebildet – bei einer „offiziellen“ Kapazität für lediglich zwei Kurse.. Wir wünschen uns, dass dies ohne Einbußen gelingen wird – guter Dinge sind wir!

Die Diskussion, ja, die Forderung vieler Beteiligten, unseren Absolventen den Bachelor-Abschluss zugänglich zu machen, ist für uns Aufgabe, am Ball zu bleiben und hier Möglichkeiten zu schaffen.

Mit ausgewählten Studiengängen und kleinen Teilnehmergruppen läuft unsere neue Lern- und Wissensplattform in der Erprobungsphase. Moderne Möglichkeiten aus dem Web 2.0-Bereich werden zunehmend implementiert. Wir denken, dass wir diesen Bereich bald in den Regelbetrieb überführen können. Auch dieser Trainer-Info-Letter wird hoffentlich noch in diesem Jahr mit einem eigenen Bereich der Plattform verknüpft werden können.

Ihnen, den Leserinnen und Lesern, wünsche ich gutes Gelingen und viel Erfolg in Ihrer Tätigkeit 2011. Ich hoffe, dass Ihnen unser Info-Letter auch in diesem Jahr den einen oder anderen Anstoß und Tipp geben kann!

Ihr

Prof. Dr. Lutz Nordmann

Für Sie gelesen

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen zwei Beiträge zum Thema „Talent“ vor. Die geeignetsten Nachwuchssportler zu finden und sie bestmöglich auszubilden und zu fördern, hat die Trainer schon immer beschäftigt, und das wird sich auch so schnell nicht ändern. Bei der Talentfrage geht es immer auch um eine Prognose für Kommendes. Und ein oft genutztes Zitat (das im Übrigen vielen Berühmtheiten zugeschrieben wird, noch nicht einmal die Vergangenheit ist eindeutig) sagt uns: „Prognosen sind schwierig, insbesondere wenn sie die Zukunft betreffen.“ Talent – ein unverzichtbares, aber auch schwieriges Thema!

Der richtigen PISTE folgen

von J. Fuchslocher u.a., aus der Zeitschrift „Mobile“ 6/2010 (Schweiz)

„relative age effect“

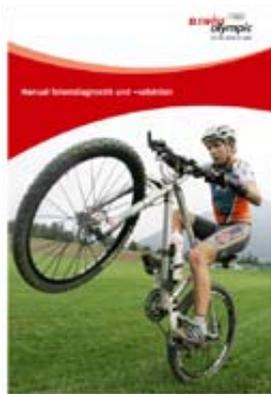
Ein sinnvolles Talentelektionsinstrument soll die langfristig geeignetsten Sportler finden. Diese dürfen im (insbesondere frühen) Nachwuchssport nicht mit den aktuell Besten verwechselt werden. Es darf bezweifelt werden, dass dies in der Praxis angemessen und umfassend umgesetzt wird. Mehrfach wurde in den letzten Jahren bei Untersuchungen der „relative age effect“ gefunden: in den meist jahrgangsbezogenen Kadernominierungen findet sich immer wieder ein deutlicher Überhang der jeweils Älteren (die zu Beginn des Zeitraums Geborenen). Diese haben eben bis zu einem knappen Jahr Entwicklungsvorsprung und damit eine deutlich höhere Chance auf eine aktuell bessere Leistung.

Die Autoren sprechen von einem fatalen Doppelfehler bei der Talentauswahl: Späentwickler und relativ Jüngere bleiben mangels aktuell besserer Leistungen unberücksichtigt und sind verloren, auch wenn sie gute Perspektiven haben. Und Frühentwickler sowie relativ Ältere werden gefördert, selbst wenn sie langfristig geringere Perspektiven haben. Folglich muss ein Talentelektionsinstrument mehr umfassen als nur die aktuellen Nachwuchsleistungen. Für und mit Swiss Olympic (das Schweizer Pendant zum DOSB) hat das Ressort Leistungssport an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und Expertenmeinungen das Konzept PISTE (Prognostische Integrative Systematische Trainer-Einschätzung) entwickelt, das im genannten Beitrag vorgestellt wird. Es umfasst Kriterien aus den Bereichen Wettkampfleistung, Leistungstests und –entwicklung, psychologische Faktoren, Athletenbiografie und biologischer Entwicklungsstand. Dazu gibt es mehrere Unterkategorien mit Empfehlungen für die Beurteilung sowie einer Einschätzung zur Prognosevalidität hinsichtlich des Erfolgs im Elitesport.

Big-Five-Kriterien der Talentprognose

Als „Big-Five-Kriterien“ bezeichnen die Autoren aus diesem Katalog diese Merkmale:

- Wettkampfleistung im späten (nicht im frühen!) Nachwuchsalter – nach mehreren Kriterien, nicht nur dem Wettkampfergebnis an sich
- spezifische Leistungstests (abgeleitet von den leistungsbestimmenden Faktoren)
- Leistungsentwicklung über einen längeren Zeitraum
- Leistungsmotivation (auch wenn diese schwierig zu bestimmen ist)
- Belastbarkeit (vor allem physisch, aber auch psychisch)



Wegen der gerade im frühen Alter großen Streuung und Prognoseungenauigkeit sowie der individuell häufiger sprunghaften Entwicklung wird vorgeschlagen, die Entwicklung langfristig in einem mit zunehmendem Alter enger werdenden Entwicklungs-„Kanal“ und nicht anhand eines festen Grenzwertes zu bewerten.

Das vorgelegte Instrumentarium ist ein komplexes und in der Grundfassung sportartenübergreifendes, deshalb zunächst noch allgemeines Instrument. Insofern ist es ein Grundgerüst, das Swiss Olympic den Fachverbänden zur Verfügung stellt, letztere müssen bzw. mussten dann die sportartspezifischen Konkretisierungen vornehmen und entwickeln. Dafür steht ein Handbuch mit Hilfestellungen, z.B. Entwürfen für Fragebögen usw., zur Verfügung (Manual Talentdiagnostik und -selektion, Hrsg. Swiss Olympic, 2008). Erste Erfahrungen zeigen, dass das Verfahren im Vergleich zu einer Berücksichtigung nur der aktuellen Nachwuchseleistungen erwartungsgemäß ungleich aufwändiger und schwieriger ist. Gleichwohl wird der Ansatz von den Verbandsverantwortlichen als sinnvoll und inhaltlich

stimmig beschrieben, insbesondere werden die Objektivität und Transparenz geschätzt.

Tipp: Das Manual kann im Internet eingesehen werden: http://www.swissolympic.ch/Portaldata/41/Resources/o3_sport/verbaende/nachwuchskonzept/Manual_Talentdiagnostik_und_-selektion_230309.pdf

Spannungsfeld Jugend und Talent

Ein Kapitel aus „Jugendleichtathletik Basics“, Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, 2010 (ISBN 978-3-98417-200-8)

Es liegt auf der Hand: Die „richtigen“ Sportler rechtzeitig zu finden und diese dann zielgerichtet im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus zu fördern, sind unverzichtbare Kriterien für Vereine und Verbände, wenn man Spitzensportler hervorbringen will. Kein Wunder also, dass diese Fragen nach Talentbestimmung, -sichtung und -förderung seit langem Diskussions- und auch Forschungsthemen sind. Es ist wohl der Komplexität geschuldet, dass diese Fragen trotz auch aktueller Bemühungen nicht näherungsweise „endgültig“ geklärt sind. Für den einzelnen Trainer ist es schwierig, unter den verschiedenen Sichtweisen, Teilerkenntnissen und Standpunkten den Überblick zu behalten oder gar selbst fundiert abzuwägen.

Eine hervorragende Orientierungshilfe gibt das Kapitel „Spannungsfeld Jugend und Talent“ im Grundlagenband „Jugendleichtathletik Basics“ des Rahmentrainingsplanes für das Aufbautraining. Dieses Kapitel gibt eine aktuelle Übersicht zum Kenntnisstand, reflektiert wo sinnvoll auch unterschiedliche Ansichten und bietet damit gleichermaßen eine gute Orientierung wie auch gute Anregungen zur eigenen Positionierung. Lesenswert für alle Sportarten, nicht nur für Leichtathleten!

Im ersten Teilkapitel werden die Merkmale des Jugendalters in Bezug auf die sportliche Förderung und Entwicklung in den Jugendklassen (d.h. hier schwerpunktmäßig die ca. 12-18jährigen) beschrieben:

- Pubeszenz und Adoleszenz: mit den bekannten Phasen und Schwerpunkten der sportmotorischen Entwicklung
- Akzeleration, Retardierung und Variabilität: mit der bekannten Forderung nach Differenzierung zwischen biologischem und kalendarischem Alter, aber auch dem schon im vorigen Beitrag angesprochenen „relativen Alterseffekt“. Interessant ist der Hinweis, dass es auch Beispiele dafür gäbe, dass gelegentlich auch Spät-Geborene später die früh geborenen und geförderten „überholen“, also sozusagen von der Nicht-Förderung profitieren.

Merkmale des
Jugendalters

- Psychosoziale Entwicklung: hier werden verschiedene Lebensbereiche und Entwicklungsphasen beschrieben.
- Geschlechterunterschiede: hier wird nicht nur auf die bekannten unterschiedlichen Entwicklungsverläufe und bei den Mädchen die Notwendigkeit des sensiblen Umgangs mit Themen wie Menstruation, mögliche Einflüsse von reifungsbedingter Gewichtszunahme auf Essstörungen oder Körpergefühl und Selbstbild hingewiesen. Sehr pointiert wird der Einfluss der verschiedenen Entwicklungsrichtungen auf die Gestaltung und Anpassung der Trainingsreize hingewiesen: mit Mädchen häufiger und umfangsbetonter trainieren, mit Jungen eher intensiver!

Talenterkennung

Das zweite Teilkapitel befasst sich mit der Talenterkennung. Einleitend wird in aller Deutlichkeit darauf hingewiesen, dass herausragende Leistungen im jungen Alter (hier: sog. Schüleralter, in der Leichtathletik bis 15 Jahre) ein unzulängliches Prognosekriterium sind, wie zahlreiche Negativbeispiele zeigen. Hingewiesen wird auch auf die Beobachtung, dass bei Nachwuchsmeisterschaften oft Sportler mit anderen Körper-„Typen“ dominieren als bei den Erwachsenen.

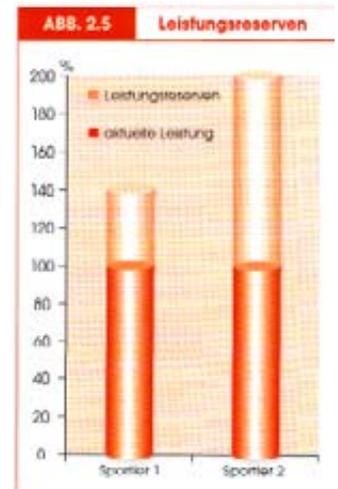
Als Kriterien der Leistungsprognose werden beschrieben:

Leistungsmotivation

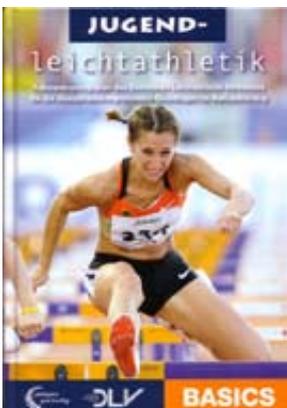
- leistungssportliche Motivation: Bezug genommen wird hier u.a. auf die Exzellenz- und Expertiseforschung, die davon ausgeht, dass es bis zum Erreichen von Spitzenleistungen etwa 10 Jahre bzw. 10.000 Stunden Zeitaufwand benötige. Das setzt natürlich entsprechende Leistungsbereitschaft, Beharrungsvermögen usw. voraus. Neben genetischen Voraussetzungen wird auch auf soziale Einflussfaktoren verwiesen, die aber weitgehend nur im sehr frühen Alter (Vorschulalter) einen entwickelnden Einfluss haben. Als relevante psychische Komponenten für kommende Leistungssportler werden benannt: Bewegungsfreude und Sportbegeisterung, Willensstärke und Durchsetzungsvermögen im Wettstreit, körperliche Leistungsbereitschaft und langfristige Belastbarkeit, Ängstlichkeit und Risikobereitschaft, Erfolgsorientierung und Misserfolgsvermeidung.

Veranlagung, Vererbung

- Veranlagung und Vererbung: Diese Faktoren sind unbestritten. Es muss allerdings berücksichtigt werden, dass sich die Anlagen erst durch Umwelteinflüsse tatsächlich zu den nötigen Faktoren wie z.B. Laufschnelligkeit, Wurfkraft usw. entwickeln. Häufige Beispiele mit Kindern ehemaliger Spitzensportler zeigen, dass zunächst hervorragende Voraussetzungen in diesem Sinne durch andere, eher negative Faktoren (z.B. Leistungsdruck, Unerreichbarkeit des elterlichen Erfolgs usw.) überkompensiert werden.



Quelle: Leichtathletik Basics, s.u.



Zum Buch:

Das Aufbautraining in der Leichtathletik findet idealtypisch je nach Orientierung in einem Disziplinblock (z.B. Sprint oder Wurf oder Sprung) statt, nicht in allen Disziplinen. Deshalb gibt es auch mehrere Rahmentrainingspläne dafür. Der hier vorgestellte Band „Basics“ gilt allerdings für alle beginnenden Spezialisierungen und stellt übergreifende wie gemeinsame Themen des Aufbautrainings vor. Diese sind tatsächlich so grundlegend, dass sie auch für viele andere Sportarten eine echte Fundgrube sind. Neben umfangreichem, aber immer komprimiert und übersichtlich dargestelltem Hintergrundwissen z.B. zum Techniktraining, zur konditionellen Entwicklung oder zum Voraussetzungstraining gibt es auch ein umfangreiches, fundiertes Praxiskapitel zu grundlegenden Faktoren (allgemein-athletische Ausbildung, Kraft- und Hanteltraining, Beweglichkeit, Koordination) und eine Betrachtung zur Trainerrolle im Nachwuchstraining.



Ausgangssituation

- Ausgangssituation: neben den bereits genannten Umfeldfaktoren, s.o., ist es, abgeleitet aus der Analyse von leistungssportlichen Werdegängen in der Rückschau, wichtig, frühzeitig eine bewegungsanimierende Umgebung zu erleben und ein Anhalten zu (vereinsgebundenen) Sportaktivitäten über die Eltern mitzubekommen.

Leistungsauffälligkeit und Entwicklungstempo

- Leistungsauffälligkeit und Entwicklungstempo: hohe aktuelle Leistungen allein sind vor allem im frühen Alter kein sonderlich gutes langfristiges Prognosekriterium (s.o.), aber dennoch kaum verzichtbar. Ergänzend können hohe Leistungsfortschritte und –sprünge ein Indiz dafür sein, dass auch in Zukunft mit einem hohen Niveau zu rechnen ist. Allerdings wird darauf verwiesen, dass beide Faktoren, aktuelle Leistung wie auch die Progression durch Training, Wachstums- und Entwicklungsphasen und manches mehr beeinflusst sein können. Insofern kann es zu Fehleinschätzungen kommen, v.a. auch unter dem schon genannten Aspekt der zeitlichen Vorverlagerung von Entwicklungen. Ein interessanter Vorschlag ist, bei der prognostischen Einschätzung zwischen trainingsabhängigen (Kraft, Ausdauer) und weitgehend trainingsunabhängigen Leistungskomponenten (Schrittfrequenz, Stützzeiten, Reaktivität) zu unterscheiden, letztere werden als die besseren Auswahlkriterien bezeichnet.



Frühzeitige bewegungsanimierende Umwelt!

Nutzungsgrad

- Nutzungsgrad der Leistungsvoraussetzungen: dahinter steckt die Überlegung, dass derjenige, der eine bestimmte aktuelle Leistung mit bisher geringerem oder weniger spezifischem Trainingsaufwand erreicht (bzw. umgekehrt: auf ein bestimmtes Training mit vergleichsweise höherem Leistungsfortschritt reagiert) hat, noch größere Entwicklungsmöglichkeiten in der Zukunft hat. Zitat: „Der Trainer sollte immer hinterfragen, mit welchen Trainingsmaßnahmen bisher gearbeitet wurde, um abzuschätzen, wie viel Prozent des vorhandenen Leistungspotenzials abgerufen wurden bzw. wie viel noch als Entwicklungsreserve vermutet werden kann.“ Gut trainierbare Leistungskomponenten wie Kraft oder Ausdauer ermöglichen hier eine bessere Prognose.

Belastbarkeit, Trainierbarkeit

- Belastbarkeit und Trainierbarkeit: Dass bei den im Verlauf des langfristigen Leistungsaufbaus zu erwartenden hohen Belastungen ein seelische wie körperliche Verträglichkeit vorhanden sein muss, ist keine neue Erkenntnis. Überlegenswert ist aber der Hinweis, dass diese Verträglichkeit keine unveränderbare Komponente ist, sondern zumindest einige Bereiche beeinflussbar sind, z.B. durch ausreichende Belastungsreize für den Bewegungsapparat schon durch den Bewegungsalltag oder sportfördernde Lebensumstände wie bspw. Ernährung. Im Nachwuchsalter spielen dabei anfangs die Eltern eine große Rolle, der Jugendliche muss aber zunehmend selbst die Verantwortung dafür übernehmen.

Fördernde Bedingungen

- Fördernde Umfeldbedingungen: die Veranlagung des jungen Sportlers allein reicht niemals aus, um langfristig erfolgreich zu sein, die passenden Entwicklungsbedingungen dafür müssen ebenfalls vorhanden sein. Es wird empfohlen, diese mehr als bisher in die Talentbestimmung einzubeziehen. Zu den optimalen



Prioritäten ver-
schieben sich

Bedingungen werden gezählt: qualifizierter persönlicher Trainer/Heimtrainer, geeignete Trainingspartner, gute Sportstätten mit ausreichender Ausstattung und permanentem Zugang, kurze Wege zwischen Wohnung/Schule/Training, zielgerichtete Abstimmung von Ausbildung und Sport, leistungssportgerechte Ernährung und Lebensführung, medizinische und physiotherapeutische Betreuung. Ausprägung und Entwicklung dieser Punkte entwickeln sich erst im Laufe des Trainingsprozesses.

- Prioritätenverschiebung mit dem Alter: Die genannten Einflussfaktoren auf die Talentbestimmung verändern sich im Laufe des Alters und des Entwicklungsprozesses. Die Autoren fassen diese Verschiebung wie folgt idealtypisch zusammen:

Altersabhängige Verlagerung der vorrangigen Talentmerkmale	
bis 9 Jahre	allgemeines Sportinteresse, familiäre Unterstützung
10 bis 13 Jahre	Trainings- und Leistungsbereitschaft, Sportgesundheit
14 bis 17 Jahre	Entwicklungstempo, Belastbarkeit, Nutzungsgrad der Trainingsreize
18 bis 21 Jahre	Ausprägung und Reserven in den leistungsbestimmenden Komponenten

In den abschließenden, kleineren Teilkapiteln zum Talent-Thema werden die vorgestellten Kriterien in einer Gesamtschau zusammengefasst und in ihrer Verlässlichkeit bewertet: sportliche Leistungen, aktuell wie in der Entwicklung, sind recht eindeutig zu bestimmen, Leistungsreserven oder Nutzungsgrad können dagegen nur eingeschätzt werden. Alle Faktoren sind immer auch im Zusammenhang mit der Umfeldentwicklung zu bewerten. Ohne die Trainererfahrung geht es letztlich kaum.

Miteinander
oder
Gegeneinander

Das abschließende Teilkapitel trägt den Titel „Konkurrenz unter den Sportarten“. Interessanterweise beschreiben die Autoren nicht nur die genannte Konkurrenz, sondern auch den Zwiespalt des einzelnen Trainers gerade der jüngeren Jahrgänge: einerseits soll er mögliche Talente früh binden, sie andererseits vielseitig, d.h. auch sportartenübergreifend, ausbilden (oft genug, ohne dafür ausreichend qualifiziert zu sein). Der Vorschlag zu langen gemeinsamen „multisportiven“ Ausbildungen in den Kindersportabteilungen und mehrfachen sportartenübergreifenden Sichtungungen mit anschließenden Empfehlungen zeigt einen interessanten Weg, auch wenn man wohl (noch?) keine all zu große Bereitschaft dazu in der Sportwelt voraussetzen darf.



Für Sie besucht

Tagungszeit ist immer! So können wir Ihnen auch diesmal von Veranstaltungen (nicht nur) für Trainer berichten, die von TA-Mitarbeitern besucht wurden.

6. ICCE Continental Conference am 02. - 04.12.2010 in Papendal/NL



Veranstaltet wurde diese Konferenz von der ICCE gemeinsam mit dem NOC-NSF, dem niederländischen Gegenstück des DOSB. Über 400 Teilnehmer aus über 20 Nationen nahmen daran teil. Entsprechend umfangreich waren auch das Themenspektrum und die Zahl der Vorträge und Workshops, oft parallel. TA-Mitarbeiter Markus Finck berichtet deshalb aus seiner ganz individuellen Sicht.

Die internationale Konferenz unter dem Motto

„The Future of Sports Coaching“

bot verschiedene Themenschwerpunkte und Workshops. U. a. wurden Trainerausbildungssysteme und -programme aus verschiedenen Ländern (u. a. Niederlande, Kanada, Australien, Schweiz, Norwegen, Deutschland und Dänemark) vorgestellt und diskutiert. Die enorme Bedeutung von Trainerinnen und Trainern für die sportliche Leistungsentwicklung von Athletinnen und Athleten ist international unbestritten. Die Ausbildung und Entwicklung von Trainerinnen und Trainern wird als wichtiges, strategisches Element angesehen, welches in die Gesamtprozesse des Leistungssports eingebunden werden muss. Hierfür werden zunehmend mehr Ressourcen bereitgestellt:

„Die Ausbildung von Trainerinnen und Trainern ist ein Teil des Ganzen“.

Neben der beruflichen Situation von Trainern und den Ausbildungsstrukturen wurden auch die Curriculumsentwicklung und deren didaktisch-methodische Umsetzung thematisiert. Einigkeit herrscht international darüber, dass Inhalte und Methoden der Trainerausbildung zielgerichtet aus der beruflichen Praxis abzuleiten sind. Die Entwicklung beruflicher Handlungskompetenzen ist zentral. Wichtig ist es, in der Ausbildung die Brücke zwischen Theorie und Praxis zu schlagen, um Trainerinnen und Trainer erfolgreich entwickeln zu können.

In einer abschließenden Podiumsdiskussion mit dem Thema „Future Developments in High Performance and High Performance coaching“ verdeutlichte Peter Fricker (Leiter des Australian Institute of Sport) die zentrale Rolle der Trainerinnen und Trainer, indem er als einen der wichtigsten Themenschwerpunkte der nächsten zehn Jahre das Motto „Focus on Coaches“ ausgab. Seiner Meinung nach muss die Unterstützung der Trainer, als zentrale Bezugspersonen der Athleten, in allen Bereichen verbessert werden.

Das Internationale Council for Coach Education (ICCE) ist eine internationale Dachorganisation, die sich zum Ziel gesetzt hat, die weltweite Entwicklung des Trainerberufes als Profession zu leiten und zu unterstützen (www.icce.ws). Mitglieder sind internationale Spitzenverbände und nationale Ausbildungsorganisationen.

„Ich kann Trainer“ am 16.12.2010 in Berlin, H:G Hochschule für Gesundheit

Ca. 50 Eingeladene - Wissenschaftler, Funktionsträger, Trainerausbilder und Trainer unterschiedlicher Karrierestufen - nahmen an dieser Veranstaltung der privaten H:G Hochschule für Gesundheit in Berlin teil. Der Trainer(beruf) mit all seinen Facetten wurde aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet und bewertet, von der Vielseitigkeit und Komplexität der Anforderungen und erwarteten Kompetenzen bis hin zu Problemen, aber auch Lösungsansätzen, diesen trotz sehr unterschiedlicher Erwartungen und häufiger verbesserungswürdiger Rahmenbedingungen gerecht zu werden. Von der Trainerakademie Köln referierten der Direktor Prof. Dr. Nordmann über die Trainerausbildung und die nötige Bereitschaft zum lebenslangen Lernen auch der Trainer sowie der Wiss. Referent und Olympiasieger (gewissermaßen doppelt: als Athlet und als Trainer) Frank Wieneke u.a. zu seinem eigenen Entwicklungsweg als Trainer, auch im Spannungsfeld der weiteren Lebensbereiche. Wir werden diesen Themenkomplex zu einem späteren Zeitpunkt in der Rubrik „Beruf Trainer“ noch einmal aufgreifen.



Sportmedizinische Betreuung im Leistungssport am 28.1.2011 in Köln, m@mentum

Unter diesem Titel lief das 1. Symposium 2011 von m@mentum. Etwa 100 Trainer konnten sich in gut sechs Stunden kompakt über aktuelle Entwicklungen und Erfahrungen aus der Sportmedizin informieren. berichtete über Adaptationen des Herzkreislaufsystems im Leistungssport. Ein erster Schwerpunkt war die kompakte Darstellung des Sportherzens, das sich bei mehrjährigem, hoch intensivem Ausdauertraining (mind. 12 Stunden pro Woche) bildet. Einflussfaktoren sind auch die Sportart, das Geschlecht und genetische Faktoren. Anpassungen zeigen sich in allen strukturellen Bereichen, dabei gibt es aber gewisse Obergrenzen, z.B. in der Wanddicke des Herzens oder der Aorta. Darüber hinaus gibt es einen Bereich, den nur sehr wenige Athleten erreichen, interessanterweise nur Farbige.

Dr. Knackstedt, Deutsche Sporthochschule Köln

In den letzten Jahren werden häufiger Fälle auch zu krankhaften Veränderungen beschrieben. Knackstedt nennt dazu Vermutungen und erste Theorien über die Ursache, weist aber gleichzeitig darauf hin, dass es längst noch keine befriedigende Klärung dazu gibt. So finden sich mehr sportlich Aktive mit Herzrhythmusstörungen. Ein möglicher Risikofaktor könnten eine hohe „Lebenssportzeit“ sowie eine trotz Ausdauertrainings relativ „schwache“ rechte Herzkammer sein. In einer ausländischen Studie, die allerdings sehr unterschiedlich diskutiert wird, wurden Symptome bei der Problemgruppe innerhalb der Ausdauerleistungssportler gefunden, die an eine Erkrankung namens ARVC erinnern, ohne dass andere Bedingungen dafür vorliegen. Eine Hypothese ist, dass möglicherweise durch Training ausgelöst eine Bindegewebeinlagerung in die Herzmuskulatur erfolgt, die zu den Rhythmusstörungen führt. Der Referent empfiehlt derzeit eine höhere Sensibilität bzgl. solcher Phänomene in der Praxis nur im Extrembereich.



Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln – m@mentum ist eine Einrichtung an der Deutschen Sporthochschule Köln unter Leitung von Prof. Dr. Mester und wird in seiner Arbeit von der Landesregierung Nordrhein-Westfalen (Sportministerium) und der Sportstiftung NRW unterstützt.

Prof. Schmied, Zürich

trägt zu innovativen Verfahren in der kardiovaskulären Diagnostik vor. Aus seinem mit Informationen vollgeladenen Vortrag sollen hier nur die zwei Kernaussagen vorgestellt werden:

Zum Einen wird eindeutig gefordert, bei Sportlern regelmäßig sportmedizinische Screenings durchzuführen, also systematische, vorbeugende und Kontrolluntersuchungen, ohne dass dafür konkrete Beschwerden oder Anlässe vorhanden sein müssen. Begründung: ca. 80 – 90 % der herz-kreislauf-bedingten Todesfälle im Sport sind durch Vorerkrankungen bedingt und wären durch ein Screening rechtzeitig feststellbar gewesen. Der Umfang der Untersuchungen sowie deren Beurteilung sollte altersabhängig durchgeführt werden. Beispielfähig wird für Wettkampfsportler unter 35 Jahren vorgeschlagen, im Abstand von zwei Jahren eine Anamnese, körperliche Untersuchung sowie ein EKG mit 12 Ableitungen empfohlen, weitere Untersuchungen erfolgen bei positiven Befunden.

Zum Anderen weist Schmied eindringlich darauf hin, dass die Gefährdung durch Myokarditis / Herzmuskelentzündungen in der Sportpraxis massiv unterschätzt wird. Seine praktischen Empfehlungen sind eindeutig:

- kein Sport bei Fieber bzw. Infekt!
- Vorsicht bei der Einnahme von Antibiotika, diese maskieren den Infekt bzw. das Fieber. Auch hier: kein Sport!
- genügend lange Pausen nach Infekten einhalten! Zu sehr genauen Hinweisen reicht der Forschungsstand leider noch nicht...

Prof. Bloch, Deutsche Sporthochschule Köln

trägt Aktuelles zum Immunsystem vor. Der Kenntnisstand dazu ist noch sehr in Bewegung. Viele Faktoren sind bekannt oder werden gerade bestimmt, die Wirkungszusammenhänge fehlen eher noch. Für den Leistungssport lässt sich zur Zeit zusammenfassen:

- Das Immunsystem von Leistungssportlern verändert sich, passt sich an das Training an.
- Es gibt eine Umverteilung und Aktivitätsveränderung der Immunzellen.
- Dauer und Intensität des Trainings spielen bei der Veränderung eine wesentliche Rolle.
- Während der sportlichen Belastung sind die Abwehrkräfte „hochgefahren“, nach der Belastung gibt es für einen begrenzten Zeitraum ein „offenes Fenster“ mit kurzzeitig erhöhter Anfälligkeit.

Prof. Predel, Deutsche Sporthochschule Köln

berichtet über Gesundheitsdiagnostik und Leitlinien des Athletenscreenings im internationalen Vergleich. Es gibt sehr unterschiedliche Vorgehensweisen, als vorbildlich wird Italien genannt. Dort ist seit Einführung des systematischen Screenings in 25 Jahren eine erhebliche Reduktion der Fälle des plötzlichen Herztods bei Sportlern zu verzeichnen. Kritisch diskutiert wird oft unter dem Aspekt „falscher positiver Befund“.

Im Einzugsbereich des DOSB gibt es positive Entwicklungen. Predel stellt die Forderung vor, auch ein Belastungs-EKG und die Echo-Untersuchung standardmäßig in das Screening einzubeziehen. Dort hinein gehören natürlich auch die orthopädische Untersuchung, leistungsphysiologische Untersuchungen sowie in bestimmten Sportarten wie Schießen etc. ein Sehtest.

Dr. Behringer, Deutsche Sporthochschule Köln

hielt gleich zwei Vorträge. Im ersten Beitrag stellt er den sog. Basis-Check vor, mit dem bei m@mentum Kadetrathleten aller Sportarten untersucht werden. Dieser umfasst zahlreiche Untersuchungen aus den verschiedenen Teiluntersuchungen der Sportmedizin und der Trainingswissenschaften. In einem durchorganisierten

Ablauf können vier Sportler an einem Tag untersucht werden. Alle Daten werden in einer elektronischen Athletenakte (Datenbank) erfasst, so dass Querverbindungen aus den einzelnen Untersuchungsdisziplinen leicht hergestellt werden können. Als Beispiel führt Behringer hier vor, wie zunächst mit Skepsis beurteilte Befunde aus dem Haltungstest nach Matthiaß mit Kraftwerten korreliert werden können. Weiterhin bedeutsam in der Durchführung des Basis-Checks ist das in dieser Veranstaltung mehrfach angesprochene Screening. Es wird also eine Gesamtschau vorgenommen und nicht nur dort geschaut, wo es Probleme gibt oder wo diese vermutet werden.

Behringer fasst die wesentlichen Merkmale und Möglichkeiten des Basis-Checks bei m@mentum wie folgt zusammen:

- elektronische Erfassung der Daten und Kombination in einem Datenbanksystem
- Möglichkeit zu fächerübergreifenden Erklärungsansätzen
- Potenzial zu neuen Wegen in der Prophylaxe
- aktuell erfolgt eine Überarbeitung der Erfassungsbögen

In seinem zweiten Beitrag stellt Behringer mit dem Molekularen MRT eine neue Perspektive zur Früherkennung degenerativer Veränderungen von Knorpelgewebe vor.

Fallbeispiele aus der sportmedizinischen Praxis

In weiteren Beiträgen von Dr. Enneper (Köln), Dr. Seuser (Bonn) und Frau Hildebrandt (Köln) werden verschiedene beispielhafte Fälle aus der sportmedizinischen Praxis im Leistungssport erläutert.

Den Abschluss bildet ein Vortrag von Dr. de Marées (Köln) zum Höhentraining. Auf eine Darstellung verzichten wir an dieser Stelle, da das Thema Höhentraining auch Gegenstand einer gemeinsamen Veranstaltung von Trainerakademie Köln (Bundestrainer-Forum) und Sporthochschule / m@mentum (28.2. bis 2.3.2011) sein wird. Darüber wird sicher später an dieser Stelle berichtet werden.

Höhentraining „Hypoxische Reize sinnvoll einsetzen“

28.02. – 02.03.2011 in Köln

Referenten: Prof. Dr. Joachim Mester und Team (Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, DSHS Köln)

Ort: Köln

Preis: inkl. Übernachtung/Verpflegung : 320,-€

Anmeldeschluss: 01.02.2011, danach auf Anfrage

Auf der Bundestrainer-Konferenz 2010 in Dresden wurde verstärkt der Wunsch nach einem Bundestrainer-Forum zum Thema „Höhentraining“ geäußert. Vom 28.2. bis 2.3.2011 findet nun diese Veranstaltung in Köln statt. Diese Veranstaltung ist eine gemeinsame Veranstaltung der Trainerakademie Köln des DOSB mit m@mentum Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln an der Deutschen Sporthochschule Köln, Leitung Prof. Dr. Joachim Mester.

In der Veranstaltung soll es darum gehen, welche Voraussetzungen im Vorfeld eines Höhentrainingsblocks zu erfüllen sind, welche Belastungsreize für die jeweilige Sportart zu empfehlen sind und wie insbesondere die Nachbereitung gestaltet werden sollte.

Berufsfeld Trainer

Ein Trainer, der erfolgreich sein will, benötigt dazu stets ein fundiertes, aktuelles Wissen in mittlerweile vielen Gebieten. Das ist wohl unbestritten, und so verwundert es auch nicht, dass Prof. Muckenhaupt und sein Team den 2009 erschienenen Berichtsband über ihr Forschungsprojekt zur Informationsversorgung der Trainer mit dem Titel „Der Trainer als Wissens-experte“ versehen haben. Nun ist der Sport gewiss nicht das einzige Feld in unserem Leben, in dem die Handelnden mehr denn je darum bemüht sein müssen, stets auf dem aktuellen Stand zu sein. Wir haben deshalb für diesen Info-Letter an zwei Stellen einen Blick über den Tellerrand gewagt.

Neue Tricks für die persönliche Wissensarbeit

Unter diesem Titel hat Dr. Peter Schütt, Leiter für Software-Strategie und Wissensmanagement bei IBM Deutschland / Lotus, einige interessante Ausführungen in einem Beitrag der Zeitschrift „Wissensmanagement“ (Ausgabe 8/2010) veröffentlicht. Wir haben einige Aussagen hier für Sie zusammengestellt und an manchen Stellen um einige Anregungen ergänzt.

Selbstmanagement als Basis

Ausgangspunkt für ein gutes persönliches Wissensmanagement ist ein gutes Selbstmanagement. Dazu gehören eine klare Zielsetzung (hier z.B.: was will, was muss ich wissen?), die sich auf die eigene Disziplin und den passenden Zeiteinsatz auswirken. So weit ist das im Grunde nichts Neues.

Das, was sich nach Schütt in den letzten Jahren drastisch verändert hat, ist, dass es „früher“ eher zu wenig Information gab oder man keinen Zugang dazu hatte, während man „heute“ schon fast von Informationsüberflutung sprechen muss. Man denke nur an das Internet oder dort an die unglaublich vielen „Treffer“ bei der Abfrage in einer Suchmaschine.

Informationsüberfluss bewältigen

Es muss also darum gehen, die richtigen, qualitativ hochwertigen, passenden, zuverlässigen Quellen zu finden – alles Dinge, die einem eine Suchmaschine mit ihren Antworten nicht sagt. Wenn Sie nach Wissen suchen, sollten Sie deshalb bestrebt sein, Ihre Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken. Leitfragen dazu können sein:

- was ist die genaue Fragestellung? (und dann nicht ablenken lassen...)
- welche zuverlässigen Quellen kenne ich? (und dann von dort aus suchen oder andere Quellen danach auswählen, dass die auf „meine“ Quellen referenzieren...)
- welche Kollegen oder Bekannten kennen sich im Fachgebiet aus und können mir Tipps zur Auswahl von Quellen geben?
- wer „liefert“ (gute) Zusammenfassungen über das fragliche Fachgebiet? (Dort lassen sich die zentralen, relativ gut abgesicherten Aussagen finden, von dort aus kann man bei Bedarf vertieft weitersuchen)

Eine andere Entwicklung, auf die Schütt eindrucklich hinweist, ist gerade im Bereich der modernen Medien die Hin zu einer hohen Taktung von immer neuen Reizen. Wenn man diesem schnellen Springen zwischen

Vertiefung sichern

verschiedensten Informationen immer wieder ausgesetzt ist und sich dem hingibt, so „lernt“ man damit langfristig den Verlust der Fähigkeit (Ergänzung: und wohl auch Bereitschaft), sich tiefer auf Dinge einzulassen. Dies ist fatal, denn im Beruf, erst recht im Feld der Spitzenleistungen, ist die Fähigkeit zu tiefer Aufmerksamkeit unverzichtbar.

Daraus leitet sich die Empfehlung ab, für sich ein passendes Maß zu entwickeln zwischen schneller Informationsaufnahme (mit der Tendenz zu geringer Tiefe) einerseits und dem gezielten Einlassen und Vertiefen einzelner, möglichst der entscheidenden, Dinge.

Ein weiterer von Schütt genannter Aspekt setzt an der Notwendigkeit an, auch im persönlichen Wissensmanagement die Informationssammlung (eigentlich: Datensammlung) gut bzw. besser zu organisieren. Oft wird dieser Teilaspekt begrifflich sogar (fälschlicherweise) mit (dem umfassenderen) Wissensmanagement gleichgesetzt. Im IT-Zeitalter gar wird gelegentlich geglaubt: „Ich benötige nur eine gute, passende Software-Lösung, und dann ist alles gut“. Die Ausführungen weiter oben zeigen aber, dass auch weitreichende Entscheidungen bspw. über das Was und Wie der Informationsauswahl vonnöten ist, erst dann kann ein Software-Tool, das womöglich noch an die jeweiligen Anforderungen angepasst werden muss, helfen, dies umzusetzen. Schütt empfiehlt, Informationssammlungen auf der Software-Seite bevorzugt mit den Techniken der sog. Web2.0-Tools wie z.B. Blogs, Wikis, Bookmarks (Lesezeichen) usw. vorzunehmen. Was dafür spricht, ist sicher die Möglichkeit, von der formalen Gestaltung her relativ „frei“ vorgehen zu können. Und vor allem: es bietet auch die Möglichkeit, mit Kollegen gemeinsam am Thema zu arbeiten. Es ist mittlerweile unbestritten, dass gemeinsam mehr und eine intensivere Lern-Tiefe erreichbar sind als im Alleingang. Mag sein, dass die erlebte Konkurrenzsituation es manchem Trainer schwer macht, sich hier zu öffnen. Dennoch ... Aus dem Wirtschaftsleben gibt es inzwischen genug positive Beispiele, und dort herrscht auch Wettbewerb.

Informationen gemeinsam sammeln

Anhalten, Reflektieren

Keine Zeit zur Reflexion?

Wissen, vor allem „technisches“ Wissen, allein ist nur ein Aspekt, wenn ein Trainer die höchste Qualitätsstufe erreichen bzw. dort bleiben will. Regelmäßiges Reflektieren über das eigene Tun oder Nachdenken über Grundsätzlicheres gehört unbedingt auch dazu. Doch: nicht nur in der oben schon erwähnten Studie von Muckenhaupt und der parallelen von Digel ist nachzulesen, wie viel Zeit ein Trainer schon in seine Tätigkeit investiert und, im Umkehrschluss, wie wenig „freie“ Zeit ihm bleibt. Die meisten von Ihnen dürften das am eigenen Leibe spüren. Und dann noch Reflektieren?

Ed Schein, einer der weltweit führenden Köpfe in der Organisationspsychologie, Beratung und Managementlehre. Mittlerweile 82jährig und immer noch aktiv, gab er der Zeitschrift Managerseminare (Ausgaben Januar 2011) ein Interview, in dem er sich auch zu vergleichbaren Problemen bei Führungskräften äußerte.

Er spricht die vielen Zeiten an eines typischen Tagesablaufes wie Zugfahrten, Warten auf dem Flughafen und Ähnliches an, und empfiehlt, „dass sie diese Zeiten hochwertigen Verwendungen widmen sollen. Also nicht in der Wartehalle aufgeregt herumrennen und ohne Pause irgendwelchen Leuten wegen unwichtiger Dinge hinterhertelefonieren. Diese Zeiten sollten der Reflexion gewidmet werden.“ In diesen Zeiten gibt es, wenn man will (und möglicherweise selbst auslöst...), weniger Störungen. Und deshalb sollte man die Zeit z.B. in der Bahn „mit Nachdenken verbringen, gezielt an einem Thema, das intellektuell ergründet werden will. Nur so gelangt (man) zur nötigen Reflexion, die ... den Zugang zu dem öffnet, was um (einen) herum vorgeht.“

Auf die Umsetzbarkeit angesprochen, sagt Schein: „Geschäftig tun fällt jedem leicht. Reflexion dagegen ist nicht immer das Naheliegende, sie stellt sich nicht automatisch ein. Aber jeder ... kann das lernen. Wenn man sich ein paar Mal bewusst dem Nachdenken zuwendet, wird es zur Routine. So gelingt dann auch der Zugang zu Themen, die abseits der täglichen Dringlichkeiten liegen, die aber dennoch wichtig sind.“ Übrigens: aus der Muckenhaupt-Studie geht auch hervor, dass Trainer relativ viel Zeit mit Reise- und Fahrzeiten verbringen...

Unwichtig?

Neue Routinen lernen

Aktuelle Ankündigungen

Wie in jedem Jahr bietet die Trainerakademie Köln des DOSB zahlreiche Fortbildungsveranstaltungen an:

Absolventenfortbildungen

für unsere „Ehemaligen“

28.-30.3.2011	Einblicke und Grundlagen des modernen Athletiktrainings im Hochleistungssport
4.-6.10.2011	Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Steuerung motorischer, kognitiver, emotionaler und motivationaler Lern- und Kontrollprozesse im Hochleistungssport

Reiss Profile Master-Sport

mit auf den Sport beschränkter Lizenzierung zur Verwendung des Reiss-Profiles - 2 Folgen

25.-26.7.2011 (1. Folge) 5.-6.9.2011 (2. Folge)

Referentenfortbildung

für Lehrkräfte in der verbandlichen Traineraus- und -weiterbildung - 2 Module

21./22.2011 (Modul 1) 2./3.11.2011 (Modul 2)

Bundestrainer-Foren

speziell für die Trainer im Spitzensport, in diesem Jahr mit Schwerpunkt Olympia-Vorbereitung London 2012

28.2.-2.3.2011	Höhentraining „Hypoxische Reize sinnvoll einsetzen - gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule Köln / m@mentum siehe auch Details auf Seite 11 „Für Sie besucht“!
2.-4.5.2011	Fokus London 2012: Anforderungsprofil eines Olympiacoaches
10./11.5.2011	Fokus London 2012 – Zweikampfsportarten: Belastungsgestaltung und Steuerung in Vorbereitung auf Zielwettkämpfe
20.-22.6.2011	Complex Core – Leistungsreserve Rumpfkraft
19.-21.9.2011	Souveräne Gesprächsführung und wirkungsvolle Kommunikation
28.-30.11.2011	Fokus London 2012: Unausgeschöpfte Reserven der menschlichen Leistungsfähigkeit zugänglich machen

Weitere Informationen und Anmeldung zu allen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite www.trainerakademie-koeln.de in der Rubrik „Fortbildung“.

Aktuelle Ankündigungen

Neu: Athletiktrainer-Ausbildung für den Einsatz in Spisportarten

Das Athletiktraining ist im Leistungssport der Spisportarten von weiter steigender Bedeutung. Deshalb gibt es einen Bedarf an speziell dafür qualifizierten Trainern, so hieß es auf der Bundestrainer-Konferenz des DOSB Ende 2009. Nach vertiefendem Austausch mit den Verbandsvertretern bieten mir jetzt eine Sonderausbildung zum Thema an.

Die Athletiktrainer-Ausbildung der Trainerakademie Köln des DOSB wendet sich in dieser Sondermaßnahme an Trainer verschiedener Herkunftssportarten, die im Athletiktraining des Leistungs- und Nachwuchsleistungssports einer der Spisportarten tätig sind oder sein sollen (in den Verbänden, Stützpunkten und leistungsstarken Vereinen).

Die Ausschreibung mit weiteren Informationen erhalten Sie unter:

http://trainerakademie-koeln.de/download/ausschreibung_athletiktrainer2011.pdf



Die letzte Seite

Das Zitat

Stefan Kretzschmar, Ex-Handball-Nationalspieler und jetzt u.a.TV-Experte, nahm im Dezember in einem längeren Interview mit dem Online-Magazin www.handball-world.com (online gestellt am 21.12.2010) zu verschiedenen Handball-Themen kritisch Stellung - also noch vor der wenig erfolgreich verlaufenen WM. Im Marketing und der Öffentlichkeitsarbeit sieht er noch Reserven. Lesen Sie seine Schlussantwort:

Frage: Klopfst man Ihnen nach wie vor so oft auf die Schulter für den WM-Titel 2007, an dem Sie gar nicht mehr mitgewirkt haben?

Kretzschmar: Allerdings - und das kann bzw. dürfte doch eigentlich nicht sein. Dass der Otto-Normal-Verbraucher mich noch am ehesten damit in Verbindung bringt, und damit identifiziert, während - bis auf ganz wenige Ausnahmen - die Jungs, die das wirklich geschafft und häufiger Titel gewonnen haben, quasi anonym bleiben, nicht erkannt werden. Das ist fast grotesk.

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leitungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt. Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

Mittelfristig ist geplant, eine Verknüpfung mit der geplanten geschützten Lern- und Info-Plattform der Trainerakademie herzustellen. Wie das genau funktionieren wird, werden wir rechtzeitig mitteilen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875-0
Fax: 0221 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: [oltmanns\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:oltmanns(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: [dolch\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:dolch(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2011

Trainer-Info-Letter

Juli 2011

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Editorial
- Neuer Service Trainer-im-Leistungssport.de
- Für Sie gelesen
 - NADA-Trainerhandbuch „Gemeinsam gegen Doping“
 - Ist Forschung subjektiv?
- Für Sie besucht
 - Pathways for Coaching Excellence
 - Anforderungsprofil eines Olympiacoaches
- Berufsfeld Trainer
 - Trainer-Charta (vorgeschlagen von F. Dick)
- Aktuelle Ankündigungen
- Die letzte Seite

Neue Website online! Jetzt registrieren unter
Trainer-im-Leistungssport.de

Liebe Trainerinnen und Trainer!

Editorial



Seit dem Erscheinen des letzten Trainer-Info-Letters sind einige Monate vergangen – Monate, die nicht nur bei Ihnen voller Arbeit und voller Ereignisse steckten, sondern auch bei uns an der Trainerakademie.

Wie angekündigt haben wir wegen der enormen Nachfrage am 1.4.2011 den schon 18. Kurs des Diplom-Trainer-Studiums in der berufsbegleitenden Variante gestartet, so dass wir derzeit mit vier parallelen Studiengängen und 120 Studierenden aus 36 Sportarten mehr als ausgelastet sind. Zeitlich parallel wurde als Sondermaßnahme erstmals eine Athletiktrainer-Ausbildung für die Spielsportarten begonnen, und die ersten Absolventenfortbildungen und Bundestrainer-Foren des Jahres sind auch schon Geschichte, weitere werden im Herbst folgen.

Einen besonderen Impuls für die Weiterentwicklung der Traineraus- und -weiterbildung brachte uns der 2. Internationale Workshop „Pathways to Coaching Excellence“, den wir Ende April in Köln durchgeführt haben und der sicher noch lange nachwirken wird. Mehr als 90 Teilnehmerinnen und

Teilnehmer aus 15 Ländern folgten der Einladung nach Köln, um ihre Erfahrungen auszutauschen.

Zudem kam erstmals eine Arbeitsgruppe des International Council for Coach Education (ICCE) und der Association of the Olympic Summer Federations (ASOIF) unter Leitung von John Bales (ICCE-Präsident, Kanada), Pat Duffy (ICCE-Vizepräsident, Großbritannien) und Marisol Casado (IOC-Mitglied) in Köln zusammen. Deren vorrangiges Ziel besteht darin, den Beruf des Trainers international zu etablieren. Dabei soll ein „Global Framework for the Recognition of Coaching Competence and Qualifications“ (Ansätze eines entsprechenden „European Framework“ liegen bereits vor) in den kommenden Monaten erarbeitet werden.

Übrigens mehr zum Thema „Coaching as Profession“: Frank Dick (Großbritannien) forderte in Köln wiederholt mehr Engagement von den Trainerinnen und Trainern nach dem Motto: „Es ist unser Job – also liegt es auch in unserer Verantwortung, unsere eigenen Interessen zu artikulieren und zu vertreten!“ Wie sieht es in diesem Zusammenhang in Deutschland aus? Wer setzt sich bei uns den sprichwörtlichen Hut auf und bringt Bewegung in diese Sache? Ohne die engagierte Wahrnehmung der eigenen Verantwortung wird es nicht funktionieren.

Über diesen Workshop wie auch über viele weitere interessante Neuigkeiten werden Sie wie gewohnt in diesem Trainer-Info-Letter lesen können.

Inzwischen ist das Arbeitsprogramm des im Dezember 2010 neu gewählten DOSB-Präsidiums kommuniziert worden. Im Leistungssport – so heißt es dort – orientieren wir uns an der Weltspitze. Dort heißt es (siehe nächste Seite):

Ferner gilt es, unsere „**Traineroffensive**“ weiter zu forcieren. Sie soll das Berufsbild „Trainer“ bzw. „Trainee“ und sein Ansehen in der Öffentlichkeit stärken. Wir sind überzeugt, dass die Nachhaltigkeit von Weltspitzenleistungen des deutschen Leistungssports unmittelbar von einer gezielten Personalentwicklung im Trainerbereich abhängt, die gerade auch Frauen motivieren und erfassen soll. Die Trainerakademie in Köln fungiert dabei als unersetzbares, international hochanerkanntes Kompetenzzentrum zur Aus- und Fortbildung von Spitzentrainern/innen für den Leistungssport. Wir streben deren **Ausbau zu einer Fachhochschule** an, dies würde die Attraktivität der Abschlüsse und die beruflichen Möglichkeiten der ausgebildeten Trainer/innen wirksam steigern.

Wir haben in diesem Kontext Aktivitäten entwickelt und die nächsten Schritte eingeleitet.

Auch der Trainer-Info-Letter selbst und unser gesamtes Informationsangebot für Trainer im Leistungssport entwickeln sich weiter. Wie bereits vorsichtig angekündigt, soll langfristig der Info-Letter verknüpft werden mit unserer neuen Plattform im Internet. Beginnend mit dieser Ausgabe werden wir Ihnen die Möglichkeit geben, diese Verknüpfung zur Webseite schon zu nutzen, auch wenn die Webseite noch nicht in der Endphase der Erprobung ist. Wie Sie sich daran beteiligen können und welche Vorteile das für Sie hat, erfahren Sie auf der nächsten Seite. Bis auf Weiteres werden Sie aber auch in gewissen zeitlichen Abständen die zusammengestellten Informationen in Form des gewohnten Trainer-Info-Letter als Mail erhalten.



Ihr Prof. Dr. Lutz Nordmann

www.trainer-im-leistungssport.de

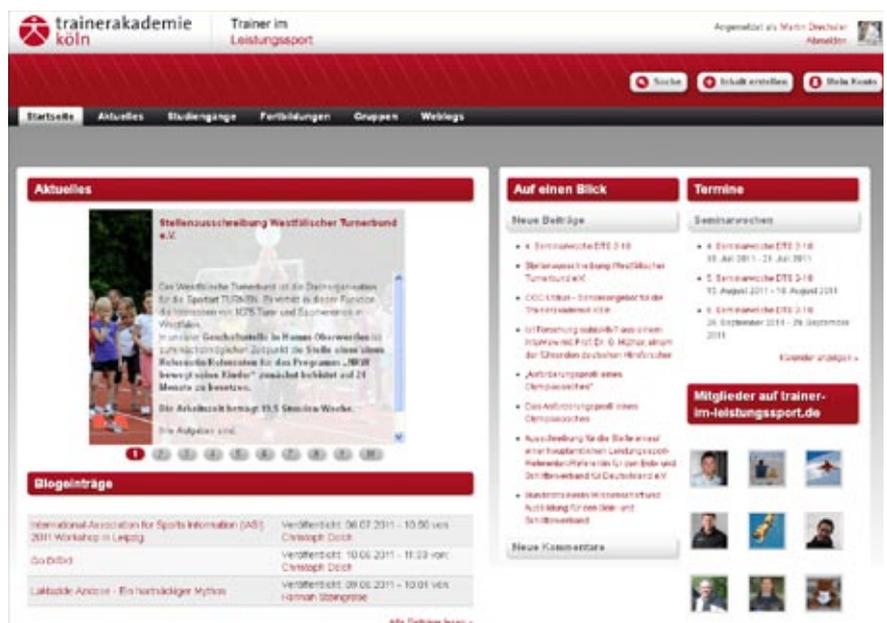
Die Trainerakademie Köln des DOSB erweitert ihren Informations- und Wissensmanagement-Service für Trainerinnen und Trainer im Leistungssport durch eine neue Internetplattform. Ab sofort können sich neben den Studierenden und Absolventen der Trainerakademie auch interessierte Trainerinnen und Trainer aus dem Leistungssport auf der Seite trainer-im-leistungssport.de kostenfrei registrieren.

Die neu entwickelte Online-Plattform www.trainer-im-leistungssport.de wurde in den vergangenen Monaten als moderne Lehr- und Lernumgebung für die Traineraus- und -fortbildung konzipiert und entwickelt. Nun wurden die Funktionen erweitert, um Informationsweitergabe, Kommunikation und Zusammenarbeit innerhalb des Systems Leistungssport zu unterstützen und zu fördern. Die Plattform bietet inzwischen neben Tools zur Verwaltung und Organisation der Lehre an der Trainerakademie Köln auch moderne Werkzeuge zur Kommunikation und Reflektion an. Alle eingestellten Inhalte sind nur für registrierte Nutzer zugänglich. Zugang erhalten auf Anfrage neben den Studierenden, Koordinatoren und Absolventen der Trainerakademie, auch im Leistungssport tätige Trainer und Sportwissenschaftler.

Grundsätzlich lassen sich auf Trainer-im-Leistungssport.de „offene“ und „geschlossene“ Bereiche unterscheiden. Die „offenen“ Bereiche sind für alle registrierten Nutzer frei zugänglich und werden unterteilt in die Abschnitte:

„offene“ Bereiche

Aktuelles: In diesem redaktionell bearbeiteten Teil stellt die Trainerakademie in den Sparten „Für Sie gelesen“, „Für Sie besucht“, „Beruf Trainer“ und „Veranstaltungen“ speziell auf die Bedürfnisse von Trainern abgestimmte aktuelle In-





formationen bereit. Im Vordergrund stehen an dieser Stelle der Wissenschaftstransfer in die Trainingspraxis und das Wissensmanagement. Wie von Muckenhaupt (2009) in seiner Trainerstudie zur Informationsversorgung im Spitzensport gefordert, sollen wissenschaftliche Erkenntnisse für Trainer in Form von Artikeln, Podcasts und Experteninterviews aufbereitet und zur Verfügung gestellt werden. Der regelmässig erscheinende und allseits bekannte Trainer-Info-Letter wird sich zukünftig aus den hier veröffentlichten Artikeln zusammen setzen. Auf Wunsch unserer Nutzer haben wir zusätzlich noch den Bereich **Stellenangebote** hinzugenommen, in dem interessante Stellenangebote für Trainerinnen und Trainer im Leistungssport veröffentlicht werden. Verbände und Institutionen können hier ab sofort ihre Stellenangebote selbst einstellen oder einstellen lassen.

Der zweite Bereich, der für alle registrierten Nutzer zugänglich ist, ist der Bereich der **Weblogs**: Jeder registrierte Nutzer der Plattform hat die Möglichkeit Blogbeiträge zu schreiben und damit einen eigenen Blog zu führen. Unter einem Weblog (Kurzform: Blog) versteht man regelmässig geführte Journale oder Tagebücher im Internet. Sie dienen zum einen dazu, eigenes Handeln und Lernen zu dokumentieren und zu reflektieren, zum anderen Wissen und Informationen an andere Nutzer weiterzugeben. Die Nutzer können in einzelnen Beiträgen eigene Gedanken, Statements und Erfahrungen festhalten. Jeder Beitrag wird mit einem Zeitstempel versehen und muss mit Schlagworten versehen werden. Deshalb können Weblogs auch als eine Art persönliches Informationsmanagement- und Recherchesystem verwendet werden. Sie stellen eine gute Möglichkeit dar, sich einem Thema anzunähern und sich mit diesem auseinanderzusetzen. Durch die Verlinkung mit anderen Blogs bzw. anderen Blogbeiträgen und die Möglichkeit der Kommentierung werden Diskussionen und die Gruppenarbeit zwischen den Nutzern gefördert. Es entsteht so ein Netzwerk, das sich mit einem bestimmten Thema auseinandersetzt.

Der Bereich **Trainerwissen** befindet sich noch in der Vorbereitungsphase. Sobald dieser Bereich online geht werden Ihnen dort aktuelle Themen und neue Entwicklungen, verknüpft mit dem bestehenden Wissensfundament, zur Verfügung stehen.

„geschlossene“ Studiengänge und Gruppen

Die „geschlossenen“ Bereiche der Plattform bestehen grundsätzlich aus Nutzer- und Interessengruppen, die je nach Wunsch offen oder abgeschlossen sein können. Momentan werden diese Gruppen hauptsächlich noch dazu benutzt, die **Studiengänge und Fortbildungsreihen** der Trainerakademie abzubilden. Grundsätzlich hat jedoch jeder Nutzer die Möglichkeit eine Gruppe zu bilden, Nutzer in diese Gruppe einzuladen und innerhalb dieser Gruppe Themen und Informationen auszutauschen. Dies kann in Form von Gruppenbeiträgen, Wikibeiträgen oder Kurznachrichten an der Gruppenpinnwand geschehen. Die Funktionen innerhalb der Gruppe befinden sich noch in einem frühen Entwicklungsstadium und sind hauptsächlich auf die Bedürfnisse des Studiums ausgerichtet. Sie werden jedoch stetig weiterentwickelt und auf die Bedürfnisse der Nutzer ausgerichtet.

Möchten Sie in einer bestehenden (geschlossenen) Gruppe Mitglied werden, können Sie auf der Gruppenstartseite ihre Mitgliedschaft beantragen und der Gruppenadministrator entscheidet dann über ihre Aufnahme.

Wie anmelden?

Die **Registrierung/Anmeldung** ist denkbar einfach. Gehen Sie dazu auf die Adresse:

<http://www.trainer-im-leistungssport.de/user/register> und registrieren Sie sich mit Ihrem Namen und Ihrer Emailadresse. Wir werden dann Ihre Eingaben überprüfen und Sie dann schnellstmöglich freischalten. Sobald Sie freigeschaltet sind, erhalten Sie eine Email. Bei Fragen oder Problemen, wenden Sie sich jederzeit gerne an Christoph Dolch, erreichbar unter: dolch@trainerakademie-koeln.de oder: 0221-9487512

Für Sie gelesen

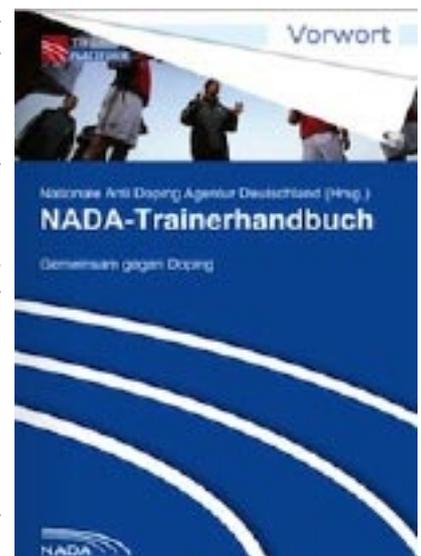
In dieser Ausgabe des Trainer-Info-Letters stellen wir Ihnen zum Einen das neue Trainerhandbuch der NADA vor, zum Anderen machen wir Sie mit einem Statement eines führenden deutschen Gehirnforschers bekannt, der vor einem all zu leichtfertigen Umgang mit „objektiven“ Befunden bewahren kann.

Neues NADA-Trainerhandbuch „Gemeinsam gegen Doping“

Die NADA hat ein neues Trainerhandbuch herausgebracht: „Gemeinsam gegen Doping“. Es richtet sich an Trainerinnen und Trainer im Leistungssport und ist in vier Inhaltsblöcke aufgeteilt:

Übersicht:
Vier Bereiche

- A. Der Anti-Doping-Kampf - Akteure und Regelwerke
mit allen relevanten Informationen zum Regelwerk, zur Verbotsliste, zu Organisationen
- B. Praxiswissen
zum Umgang mit Erkrankungen und Medikamenten, Ernährung, Nahrungsergänzung, Dopingfällen und zu den Folgen von Doping
- C. Der Trainer in der Dopingprävention
mit Hintergrundinformationen und vielen Praxistipps für den Trainingsalltag
- D. Service und Kontakte
mit Materialien und Angeboten der NADA, Kontaktdaten von Anti-Doping-Organisationen und des Sports inkl. Beratungsanbietern



Die visuell aufgearbeitete Darstellungsform bietet einen schnellen, gut strukturierten Zugang zu allen wichtigen Themen. Gerade die Kapitel B und C sind voller wertvoller Tipps und Beispiele für die Trainerpraxis.

Bezugsquelle

Mit dem Link <http://nada.trainer-plattform.de/index.php?id=2406> kommen Sie direkt auf die richtige Webseite. Dort können Sie entsprechend Ihrer Vorliebe direkt in der elektronischen Ausgabe des Trainerhandbuches blättern und lesen oder die PDF-Version herunterladen. Daneben finden sich dort zwei zielgruppenorientierte Powerpoint-Präsentationen, die Sie z.B. zur Information Ihrer Sportler nutzen können: Je eine für Nachwuchs- und eine für Spitzensportler.

Aktualisierung
inbegriffen!

Und – nicht zu vergessen: Die NADA hat angekündigt, bei anstehenden Aktualisierungen jeweils schnell aktualisierte Seiten des Handbuches zum Download zur Verfügung zu stellen. Das ist bei diesem sensiblen Thema sicher sinnvoll!

Ist Forschung subjektiv?

aus einem Interview mit Prof. Dr. G. Hüther, einem der führenden deutschen Hirnforscher
(Quelle: Managerseminare Heft 169, Juni 2011, S. 46/47)

Prof. Dr. Gerald Hüther wurde in einem Interview mit der Aussage konfrontiert, dass die Forscher seines Fachgebietes zu durchaus unterschiedlichen Ergebnissen kämen. Dazu seine Stellungnahme in Auszügen:

„Wir müssen uns damit abfinden, dass Forschung, auch wenn sie naturwissenschaftliche Forschung ist, Befunde erzeugt, die nicht objektiv sind. Jeder Forscher hat ein bestimmtes Menschenbild, eine bestimmte Vorstellung, bestimmte Dinge, die ihn mehr interessieren, und andere, die ihn weniger interessieren. Und auf dieser Grundlage entwirft der Forscher seine Experimente. Deshalb geht ein starker subjektiver Faktor in die Konzeption des Experiments ein. Anschließend wertet der Forscher bestimmte Dinge aus und andere nicht, je nachdem, woran er interessiert ist. Das ist wieder subjektiv. Anschließend interpretiert er seine Befunde aufgrund seiner Sicht der Dinge, also noch mal subjektiv, und anschließend vermarktet er sie, er bringt sie in die Öffentlichkeit, so wie er das wichtig findet.“

Der Einfluss
persönlicher
Sichtweisen

Professor Hüther könnte wohl auch in den Sportwissenschaften zuhause sein, so ist manch ein Trainer vielleicht schon versucht zu denken, und wünscht sich gleich, auch hier ähnlich selbstkritischem Gedankengut zu begegnen. Jedoch: Es müsste gleichermaßen beachtet werden, dass Forschungsergebnisse nicht schon allein wegen dieses beschriebenen subjektiven Zuganges unzutreffend seien. Sie dürfen nur nicht für eine „absolute Wahrheit“ gehalten werden, weder beim Forscher noch beim Abnehmer und Adressaten der Ergebnisse. Unter Berücksichtigung der o.g. Einschränkungen gibt es sehr wohl wertvolle Erkenntnisse, wenn auch in der Gültigkeit begrenzte. Anregend für die eigene, ebenfalls subjektive Perspektive können die fremden Sichtweisen allemal sein. Genau für diesen konstruktiven Umgang, bspw. auch zwischen Sportwissenschaft, Trainerkollegen und mir selbst, bedarf es des von Hüther angesprochenen Loslösens von der Vorstellung des absoluten, objektiven Wissens – auch auf der „Nehmerseite“. Der Gehirnforscher schließt denn auch im genannten Interview:

... kann auch
anregend sein!

Unsere Verant-
wortung

„Die moderne Hirnforschung liefert uns keine neuen Rezepte, wie wir unser Leben gestalten oder unser Hirn benutzen sollten. Aber sie zwingt uns, Verantwortung zu übernehmen für uns selbst und für die Menschen, mit denen wir unsere Zeit verbringen und die mit uns zusammenarbeiten ... Und in diesem Punkt sind sich garantiert alle Hirnforscher einig.“

Auch in 2011 hat das Bundesinstitut für Sportwissenschaft wieder eine Auflistung der aktuellen Dissertati-

Aktuelle Dissertationen und Habilitationen



onen und Habilitationen veröffentlicht. Wie schon im letzten Jahr werden wir diese Liste genauer durchforsten und die interessantesten Arbeiten in der nächsten Ausgabe des Trainer-Info-Letter näher vorstellen. Natürlich haben Sie schon jetzt die Möglichkeit, die genannte Liste direkt zu besuchen:

http://www.bisp.de/cln_090/nn_15924/DE/Produkte/HabilDiss/HabilDiss2010-2011__node.html?__nnn=true

Für Sie besucht

Lesen Sie hier unsere Berichte über einen Internationalen Workshop, der sich mit der Thematik des Top-Trainers befasste, und über eines der drei Bundestrainer-Foren, die in diesem Jahr den Obertitel „Fokus London 2012“ tragen - Olympia ist schließlich nicht mehr weit!

2nd International Workshop „Pathways for Coaching Excellence“ am 27.-29.4.2011 in Köln

Der „2nd International Workshop for Coaching Excellence“ fand vom 27.-29.4.2011 in Köln statt und wurde von der Trainerakademie Köln des DOSB gemeinsam mit dem ICCE (International Council for Coach Education) durchgeführt. Gefördert wurde diese Veranstaltung durch das Bundesministerium des Innern und den Deutschen Olympischen Sportbund. Dieser Workshop fand großen internationalen Zuspruch: ca. 90 Teilnehmer aus 17 Nationen, sogar von anderen Kontinenten (Kanada, Südafrika) nahmen teil.

Schon in den Grußworten von John Bales (ICCE-Präsident),

Themen des Workshops

Ministerialdirektor Gerhard Böhm (Abteilungsleiter Sport im Bundesministerium des Innern) und Thomas Weikert (Vorsitzender des Trägervereins „Trainerakademie Köln des DOSB“) wurden die beiden großen Themen umrissen, um die es gehen sollte: Zum einen um das Berufsfeld des Trainers, zum anderen um seine Aus- und Weiterbildung. Gefordert wurde eine Verbesserung in beiden Bereichen, der Ausbildung und dem Berufsfeld. Wer die Diskussionen gerade der Betroffenen in den letzten Jahren auch in Deutschland verfolgte, wird wissen, dass dort Einiges zu tun ist. Man denke nur an die Studienergebnisse von Digel bzw. Muckenhaupt und Mitarbeitern, an den Zwiespalt zwischen den DOSB-Maßnahmen der letzten Jahre (Abschaffung des Beirates der Bundestrainer hier, eine - wenn auch gelegentlich als dahinplätschernd empfundene - Traineroffensive dort) oder an den bisher unerfüllten Wunsch, die Diplomtrainer durch den Zugang zum Bachelor-Abschluss in weiterführende Möglichkeiten der beruflichen Qualifizierung zu integrieren. Immerhin und erfreulich: Ministerialdirektor Gerhard Böhm äußerte sich, was weitere Entwicklungen der Rahmenbedingungen angeht, zuversichtlich und optimistisch!

In den Beiträgen ging es international zu, manches ist den jeweiligen nationalen Gegebenheiten geschuldet, anderes aber durchaus vergleichbar oder anregend für die eigene Situation. Das Bemühen, international eine gewisse Vergleichbarkeit der Ausbildungsstufen herzustellen, war spürbar.

Das Internationale Council for Coach Education (ICCE) ist eine internationale Dachorganisation, die sich zum Ziel gesetzt hat, die weltweite Entwicklung des Trainerberufes als Profession zu leiten und zu unterstützen (www.icce.ws). Mitglieder sind internationale Spitzenverbände und nationale Ausbildungsorganisationen.



- Berufsfeld
- Aus- und Weiterbildung

Das Berufsbild

Festlegungen
nötig

Nicht ohne
Umfeld

„Trainer als Beruf“ – das ist so leicht dahingesagt. Aber wann wird Trainer zum Beruf? Reicht es als Entwicklungsschritt, wenn man – bisher ehrenamtlich tätig und erfolgreich – sich jetzt (gut) dafür bezahlen lässt und das Ganze als (Haupt-)Erwerbstätigkeit ausführt? Die Konferenz zeigte in aller Deutlichkeit auf: Nein. Es bedarf u.a. einer Definition eines Berufsbildes mit einer Tätigkeitsbeschreibung (z.B.: Was unterscheidet einen Trainer von einem Sportlehrer?), einer ausreichenden Expertise (doch wer legt die fest?), einer entsprechenden Qualifizierung (Frage der Aus- und Weiterbildung sowie der Zertifizierung) und der Rahmenbedingungen (Anstellungs- und Karrieremöglichkeiten, Rechtliches, aber auch Ansehen und Anerkennung).

Gerade zu Beginn der Tagung stand mehrfach der deutliche Hinweis, dass diese genannten Elemente nicht nur für sich betrachtet werden dürfen, sondern in gegenseitiger Abhängigkeit und Einflussnahme stehen. So formulierte bspw. BÜRGI: „Ausbildung ist nur dann effektiv und nachhaltig, wenn auch Berufs- und Beschäftigungssituation optimal sind.“ Ebenso kann das Augenmerk auch nicht allein auf die hauptberuflichen Trainer gelegt werden. Sie spielen zwar eine wichtige Rolle, aber ohne nebenberufliche und ehrenamtliche Mitarbeiter geht auch nichts, und der Ausbildungs- und Beschäftigungsweg beginnt in der Regel dort. Der Anteil Hauptberuflicher streut je nach Sportart und Land erheblich.



Was macht einen Trainer aus?

Differenzierte
Zielgruppen

Ein erster wesentlicher Zugang, was denn nun ein Trainer ausmacht, ist die Aufgabe, sportliche Verbesserungen seiner Sportler zu steuern („guided improvement“). So allgemein formuliert, stellt sich schnell die Frage, **was** denn verbessert werden soll – oder: Verbesserung welcher Ziele bzw. Zielgruppen?

Die vortragenden Vertreter gerade der europäischen Vereinigungen, einführend DUFFY, haben auf ein Modell mit vier Bestandteilen zurückgegriffen:

- Kinder (bzw. Anfänger)
- „Teilnehmer“ („participants“, also Freizeit- und Wettkampfsportler)
- Talententwicklung
- Hochleistung.

Trainer in den teilnahmeorientierten Tätigkeitsfeldern verfolgen mit ihren Sportlern Ziele wie persönliche

Trainerprofil
und lang-
fristiger
Aufbau der
Sportler

Kompetenz, Vertrauen, Miteinander, Charakter oder Kreativität. Für den in den leistungsorientierten Feldern tätigen Trainer stellt DUFFY ein sechsstufiges langfristiges Spieler/Sportler-Entwicklungsmodell mit sechs langfristigen Phasen als Leitlinie vor (siehe Abbildung).

Entsprechend ergeben sich auch unterschiedliche Anforderungsprofile für die Trainer in den einzelnen Bereichen. Die gern geäußerte Formulierung „Die besten Trainer in den Nachwuchsbereich“ müsste demnach sicher angepasst werden zu „Der beste Trainer in den jeweils für ihn passendsten Bereich“! Interessant ist in dem Zusammenhang, was DICK in seinem Vortrag auf einer Folie mit einem Modell zur Trainerausbildung im Welt-Leichtathletik-Verband gezeigt hat: Parallel zu den langfristigen Trainingsetappen Talentidentifikation > Talententwicklung > Elitesport werden dort hierarchische Trainer-Lizenzstufen im auch aus Deutschland gewohnten Sinne vorgestellt. Es gibt aber die ausdrückliche Ergänzung, dass „wegen der Bedeutung des Youth Coach in der Struktur“ ein Trainer mit dieser niedrigsten Lizenzstufe des Abschnitts Talententwicklung unter bestimmten Voraussetzungen direkt den Ausbildungszugang zur „höchsten“ Ausbildungsstufe Academy Coach (mit einer Spezialisierung im Nachwuchssport) erhalten kann.

The Long-Term Player/Athlete Development Model (LTPAD)



Talent Development Model



Profession und Exzellenz

Von einer Profession (auch als Trainer) lässt sich nur sprechen, wenn eine Person nicht nur eine solche Tätigkeit „irgendwie“ ausführt, sondern dies auch auf hohem Niveau tut. Er muss u.a. ein entsprechender Experte sein und in seiner Tätigkeit eine hohe Effektivität in ihrer Praxis an den Tag legen, also zielgruppengerechten Erfolg bringen (dies ist eine Auswahl nur einiger Faktoren aus dem Beitrag von ABRAHAM).

Expertise wird letztlich von der jeweiligen Peer Group definiert. Entscheidend dafür ist also die Trainerschaft („Community“) selbst. Aber auch die Gruppe der Trainer-Ausbilder, der Sportwissenschaftler und Forscher sowie diejenigen, die über die Trainertätigkeit forschen (!), gehören dazu. Zu beachten gilt es, dass diese vier Communitys nicht die gleiche Auffassung haben und die Gemeinsamkeiten begrenzt sind, insbesondere die



Visionär: Frank Dick

Überschneidungen zwischen allen vier Gruppierungen. Auch werden diese durch ihr Umfeld mit beeinflusst.

ABRAHAM nennt als typisch für eine erfolgreiche Trainertätigkeit u.a. langfristig orientierte Ziele und Methoden, eine große Bandbreite an Wissen, ein Interesse an langfristiger Entwicklung statt kurzfristigem Erfolg sowie Individualisierung und fortwährender Weiterentwicklung. Forschung zeigt zusammengefasst, dass ein Trainerexperte immer wieder Entscheidungen treffen und Probleme lösen muss – dies alles unter Zeitdruck und bei unvollständigen Informationen und Wissen. Hilfreich ist dabei das Denken in langfristigen Zusammenhängen – auch bei Entscheidungen in und für aktuelle Situationen. Er nennt dies „Nested Thinking“. DICK formuliert als die entscheidenden Fähig-

Mehr als „nur“
Trainieren

keiten eines guten Trainers vergleichbar, aber auch ergänzend, „Entscheidungen treffen“ und „Führen“. ABRAHAM fordert, dass in der Trainer-Ausbildung nicht nur „Skills“ für das eigentliche Trainieren, sondern auch ausreichend Kenntnisse und Verständnis bezüglich des Ablaufs von Entscheidungsprozessen vermittelt werden müssen.

Der Weg zum guten Trainer

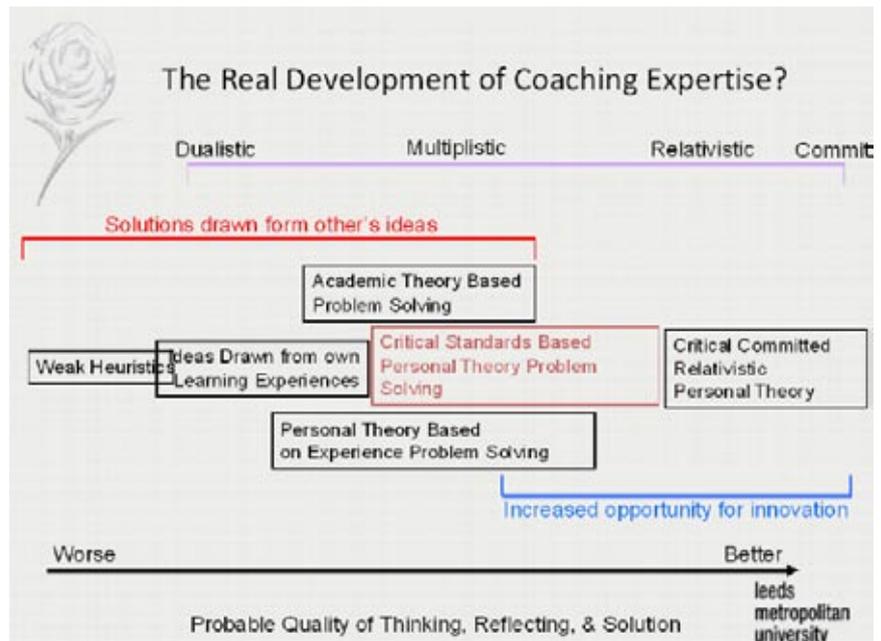
Die langfristig angelegte Aneignung dieser Trainer-Expertise beginnt laut ABRAHAM damit, dass zunächst vorhandenes Wissen

(z.B. von Anderen) aufgenommen wird, dieses immer mehr durch Erfahrungen, Reflektionen und Austausch sowie durch Theoriebildung und Erproben erweitert wird und sich letztlich eine wachsende Bereitschaft für Innovationen und eine kritische persönliche Theoriebildung durchsetzen. Daraus wird deutlich, dass eine lediglich „formale“ Trainer-Aus- und Weiterbildung zwar für den grundlegenden Einstieg geeignet ist, aber zunehmend eher „informelle“ Anteile wie Erfahrung und Reflektion, Austausch, verstärkte Kommunikation auch mit Forschung und Entwicklung hinzukommen müssen. Darauf müssen sich nicht nur das Aus- und Weiterbildungssystem, sondern auch die Trainer selbst, ebenso wie die (leistungs-)sportorientierten Serviceeinrichtungen, einstellen.

„Nur 100 Stunden konventionelles Lernen, aber 10.000 Stunden bis zur Exzellenz“?

Der herkömmlichen, wenn man so will „verschulten“, Trainerausbildung kommt somit eine notwendige und basisbildende, aber keineswegs hinreichende Rolle zu der lange Weg zur Exzellenz braucht weitere Vermittlungs- bzw. Aneignungswege. ABRAHAM formuliert, dass es „nur“ 100 Stunden des Lernens benötige, um eine signifikante Wissensverbesserung zu erkennen, aber (nach Erkenntnissen der Expertiseforschung) 10.000 Stunden bis zur Exzellenz. Und wenn BÜRGI darauf hinweist, dass Trainer in den Verbänden häufig schon ihren Trainerberuf verlassen haben, lange bevor sie die genannten 10.000 Entwicklungsstunden absolvieren konnten, wird erneut klar, dass Veränderungen nicht nur auf der Ausbildungsseite nötig sind.

Weitere Beiträge geben Einblicke in spezifische Problemfelder. KILLING stellt das Modell des Trainerreferendariats vor, mit dem der Ein- und Umstieg in die Verbandstrainer Tätigkeit erleichtert werden soll. Anschauliche Darstellungen erläutern die dramatischen Erweiterungen des Arbeitsfeldes, wenn ein erfolgreicher Heimtrainer zum Verbandstrainer „befördert“ wird und plötzlich ganz andere Aufgaben – zusätzlich! – bewältigen wollen. BIELZ stellt ein kanadisches Qualifizierungsprogramm für Top-Trainer vor. Auffällig waren besonders zwei Aspekte: Zum einen die starke Individualisierung (bzgl. des Lehrplanes und der Inhalte wie auch der Lernwege/Methodik) und zum anderen eine Aussage über Wissenserwerb und –entwicklung in Zusammen-





arbeit mit den Sportwissenschaftlern: „der Trainer legt den zuarbeitenden Wissenschaftler fest“. SANDNER schließlich stellt internetgestützte Informationssysteme, u.a. SPRINT des IAT, vor. Interessant waren dabei die Ankündigungen von Weiterentwicklungen. Man darf gespannt sein auf die Möglichkeit, sich zu ausgewählten Veröffentlichungen in peer groups austauschen und diskutieren zu können!

Coaches Charta

DICK forderte in seinem Beitrag, dass für das Berufsbild des Trainers und seine Anerkennung Rechte und Pflichten definiert sein müssten. In einer sicher weitgehenden, aber als Diskussionsgrundlage gut tauglichen, „Charta“ machte er dazu auch gleich einen umfassenden Vorschlag. Eine deutsche Übersetzung dieser Charta finden Sie in diesem Trainer-Info-Letter in der Rubrik „Beruf Trainer“.

Eindringlich forderte Frank Dick die anwesenden Trainerinnen und Trainer auf, aktiv in die aktuellen Diskussionen einzugreifen – das Motto: „Our profession – my responsibility“!

Eingebundene Workshops

In die Veranstaltung eingebunden war die Auftaktsitzung einer neuen Projektgruppe unter Leitung von John Bales (ICCE-Präsident), Pat Duffy (ICCE-Vizepräsident Europa) und Marisol Casado (ASOIF-Präsidentin, Präsidentin des Triathlon-Weltverbandes und IOC-Mitglied) die Vertreter des ICCE und der Association of Summer Olympic International Federations (ASOIF) zusammenführte. Die Aufgabe dieser Arbeitsgruppe, in der auch die Trainerakademie mitarbeitet, besteht u.a. darin die Entwicklung des „Global Framework for the Recognition of Coaching Competence and Qualifications“ voranzutreiben. Die in diesem Zusammenhang vorliegenden Ansätze auf europäischer Ebene (European Framework for the Recognition of Coaching Competence and Qualifications) bilden hierbei eine wesentliche Grundlage der global eingeleiteten Aktivitäten in Bezug auf die Rolle der Trainerinnen und Trainer im internationalen Sport, auf deren Aus- und Fortbildung einschl. Fragen der Qualitätssicherung – dies alles mit dem Ziel, „Coaching as Profession“ zu etablieren und auszubauen.

Außerdem konnte eine aus dem Da-Vinci-Förderprogramm mit EU-Mitteln geförderte internationale Arbeitsgruppe mit Teilnehmern aus Frankreich, Portugal, Ungarn und Bulgarien in Köln begrüßt werden. Schwerpunktmäßig befasst sich diese Gruppe mit speziellen Aspekten der Sprachausbildung (Englisch) im Sport.

Bundestrainer-Forum „Anforderungsprofil eines Olympiacoaches“ 2.-4. Mai 2011 in Hamburg



Ein Bericht von Frank Wieneke

16 Trainer aus olympischen und noch nicht olympischen Sportarten besuchten das diesjährige Bundestrainer-Forum „Fokus London 2012: Anforderungsprofil eines Olympiacoaches“, das von der Trainerakademie Köln in Hamburg durchgeführt wurde. Die beiden Hauptreferenten kamen aus der Schweiz: Dr. Adrian Bürgi ist dort Leiter der Trainerbildung beim Bundesamt für Sport, Leo Held vom Institut für Angewandte Psychologie steht für Supervision und Coaching in Organisationen. Mit interessanten Beiträgen und modernen Unterrichtsmethoden gestalte-

ten sie einen regen Austausch zwischen erfahrenen und weniger erfahrenen Trainern über außergewöhnliche Situationen vor und bei den Zielwettkämpfen. Fallbeispiele und selbst erarbeitete Lösungen, im Plenum vorgestellt, sorgten für Praxisnähe und Engagement. Aus den Erfahrungen der Trainer wurde ein Anforderungsprofil des Spitzentrainers erstellt. Als dominante Eigenschaften wurden Teamfähigkeit, Sozialkompetenz, Führung und Planung herausgearbeitet.

In Gastvorträgen schilderten Markus Weise, Bundestrainer Feldhockey Männer, und Klaus Jakobs, ehem. DLV-Bundestrainer Sprint Männer, ihre persönlichen Erfahrungen, wie sie mit extremen Situationen bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften umgingen und passende Lösungen fanden.

Die Teilnehmer zogen ein sehr positives Fazit: In sehr offener und vertrauter Atmosphäre konnte offen und ehrlich über Probleme gesprochen werden. Um international konkurrenzfähig zu bleiben, ist ein solcher Erfahrungsaustausch unabdingbar. Jeder Trainer ist angehalten, alle Reserven und Erfahrungen auch aus anderen Sportarten zu nutzen, um bei den großen Wettkämpfen auch in Zukunft erfolgreich zu sein.

Der Hamburger Sportbund als örtlicher Partner hatte sicher seinen großen Anteil an diesem Austausch, sorgte er doch auch für den passenden Rahmen. Sowohl die Bootsfahrt am ersten Abend mit anschließendem Essen an der Alster wie auch das Beisammensein am zweiten Tag hoch über Hamburg boten ausreichend Gelegenheit und Atmosphäre zum gelungenen Austausch.

Erfahrungsaustausch bringt Gewinn



Berufsfeld Trainer

In der Rubrik „Für Sie besucht“ haben wir bereits die von Frank Dick vorgeschlagene Trainer-Charta erwähnt. Hier ist sie:

Die Trainer-Charta

Übersetzung des Vorschlages von Frank Dick, Köln, 27.4.2011

		Der Trainer hat ...
1	Wissen	<ul style="list-style-type: none"> • das Recht auf ein zugängliches und koordiniertes Trainer-Ausbildungsprogramm • die Pflicht, aktiv seine kontinuierliche persönliche und berufliche Trainerausbildung zu verfolgen und einen Ausbildungsstand passend zu den Erfordernissen ihrer Sportler zu verfolgen
2	Qualifikation	<ul style="list-style-type: none"> • das Recht auf ein akkreditiertes System der Trainerzertifizierung • die Pflicht, die zu seiner Trainerrolle und seinem beruflichen Status passende Ausbildungsstufe zu erreichen und zu erhalten
3	Vertrag	<ul style="list-style-type: none"> • das Recht auf einen formalen Vertrag mit dem Sportler oder dem Verein oder dem Verband • die Pflicht, allen Aspekte seiner Trainerrolle wie im Vertrag aufgeführt nachzukommen und an den Athleten oder das Team abzugeben, wenn persönliche Trainerkompetenzen nicht zu der Entwicklung oder den Leistungsanforderungen des Sportlers oder Teams passen
4	Vergütung	<ul style="list-style-type: none"> • das Recht auf finanzielle oder andere Gegenleistung für erbrachte Dienstleistungen • die Pflicht, sich nach bestem Bemühen wirksam für die vereinbarte Leistung und Entwicklungsziele einzusetzen und die höchsten Standards der Produkt- und Dienstleistungsangebote sicherzustellen
5	Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • das Recht auf Arbeitsausstattung zur Unterstützung von Training und Trainer • die Pflicht, zur Bereicherung der Trainingskultur des Sports und der Nation beizutragen und den Beruf des Trainers zu fördern
6	Vertretung	<ul style="list-style-type: none"> • das Recht, einer Berufsvereinigung anzugehören • die Pflicht, jederzeit innerhalb des maßgeblichen Arbeitsrechts und des (hier: IAAF-)Ethikcodes zu handeln
7	Ethisches Handeln	<ul style="list-style-type: none"> • das Recht auf Gleichbehandlung: unabhängig von der Rolle in der Entwicklung des Sportlers, sowohl im Training behinderter wie nicht-behinderter Sportler, in fairer und ehrlicher Weise • die Pflicht, Sportler, Trainer und Offizielle mit Respekt und Redlichkeit zu behandeln
8	Mitsprache	<ul style="list-style-type: none"> • das Recht auf Mitbestimmung im Entscheidungsorgan seines nationalen, Gebiets- oder internationalen Verbandes • die Pflicht, die gemeinschaftliche Sicht auf entscheidende Themen der Trainer, des Trainings und des Sports kompetent im Forum der Entscheidungsorgane des jeweiligen Verbandes sicherzustellen. Dieser Blick soll das Gleichgewicht zwischen den Interessen des Sportlers, den Rechten und Pflichten des Trainers und dem Training wie in dieser Charta verankert widerspiegeln.

Aktuelle Ankündigungen

Wie in jedem Jahr, so bieten wir, die Trainerakademie Köln des DOSB, zahlreiche Fortbildungsveranstaltungen an. Für die folgenden Veranstaltungen sind noch einige Plätze frei:

Absolventenfortbildungen für unsere „Ehemaligen“:

04.-06.10.2011 Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Steuerung motorischer, kognitiver, emotionaler und motivationaler Lern- und Kontrollprozesse im Hochleistungssport.

Bundestrainer-Foren speziell für die Trainerinnen und Trainer im Spitzensport, in diesem Jahr mit Schwerpunkt Olympia-Vorbereitung London 2012:

19.-21.9.2011 Souveräne Gesprächsführung und wirkungsvolle Kommunikation (noch sehr wenige Plätze frei!)

28.-30.11.2011 Fokus London 2012: Unausgeschöpfte Reserven der menschlichen Leistungsfähigkeit zugänglich machen

Weitere Informationen und Anmeldung zu allen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite www.trainerakademie-koeln.de in der Rubrik „Fortbildung“.

8th ICCE Global Coach Conference und 11th Enssee Forum am INSEP:



From the 25th to the 27th of August 2011, INSEP welcomes “Innovation and Practice” - the first joint conference of the European Network of Sport Science, Education and Employment (ENSSEE) and the International Council for Coach Education (ICCE). The conference of these two internationally operating sport networks provides a platform for presentations and discussions on innovation, best practices and latest developments in terms of education and employment in the sports sector. The event will be

held in the refurbished facilities at the world renowned INSEP, Paris.

The Global Coach Conference brings together coaches and coach educators, researchers and sport scientists as well as technical directors and sport administrators to address issues in coaching, to learn about new coaching research, and to share experiences with the top coaching development experts in the world. The convention will also include a report on the progress in developing a Global Framework for the Recognition of Coaching Competence and Qualifications. The ICCE will consider a number of important proposals on the future direction of the organization. Hier gehts zur Website: <http://forum.infoshn.fr/>

Die letzte Seite

Das Zitat

„Ein guter Trainer ist nicht der, der ein Pferd dazu erzieht, eine gute Leistung zu erbringen, sondern einer, der ein Pferd dazu bewegt, dies zu wollen.“
(Monty Roberts)

gefunden am 7.3.2011 auf www.splendid-akademie.de/schatz.htm

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leitungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: Geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt.

Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

Registrieren Sie sich ...

... für die News auf unserer Plattform unter <http://www.trainer-im-leistungssport.de/user/register> - dann finden Sie Beiträge immer ganz aktuell nach Erscheinen und haben gleichzeitig Zugriff auf bereits erschienene Beiträge!

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875-0
Fax: 0221 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: [oltmanns\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:oltmanns(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: [dolch\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:dolch(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2011

Trainer-Info-Letter Februar 2012

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Editorial
- Für Sie gelesen
 - Kinder lernen Krafttraining
 - Trainingsoffensive konkret diskutiert: Hypoxie
 - Aktuelle Dissertationen und Habilitationen
 - Erfolgsfaktoren für Trainer
- Für Sie besucht
 - Innovation and Practice
 - Vom Talent zum Überflieger
 - Tapering - konkret und umfassend
- Berufsfeld Trainer
 - Clever loben
- Aktuelle Ankündigungen
- Die letzte Seite

Aktuelle Infos jetzt auch im Internet
unter www.trainer-im-leistungssport.de

Liebe Trainerinnen und Trainer!

Das Olympiajahr für die Sommersportarten ist angebrochen!



Die ersten nationalen und internationalen Wettkampfhöhepunkte im noch jungen 2012 sind bereits Geschichte, so auch die 1. Olympischen Jugend-Winterspiele. Alle von uns sind schon wieder voll „im Geschäft“.

Gerade auch deshalb wünsche ich Ihnen / Euch ein gesundes und erfolgreiches 2012!

Mit der vorliegenden Ausgabe des Trainer-Info-Letters werden einmal mehr aktuelle Entwicklungen rund um Trainerinnen und Trainer thematisiert. International ist zurückliegend einiges in Bewegung gekommen. Der International Council Coach Education (ICCE) hat für die kommenden Jahre seine neue Strategie verabschiedet. Es werden besondere Anstrengungen unternommen, das Berufsfeld der Trainerinnen und Trainer weltweit zu etablieren und anzuerkennen.

Die Parallelen zu unseren Problemen und Aktivitäten in Deutschland sind offenkundig. Einerseits sehen wir uns durchaus in unseren Überlegungen gestärkt (Stichwort „Traineroffensive des DOSB“), andererseits blicken viele Nationen auch auf das, was bei uns passiert.

Trainerinnen und Trainer, die sich im Leistungssport engagieren, arbeiten – so hat Peter Mayer in seinem Beitrag „Der Trainer – Pädagoge und Sinnstifter des Sports oder Erfolgsapostel“ (Olympisches Feuer 2011/ 2. – S 8 – 11) sehr treffend herausgearbeitet - mit einem doppelten Mandat. Sie sind der Leistungsentwicklung und der Persönlichkeitsentwicklung ihrer Zöglinge gleichermaßen verpflichtet. Sie verbringen im Vergleich zu den „normalen“ Lehrern deutlich mehr Zeit mit ihnen und haben dadurch einen enormen Einfluss auf ihre Athletinnen und Athleten. Sie haben demzufolge – so Peter Mayer – nicht nur eine besondere Verantwortung, sondern sie haben eben auch enorme pädagogische Einflussmöglichkeiten auf die jungen Leistungssportler.

Das muss sich natürlich auch auf die Aus- und Fortbildungskonzepte im Trainerbereich auswirken. Nicht zuletzt ist unvermindert am entsprechenden Trainer-Berufsbild zu arbeiten.

DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach führte in seiner Rede anlässlich der 7. DOSB-Mitgliederversammlung am 03.12.2011 in Berlin aus:

„Im Zentrum aller unserer Anstrengungen bleiben dabei die Athletinnen und Athleten mit ihren Trainern und immer noch zu wenigen Trainerinnen. Die Förderung der „Dualen Karriere“ und die Fortsetzung der „Traineroffensive“ sind und bleiben zwei wichtige Eckpfeiler der Gestaltung des Leistungssports in Deutschland.“

Diese Handlungsfelder betreffen uns unmittelbar, keine Frage. Gleichwohl müssen die Betroffenen selbst ihr Wissen, ihre Erfahrungen und ihre Vorstellungen klug und fundiert einbringen. Hierfür wünsche ich uns allen gemeinsam ein „gutes Händchen“ und viel Erfolg!

Ihr



Prof. Dr. Lutz Nordmann



Ort
Kongresshotel Am Teltower See
Am Luftschiffhafen 1
14471 Potsdam (Germany)

Datum
15.-16.05.2012

Veranstalter
Trainerakademie Köln des DOSB

Fachhochschule für Sport & Management Potsdam der Europäischen Sportakademie Land Brandenburg gGmbH

Landessportbund Brandenburg

Näheres demnächst unter:
www.trainer-im-leistungssport.de

3rd International Workshop for Coaching Excellence
Talent im Leistungssport - Talente bestimmen, finden und fördern

Für Sie gelesen

In dieser Ausgabe des Trainer-Info-Letters stellen wir Ihnen wieder einmal ausgewählte Dissertationen und Habilitationen vor sowie zwei Beiträge zu einer DOSB-Veranstaltung zum Höhenttraining und zu einem internationalen Kongress über Forschung zur Trainertätigkeit vor, die wir anhand der Abstracts erstellen konnten. Beginnen werden wir aber mit Werken zur Praxis des Kraft- und des Athletiktrainings.

„Kinder lernen Krafttraining“

Martin Zawieja und Klaus Oltmanns (2011): Kinder lernen Krafttraining. Münster: Philippka
vorgestellt von Prof. Dr. L. Nordmann, Direktor der Trainerakademie Köln des DOSB

international
längst gängig!

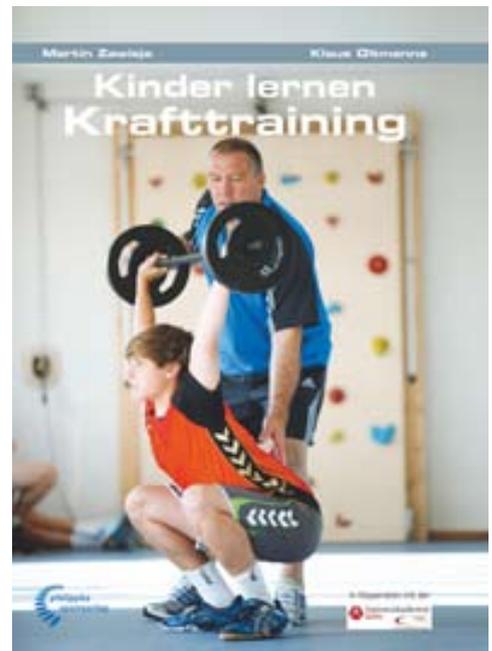
Ansichten wie Verhaltensweisen halten sich, wenn sie erst einmal Jahrzehnte auf dem Buckel haben, sehr hartnäckig und sind meist nur schwer zu verändern – auch im Sport. Wir, die Trainerakademie Köln des DOSB, spüren das natürlich genauso. Umso mehr freut es mich, dass mit Martin Zawieja und Klaus Oltmanns zwei erfahrene Trainer und Ausbilder, die der Trainerakademie als Lehrbeauftragter bzw. im Hauptberuf sehr nahe stehen, sich mit diesem Buch damit befassen, international längst Anerkanntes zum Krafttraining mit Heranwachsenden für die Praxis auch in Deutschland aufzuarbeiten.

Bewegungs-
qualität und
langfristiger
Aufbau

Basierend auch auf den Expertisen und Workshops, die in den letzten Jahren durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft initiiert wurden, leiten sie aus ihren Trainings- und Lehrerfahrungen ein fundiertes, systematisch an der Bewegungsqualität ausgerichtetes Konzept für das Training mit Heranwachsenden ab und binden dies in die Erfordernisse des langfristigen Leistungsaufbaus ein.

lernorientiert
belasten und
entwickeln

Sie erhalten als Leser Einblick in das Erlernen der Basistechniken des Langhanteltrainings, die in Text und Bildreihen umfassend präsentiert werden und erfahren, wie sich mit einem Baukastensystem ein vielseitiges Athletiktraining für Kinder (viel Praxis im Buch, klar strukturiert, mit vielen Abbildungen sehr anschaulich dargestellt) gestalten lässt. Danach lesen Sie, wie sich die Belastung bei Kindern gestaltet (orientiert am Lernen) und welche Trainingsmittel sinnvoll eingesetzt werden. Abgerundet wird das Buch mit praxiserprobten Erfahrungen und Tipps zur Umsetzung des vorgelegten Konzeptes.



Dieses Buch ist absolut empfehlenswert für jeden, der ein fundiertes, rechtzeitiges und verantwortungsvolles Nachwuchs-Krafttraining durchzuführen hat. Ohne dieses Training fehlt etwas im Nachwuchssport, unabhängig davon, ob es „nur“ um die allgemeine Fitness geht (die ja bekanntlich bei unseren Heranwachsenden rückläufig ist) oder um die Basis für kommende Aufgaben im Nachwuchsleistungssport.

... ohne Lesen

Ein ergänzender Tipp, zwar nicht zum Lesen, aber... Einer der genannten Autoren, Martin Zawieja, hat gerade zusammen mit Dr. Andreas Schlumberger (ebenfalls lange über Lehraufträge an der Trainerakademie tätig) und Karen Hajduk für das Leistungstraining eine Dreifach-DVD „Die Athletik-DVD. Funktionelles Krafttraining in den Ballsportarten“ veröffentlicht (Videoteach, Bezug über Philippka).

Trainingsoffensive konkret diskutiert: Hypoxie



Der SPRINT Service des Instituts für angewandte Trainingswissenschaft ist inzwischen sehr verbreitet im deutschen Spitzensport. Jetzt werden in regelmässigen Abständen die so genannten SPRINT-Highlights an die Nutzer versendet.



Als interessierter Trainer, OSP-Mitarbeiter, Wissenschaftler etc., der im deutschen FSL (Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport) tätig ist, erhalten Sie über den Downloadbereich des IAT einen direkten Zugang zu diesem Dokument. Die dazu notwendigen Zugangsinformationen können sie über die E-Mail-Adresse sprint@iat.uni-leipzig.de anfordern.

Hier nun ein Kurzbericht über die DOSB Arbeitstagung „Trainingsoffensive konkret diskutiert: Hypoxie“.



Im Rahmen der Trainingsoffensive des DOSB diskutierten am 5. Mai 2011 rund zwanzig Sportdirektoren und Bundestrainer der Spitzenverbände und acht eingeladene Experten aus der Sportmedizin und Trainingswissenschaft über eine besondere Form des Trainings – das Höhenttraining. Dazu bot Privatdozentin Dr. Birgit Friedmann-Bette (Heidelberg) eingangs einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand zum Aufenthalt im Gebirge, in Höhenhäusern und in

Der aktuelle Forschungsstand

Höhenkammern. Zum klassischen Höhenttraining und zum Aufenthalt in Höhenhäusern sind Effekte auf die Blutbildung wissenschaftlich nachgewiesen. Dabei seien jedoch große individuelle Unterschiede zu beobachten. Dazu sind die Voraussetzungen eines Aufenthaltes von mindestens 12 bis 14 Stunden an 18 bis 21 aufeinanderfolgenden Tagen bei einer Höhe von 2000 - 2500m zu erfüllen, wie Dr. Torben Pottgießer (Freiburg) hervorhob. Bei einem Aufenthalt in Höhenhäusern nach dem Prinzip „Live high - train low“ scheinen Leistungssteigerungen im Flachland möglich zu sein. Hingegen fehlen methodisch saubere Studien, um den Effekt einer intermittierenden Hypoxie in Hypoxiekammern abschließend bewerten zu können.

Die Fragen der Trainer

Im Tagungsverlauf wurden die von den Trainern eingebrachten Fragen in fünf Themenkreisen ganz pragmatisch und sportartspezifisch erörtert. Dabei legte Professor Dr. Walter Schmidt (Bayreuth) Wert darauf, zwischen dem hämatologischen Effekt der Höhe zum einen und dem Trainingseffekt eines Trainingslagers zum anderen zu unterscheiden. Dr. Jürgen Wick (Leipzig) ergänzte, dass die Trainingsziele auch bei der Frage nach dem Zeitpunkt von Höhenttrainingsmaßnahmen im langfristigen Leistungsaufbau wie im Saisonverlauf vorrangig berücksichtigt werden müssen. In der Diskussion wurde deutlich, dass es insbesondere zu Höhenketten oder Höhenkaskaden bislang mehr Erfahrungsberichte als wissenschaftlich aussagekräftige Studien gibt. Wichtiger als das kalendarische Alter von Sportler/innen wurde von den Gesprächspartnern

Anpassung und
Rückanpassung



das Trainingsalter der Aktiven angesehen, um zu entscheiden, wann diese erstmalig die Möglichkeiten des Höhentrainings zu nutzen versuchen. Grundsätzlich sah Dr. Markus de Marées (Köln) die Möglichkeit, Hypoxie sowohl für intensives Training als auch für Krafttraining zu nutzen. Bei einem Training in natürlicher Höhe sei jedoch die Berücksichtigung der Anpassung und Rückanpassung zu Beginn und Ende des Höhenaufenthaltes entscheidend. Um die Trainingsbelastung und die Leistungsentwicklung in der Hypoxie verfolgen zu können, sind leistungsdiagnostische Untersuchungen unablässig.

Diagnostisch
begleiten!

Diagnostisch empfahl der leitende Olympiaarzt, Privatdozent Dr. Bernd Wolfarth (München/Leipzig), zum einen im Vorfeld von Höhentrainings den Eisenstatus der Sportler/innen zu kontrollieren, während des Hypoxietrainings das Gewicht, die Ruheherzfrequenz, die Herzfrequenz unter Belastung, Harnstoff, die Sauerstoffsättigung und Laktat als Parameter zur Überwachung des Trainings zu verwenden. Diese könnten durch sportpsychologische Verfahren zur Befindlichkeitsmessung ergänzt werden. Die Experten waren sich einig, dass es derzeit kein diagnostisches Verfahren gibt, um die Reaktion auf ein Höhentrainingslager festzustellen. Auch kann die Tauglichkeit für Höhentrainings nicht an einem Anstieg des Gesamthämoglobins allein festgemacht werden. „Sie würden Sportler/innen ausschließen, die evtl. doch von einem Höhentrainings profitieren könnten“, so der Höhenphysiologe Schmidt. Friedmann-Bette stellte heraus, dass Trainer für das Höhentrainings keine Handlungsanweisungen verlangen dürfen, die es bereits für das Training im Flachland nicht gibt. Die Wirkung eines Trainingsreizes und die Anpassung an den Höhenreiz seien sehr komplexe Vorgänge. „Und -“, so die Sportmedizinerin, „es ist alles inter-individuell sehr unterschiedlich.“ „Wissenschaftlich“, so Bernd Wolfarth, „ergeben sich viele offene Fragestellungen. Und gerade deshalb ist es erforderlich, dass Trainer – wissenschaftlich gut begleitet - mit Höhentrainings experimentieren.“ Torben Pottgießer ergänzte: „Ich wünsche mir, dass wir offen gegenüber neuen Konzepten bleiben und versuchen diese mit den Erfahrungen zu verknüpfen.“

Vieles noch
offen - Appel
zum Erproben

Aktuelle Dissertationen und Habilitationen



Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft veröffentlicht jährlich eine Auflistung aktueller deutschsprachiger Dissertationen und Habilitationen. Die vollständige Auflistung für die Jahre 2010 und 2011 finden Sie im Internet unter der Adresse http://www.bisp.de/cln_090/nn_16192/DE/Produkte/HabilDiss/HabilDiss2010-2011__node.html?__nnn=true.

Wie es bereits gute Gewohnheit ist, haben wir uns die aufgelisteten Arbeiten soweit möglich angeschaut, viele sind bei ein wenig Suche im Volltext oder zumindest mit einer Zusammenfassung oder dem Inhaltsverzeichnis im Internet zu finden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere Zusammenstellung der interessantesten Dissertationen mit näheren Ausführungen. Im ersten Teil stellen wir Ihnen Arbeiten aus den Fachgebieten Trainings- und Bewegungswissenschaften sowie Sportmedizin, im zweiten Teil dann aus der Sportpädagogik und -psychologie.

Trainings- und Bewegungswissenschaften, Sportmedizin

Ausdauer

Frische, Maja (Universität Hannover)

Die Wirkung eines hochintensiven, intervallartigen Trainings auf die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit

Volltext unter: <http://edoko1.tib.uni-hannover.de/edoks/eo1dh10/636879356.pdf>

Verglichen wurden zwei Experimentalgruppen, eine mit dem genannten Intervall-, die andere mit der Dauer- methode trainierend, beide über drei Wochen. Es wurden zahlreiche Leistungsparameter erhoben, von denen sich manche vergleichbar und andere unterschiedlich entwickelten (v.a. in den ft-Muskelfasern). Insgesamt wird das hochintensive Training vorrangig für das Gesundheitstraining (unter Effizienz Gesichtspunkten) so- wie für Sportarten empfohlen, in denen die Belastungsstruktur viele Wechsel zwischen kurzen hochintensi- ven und ruhigen Phasen beinhaltet (Ballspiele); es wird aber auch eine Eignung für Ausdauersportler festge- stellt. Die Probanden weisen eine Streuung in der Ausdauerleistungsfähigkeit auf, mit je einem Untrainierten und vielen verschiedenen Sportarten, meist mit einem engagierten, wenn auch nicht Hochleistungsniveau.

Badminton

Gawin, Wolf (Universität Kaiserslautern)

Die Anwendung der Accelerometrie zur Bewegungsanalyse in hochdynamischen Sportarten am Beispiel Badminton

Inhaltsverzeichnis unter: http://digitool.hbz-nrw.de:1801/webclient/DeliveryManager?pid=4058726&custom_att_2=simple_viewer

Krafttraining

Preuß, Peter (Deutsche Sporthochschule Köln)

Muskuläre Leistung im Krafttraining: Analyse verschiedener Formen der Bewegungsausführung auf die Maximal- und Schnellkraft nach der Methode der submaximalen Kontraktionen bis zur Erschöpfung unter Berücksichtigung akuter hormoneller Auslenkungen

Zusammenfassung unter: <http://www.zbsport.de/Dissertationen/2010/Peter-Preuss.html>

Rudern

Saß, Aniko (Universität Dresden)

Lineare und logistische Modellierung der Wettkampfleistung im Hochleistungssport Rudern auf Basis wett- kampfnaher Ruder(spiro-)ergometrien

Inhaltsverzeichnis unter: <http://swbplus.bsz-bw.de/bsz335461808inh.htm>

Schwimmen

Collin, Stefanie (Universität Köln)

Leistungsdiagnostik im Schwimmsport: Vergleich zweier spiroergometrischer Belastungsprotokolle – Lauf- bandrampentest vs. Schwimmbanktest

Volltext: http://digitool.hbz-nrw.de:1801/webclient/DeliveryManager?pid=3740027&custom_att_2=simple_viewer

Spezifische leistungsdiagnostische Testverfahren im Wasser sind sehr aufwändig und können nur an weni- gen Standorten durchgeführt werden. So wurde die Aussagekraft eines semispezifischen Kraftausdauer- tests mit Spiroergometrie auf der Schwimmbank mit dem des routinemäßig durchgeführten allgemeinen Tests auf einem Laufband verglichen. Testpersonen waren Leistungsschwimmer mit Zugehörigkeit zum D-Kader oder Förderkader des Bundeslandes. Maximale Sauerstoffaufnahme und Herzfrequenz sind beim Schwimmbank- test niedriger als auf dem Laufband, die Laktatwerte unterscheiden sich nicht signifikant. Die Werte auf der Bank sind bzgl. der Schwimmleistungsfähigkeit aussagekräftiger als die Laufband-Ergebnisse. Der Schwimm- banktest wird als gute, weil spezifische Alternative zum Laufbandtest und als gute, weil erheblich weniger aufwändige Alternative zum „Wassertest“ bezeichnet.

Skispringen

Müller, Sören (Universität Leipzig)

Untersuchungen zur Effektivierung der Absprungbewegung im Skispringen

Inhaltsverzeichnis unter: <http://www.lehmanns.de/media/23242/1>

Volleyball

Kuhlmann, Claas H. (Universität Chemnitz)

Identifizierung leistungsrelevanter Parameter für die biomechanische Leistungsdiagnostik am Beispiel des Angriffsschlages im Volleyball

Volltext unter: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:bsz:ch1-qucosa-62231>

Untersucht wurden Angriffsschläge von Position IV von zehn Nationalspielern unterschiedlicher Nationalität in Spielen der Europaliga. Dabei wurden Bewegungsparameter in zwölf Kategorien (Bewegungsphasen) biomechanisch vermessen und analysiert sowie die für den Top-Bereich leistungsdiskriminierenden Merkmale herausgearbeitet.

Sportpädagogik und Sportpsychologie

Psychologische Leistungs- anforderungen

Mewes, Nadine (Ruhr-Universität Bochum)

Psychische Anforderungen in den Individual-Rückschlagsportarten: qualitative und quantitative Analysen aus Expertensicht.

Einen Online-Zugriff haben wir nicht gefunden, die Dissertation ist aber unter dem Titel „Psychische Anforderungen in den Individual-Rückschlagsportarten“ beim Strauß-Verlag erschienen. Aus umfangreicher Literaturarbeit und Interviews mit je zwei Bundesliga-Spielern aus dem Badminton, Tennis und Tischtennis wurden für zwei Hauptuntersuchungen Fragestellungen abgeleitet. Einmal ging es um die Bedingungs- und Zielanalyse in den jeweiligen Sportarten und bei unterschiedlichen Sportlern (über 150 Probanden), zum Anderen um psychische Leistungsfaktoren in konkreten Standardsituationen (Training und Wettkampf) sowie um Bewältigungstechniken in kritischen Situationen (Videokonfrontation nach Spielaufnahmen bei über 40 Probanden).

Talentfragen

Harttgen, Uwe (Universität Bremen)

Psychologische Aspekte der Entwicklung jugendlicher Leistungsfußballer

Inhaltsverzeichnis unter: http://digitool.hbz-nrw.de:1801/webclient/DeliveryManager?pid=4137275&custom_att_2=simple_viewer (vgl. auch http://www.nw-verlag.de/shop/product_info.php/info/p2882_----und-dann-werde-ich-doch-profi-----empirische-grundlagen-zur-komplexen-talentfoerderung-im-fu-ball.html)

Der ehemalige Fußballprofi und jetzige Nachwuchsmanager bei Werder Bremen befasst sich mit psychologischen Fragestellungen zur Leistungsentwicklung von Fußballtalenten und stellt den Bezug zur Talentförderung her.

Müller, Michael (Universität Heidelberg)

Langfristiger Erfolg im Tennis-Leistungssport: Faktoren aus einer biographischen Perspektive

Inhaltsverzeichnis unter: http://digitool.hbz-nrw.de:1801/webclient/DeliveryManager?pid=4127379&custom_att_2=simple_viewer – auch als Buch erschienen.

Der Autor untersucht Faktoren von Spielern, Eltern, Trainern und Verband im Hinblick auf den langfristigen Erfolg im Tennis-Leistungssport.

Erfolgsfaktoren für Trainer

Nicht nur Fachkompetenz

Fachkompetenz ist unverzichtbare Voraussetzung, um als Trainer arbeiten zu können. Um dabei aber auch systematisch erfolgreich zu sein, bedarf es weiterer Faktoren, die in der jüngeren Zeit gerade auf der internationalen Bühne von Bildung und Forschung verstärkt ins Blickfeld genommen werden.

Im November 2011 fand in Toronto / Kanada innerhalb des Kongresses „Sport Leadership Sportif“ auch eine Veranstaltungsreihe „Coaching Research“ statt. Die Abstracts sind im Internet zugänglich: http://www.sportleadershipsportif.ca/files/SLC2011_Research_abstracts.pdf

Probleme lösen

Ausgewählte Kernaussagen finden Sie hier:

- Problemlösekompetenz ist ein wichtiger Faktor in der Ausbildung von Trainern (Beitrag Christopher/Denison).

Konstruktiv kommunizieren

- Bei Nominierungsverfahren zu einem bestimmten Zeitpunkt z.B. für Auswahlmannschaften oder Kadernominierungen bleiben immer auch Sportler unberücksichtigt. Dies führt im Nachwuchssport oft zu vorzeitigem Karriereabbruch oder Umorientierungen, obwohl dies unter langfristigen Aspekt nicht sinnvoll wäre. Trainer haben aber die Möglichkeit, diesen (unerwünschten) Nebeneffekt zu mindern. Wichtig ist, diesen Zeitpunkt eher als aktuellen, momentanen Auswahltag („selection day“) denn als endgültigen erscheinenden Einschnitt („cutting day“) zu kommunizieren (Beitrag Duarte/Joffily).

LTAD: mehr als nur Training

- Im Nachwuchstraining ist eine gelungene Interaktion und Kommunikation mit den Trainern unerlässlich für späteren Erfolg. Carlson (Schweden) zeigt in einer Untersuchung auf, dass an leistungssportbezogenen Schulen eingesetzte Trainer zwar sportartspezifisch bestens ausgebildet sind, aber manchmal Schwächen zeigen, auf individuelle Erwartungen der Nachwuchssportler eingehen zu können (Beitrag Carlson).

Trainerhandeln ist schwer ...

- Das LTAD-Modell (Long Term Athlete Development – Modell, siehe Abbildung rechts) als Rahmen für die Traineraus- und -weiterbildung berücksichtigen auch die mentale, kognitive und emotionale Entwicklung kann hilfreich sein (wie vor).

- Das Handeln und Verhalten des Trainers ist bedeutender und einflussreicher als das, was er sagt. Häufig aber sind sich Trainer ihres Verhaltens und ihres Widerspruchs zwischen ihrer Trainingsphilosophie und ihrem Verhalten nicht bewusst (Beitrag Raakman/Dorsch/Rhind).

- Eine Untersuchung von Teilnehmern im Umfeld ihrer Trainerausbildung (vergleichbar B-Lizenz, drei Zeitpunkte) zeigte sportartspezifisch differenzierte Entwicklungen durch die Ausbildung vor allem in fachlichen und kognitiven Aspekten, kaum jedoch Einflüsse dieser Art von Ausbildung auf das Trainerverhalten (Beitrag Nash/Horton/Sproule).



Für Sie besucht

Lesen Sie hier unsere Berichte über die Global Coach Conference „Innovation and Practice“ im August 2011 in Paris und die Schweizer Trainertagung „Vom Talent zum Überflieger“, an denen Mitarbeiter der Trainerakademie teilnahmen. Ergänzt werden diese Berichte mit einem Beitrag zum Thema „Tapering“, über das uns der Kollege Heinz Thews vom Nationalen Olympischen Komitee Luxemburgs nach seinem Besuch bei einer Konferenz in Toronto/Kanada berichten konnte.

„Innovation and Practice“ – 11. ENSSEE-Forum und 8. ICCE Global Coach Conference – 25.-27.8.2011 in Paris

Ende August fand in Paris am INSEP, dem Zentrum für den Spitzensport in Frankreich, diese gemeinsame Konferenz von ENSSEE (European Network of Sport Science, Education & Employment) und ICCE (International Council for Sport Education) statt. Über 150 Teilnehmer aus allen Kontinenten nahmen teil.

Internationale Arbeitskreise zur Ausbildung von Trainern

Im Vorfeld der Konferenz liefen Workshops dreier internationaler Arbeitskreise des ICCE (als Auftakt mehrjähriger Entwicklungsprojekte), jeweils darin vertreten auch Mitarbeiter(innen) der Trainerakademie. Diese Arbeitsgruppen waren auf dem Internationalen Workshop der Trainerakademie Köln im April 2011 in Köln vereinbart worden. Die Gruppen werden in den nächsten Jahren Konzepte zum Anforderungsprofil des Trainers im Spitzensport, zum Qualitätsmanagement in der Trainerausbildung sowie zum Profil und zur Ausbildung der für die Trainerausbildung Verantwortlichen erarbeiten und vorlegen. Wir geben Ihnen hier einen kleinen Überblick über erste Statements und Positionen:

Anforderungs-
profil und
Ausbildung

Fachkompetenz (und deren Vermittlung) ist für Trainer unerlässliche Voraussetzung, aber bei weitem nicht ausreichend für systematisches Trainerwirken auf höchstem Niveau. Für die Entwicklung zum Top-Trainer braucht es in erheblichem Maße auch ein Training des TrainerHANDELNs mit entsprechender Beobachtung, Überprüfung und Beratung, sowohl in gegenseitigem Coaching, in Selbstreflexion wie auch in Beratung und Mentoring durch entsprechend ausgebildete Trainerentwickler. Das Trainer-Lernen erfolgt nicht nur auf dem gewohnten formalen Weg, sondern (mit dem Leistungsniveau zunehmend) in erheblichem Umfang auch auf non-formalem Weg. Dafür sind sowohl die Reflektionsbereitschaft und –fähigkeit des jeweiligen Trainers erforderlich, als auch entsprechend qualifizierte Mitarbeiter in der Traineraus- und –weiterbildung bis hin zu einer konsequent durchgeführten Personalentwicklung in den Organisationen. In einem der Arbeitskreise wurden bereits Anforderungen

Neues Trainer-
Lernen





Forschungs- Anstrengungen international

entworfen, die an Mitarbeiter der Trainerbildung und –entwicklung („Coach Education and Development“) zu stellen sind und in mehreren Qualifizierungsstufen (ähnlich wie bei den Trainerlizenzen) zu entwickeln wären. Deutlich wurde dabei, dass eine Ausbilderfunktion deutlich andere Qualifikationen erfordert als die Trainertätigkeit an sich und je nach genauem Tätigkeitsbereich auch nur bedingt mit der eigenen Trainerqualifikation zu tun hat.

Auffällig war, dass einerseits die inhaltlich-fachliche Seite der Trainerausbildung in Deutschland, gerade durch die höchste Lizenzstufe des Diplomtrainers (mit vergleichsweise hohem Stundenumfang, schon vergleichbar dem für einen Bachelor-Abschluss), sehr angesehen ist. Andererseits ist im Vergleich festzuhalten, dass anderen Nationen mittlerweile sehr viel Forschung zum o.g. Trainerhandeln, zum Profil des Top-Trainers und zur Entwicklung seiner Fähigkeiten und Fertigkeiten durchführen und auch durch entsprechende Ausrichtungen der Ausbildung zunehmend praktische Erfahrungswerte vorliegen. Bei uns ist dies eher Mangelware, Diskussionen darum gibt es sicher an der einen oder anderen Stelle, auch an der Trainerakademie. Aber im Vergleich haben wir den Eindruck, dass wir hart daran arbeiten müssen, in der Trainerentwicklung (und mit entsprechender Verzögerung auch im Spitzensport) nicht den Anschluss zu verlieren.

Der Hauptkongress

Innovation und Veränderung vs. Sicherheit

Die Hauptvorträge und die ICCE-geprägten Vortragsreihen und Postersessions des Hauptkongresses befassten sich genau mit diesen Themen der Anforderungen und Merkmale der Trainertätigkeit sowie deren Ausbildung. Deutsche Vortragende wurden hier nicht gesehen. Einige ausgewählte Aussagen aus dem Kongress:

- Entscheidend für den Erfolg eines Trainers werden zukünftig verstärkt die Themen Innovation und Veränderung sein. Der Trainer muss dabei in den Spannungsfeldern Blick zurück (was war erfolgreich?) vs. Veränderung (was wird demnächst erfolgreich sein?) bzw. zwischen dem Suchen nach der Evidenz, dem „Beweis“ vs. der (unsicheren) Innovation arbeiten. Die Trainertätigkeit auf Top-Niveau wird sich zwischen Handwerk/ Wissenschaft und Kunst bewegen.

Trainer im Team

- Der erfolgreiche Trainer arbeitet in und mit einem Team von Spezialisten, Zuarbeitern und Informationsarbeitern. Die Aufgabe des Headcoach ist die eines Teamchefs: aufeinander abstimmen, Verbindungen herstellen, entscheiden und handeln.

Trügerisches Selbstbild

- Angesichts höchster Trainings- und Wettkampfbelastungen wird es darauf ankommen, die Regeneration zu steuern. Zitat Frank Dick: „Adaptation goes in the phase of regeneration, not in the phase of stimulation.“

- Zahlreiche Kurzbeiträge zeichnen ein aktuelles Bild effektiven Trainerhandelns und seiner Herausbildung. So werden bspw. computer- und videogestützte Verfahren zur Erhebung und Auswertung vorgestellt, Divergenzen zwischen Selbstbild/Selbsteinschätzung des Trainers und tatsächlichem Verhalten aufgezeigt und Wege diskutiert, eine ertragreiche Selbstreflektion als Weg der formalen wie non-formalen Trainerfortbildung zu gehen. Ein ausgewähltes Zitat: „Die rechtzeitige Herausbildung selbstreflektierender Fähigkeiten wird ein Schlüssel zur Entwicklung von Top-Trainern werden.“

- Ein Vergleich, wie sich ehemalige Topathleten in der auf sie angepassten Trainerausbildung im Vergleich zu „normalen“ Trainern entwickeln und verhalten, zeigt: Beide Seiten haben wohl ihre Vor- und Nachteile.

Die Zukunft beginnt jetzt. Andere Nationen versuchen längst, sie systematisch und umfassend vorzubereiten. Und wir?

Schweizer Trainertagung: „Vom Talent zum Überflieger – Learn from the best“ im November 2011 in Magglingen

von Christoph Dolch, mit Material des BASPO

«Vom Talent zum Überflieger – Learn from the best», so lautete das Thema an der Trainertagung 2011 am Bundesamt für Sport BASPO Anfang November in Magglingen. Experten und Trainer zeigten verschiedene Wege auf, die für die Leistungsentwicklung und letztlich den Erfolg der Athleten entscheidend sind. Die Trainerakademie Köln war auch dieses Jahr mit dabei und konnte sich einmal mehr von der Qualität der schweizerischen Traineraus- und Fortbildung vor Ort überzeugen. Hier nun eine kurze Zusammenfassung der Veranstaltung.

Was braucht es, damit aus einem Talent ein Überflieger wird? Diese Frage stand im Zentrum des Referats von **Anders Ericsson**. Der schwedische Psychologe, der an der Florida State Universität in den USA lehrt, befasst sich dabei nicht nur mit dem Sport. Auch Kunst und Musik zieht er mit Beispielen heran. Ericsson ist ein Verfechter der 10.000-Stundenregel. Diesen Aufwand braucht es im Verlaufe einer Karriere bis man erfolgreich ist. Auf diese Weise kann man es in allen Sparten zur Exzellenz, zur ausserordentlichen Leistung bringen. Dabei sagt er, dass Talent und Gene nur eine untergeordnete Rolle spielen. Wichtig sei die gezielte Arbeit von klein auf, möglichst nur in einem Gebiet, also in einer Sportart oder in der Musik mit einem Instrument. «Je früher man mit dem Training startet, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit an die Spitze zu kommen», sagt Ericsson. Hatte er früher vor allem die These der täglichen, harten Arbeit vertreten, die zum Ziel führt, so sagt er jetzt, dass die Qualität auch eine Rolle spiele. Wichtig sei ebenfalls das Umfeld (Trainer usw.) und eine gute Balance zwischen Training und Erholung. «Das gilt auch für Musiker, auch die können nicht stundenlang üben, müssen ab und zu eine Schlafpause einlegen, um ihr Bestes geben zu können.»

Der sogenannten «Deliberate practice» (gezieltes und intensives Üben) von Ericsson steht «Deliberate play», das vielseitige Üben gegenüber. Kinder betätigen sich zuerst vielfältig und spielerisch, die Spezialisierung beginnt erst später. «Es wird empfohlen, dass in einer Sportart erst im Alter von 12-15 Jahren eine Spezialisierung erfolgt», sagte dazu **Jörg Fuchslocher**, Leiter Trainingswissenschaft im Ressort Leistungssport am BASPO in seinem Vortrag. Aus der Diskussion unter den Fachleuten und Diplomtrainern ging hervor, dass es nicht „schwarz oder weiss“ gibt. Vielmehr verlangen einzelne Sportarten (Bsp. Kunstturnen) eine frühe Spezialisierung, bei anderen kann sie später erfolgen, wie etwa beim Skilanglauf (Bsp. Langlauf-Olympiasieger Dario Cologna, hat bis 12-jährig Fussball gespielt).

Verschiedene Schweizer Spitzentrainer gaben ihr «Rezept» bekannt, dass ihnen mit ihrem Team oder einem Einzelathleten zum Erfolg verholfen hat. HC Davos-Trainer **Arno del Curto**, betonte die Leidenschaft, die Beharrlichkeit die es brauche. «Aber man muss gegenüber den Spielern auch authentisch und ehrlich sein.» Berni Schödler, der mit Skispringer Simon Ammann 2002 zweimal Olympiagold holte, betonte die «Authentizität» und die «Freude», die auf dem Weg zum Erfolg nötig seien.

10.000 Stunden bis zur Exzellenz

Quantität + Qualität + gute Balance

Spezialisierung wann?



Tapering - kompakt und umfassend

(Vortragsreihe auf der Sport Leadership-Conference 10.-12.11.2011 in Toronto / Kanada)

Unser internationaler Kollege Heinz Thews (Sportdirektor NOK Luxemburg) besuchte im November 2011 ein Trainer-Symposium in Toronto, Kanada. Besonders angetan war er von den Vorträgen von **Inigo Mujika** zum Thema Tapering (Unmittelbare Wettkampf-Vorbereitung).

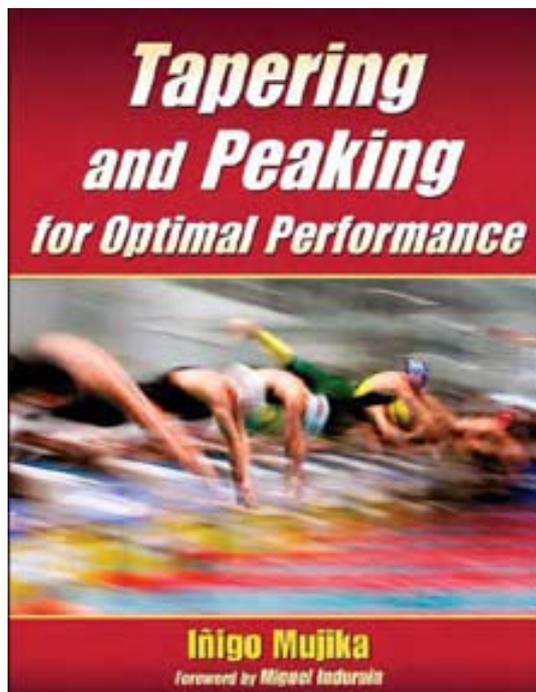
Aktuelles
Wissen

Der Referent stellte umfassende, systematische Informationen zu den Grundlagen in allen wesentlichen physiologischen und psychologischen Aspekten der UWV ebenso vor wie auch aktuelle und detaillierte Erkenntnisse und Hinweise zur spezifischen Anwendung sowohl in Sportarten mit einem einzigen, aber auch vielen Top-Wettkämpfen im Jahr (bspw. in den Sportspielen). Zahlreiche Forschungsergebnisse wurden dabei einbezogen.



Strategien
kurz und knapp

Als Kernaussage für die praktische Anwendung mögen diese allgemeinen Aussagen aus einer zusammenfassenden Folie dienen:



Zusammenfassung optimaler Tapering-Strategien

- Minimiere die Ermüdung und erhöhe die Fitness.
- Behalte die Trainingsintensität bei.
- Reduziere den Trainingsumfang um 41 – 60 %.
- Behalte die Trainingshäufigkeit bei > 80 %.
- Individualisiere die Dauer des Tapering zwischen 4 und 28 Tagen.
- Verwende einen ansteigenden, nicht-linearen Tapering Aufbau.
- Du kannst Leistungssteigerungen von ca. 3 % erwarten (im Intervall von 0,5 – 6 %).

Je nach Bedarf kann jeder Trainer aus dem großen Fundus an Angaben auch konstruktive Hinweise für seine spezifische Situation in den zahlreichen Folien finden, die uns Heinz Thews zur Verfügung gestellt hat. Da die Materialien „nur“ die Vortragsfolien sind, ist es an manchen Stellen nicht leicht, den Ausführungen von Inigo Mujika zu folgen.

Dann sei den Interessierten ein recht aktuelles Buch empfohlen, das auch in Deutschland zu bekommen ist:

Literatur-
empfehlung

Mujika, I.: Tapering and Peaking for Optimal Performance (Human Kinetics 2009).

Für all diejenigen die dem Medium Twitter zugeneigt sind. Unter [@inigomujika_en](https://twitter.com/inigomujika_en) twittert Mujika u.a. über aktuelle Forschungsergebnisse und gibt auch Trainingstipps.

Berufsfeld Trainer

In dieser Rubrik geben wir Ihnen in der vorliegenden Ausgabe des Trainer-Info-Letter einen kleinen Einblick in aktuelle Forschungen zum Thema „Loben“ im Führungsverhalten.

Clever loben

Loben Sie die Anstrengung!

Lob spielt in allen Führungs- und Lehr-Lern-Situationen eine große Rolle, so natürlich auch in der Trainertätigkeit. Die Zeitschrift *managerSeminare* berichtet in ihrer aktuellen Ausgabe (Januar 2012) über Untersuchungsergebnisse der Arbeitsgruppe um Psychologin **Carol Dweck**, Stanford University.

Das beeindruckende Ergebnis beim Vergleich zweier Arten des Lobes: Für die weitere Leistungsmotivation war es günstiger, die bisherige Anstrengung zu loben („Das haben Sie sich wirklich hart erarbeitet“) als das Können und die Fähigkeiten an sich („Sie sind wirklich sehr smart“). Die letztgenannte Lobes-Art führte eher dazu, dass die Probanden in späteren Situationen mehr darum bemüht waren, ihren Status (nämlich: gut zu sein) zu erhalten – im Zweifelsfall auch mittels Schummeleien. Die ersten dagegen engagierten sich stärker. Die Empfehlung: mehr die (lohnende) Anstrengung loben, um die Leistungsmotivation zu stärken!

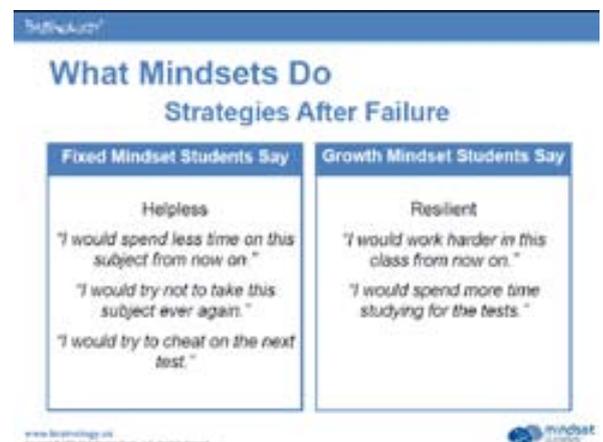
Statisches oder dynamisches Selbstbild ...

Carol Dweck forscht bereits länger in diesem Themenkomplex. In einem Ihrer Hauptwerke (in Deutschland erschienen unter dem Titel „Selbstbild – Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt“) stellt sie ein Modell vor, in dem sie Menschen mit einem statischen oder einem dynamischen Selbstbild unterscheidet. Anhand vieler Beispiele zeigt sie auf, wie ein statisches Selbstbild eher zu Leistungsgrenzen führt (z.B.: ich bin ja schließlich ein Talent und gut; wenn dann etwas nicht funktioniert, liegt es an den Umständen, am Zufall, an den Anderen, da kann man/ich nichts machen) und ein dynamisches eher zu mehr Anstrengung (was kann ICH tun?) und letztlich auch mehr Erfolg. Dieses Muster findet sich im eingangs geführten Untersuchungsbefund wieder: das Lob des Status ist – sic! – eher statisch ausgerichtet, das Lob der Anstrengung dagegen dynamisch orientiert.

... lässt sich entwickeln!

Es versteht sich fast von allein, dass Dweck davon ausgeht, dass die beschriebenen Selbstbild-Grundmuster nicht nur auf Veranlagung fußen, sondern durch geeignete Förderung auch entwickelt und verändert werden können, auch dazu finden sich im genannten Buch Anregungen. Eine sehr komprimierte Zusammenfassung gibt es auch auf den Folien 5 und 6 bis 8 unter http://www.brainology.us/websitemedia/info/brainology_intro_pres.pdf. Die eingangs genannte Art des Lobens (Anstrengung, also eigener Beitrag zur Leistung) passt in diesen Rahmen!

Und: mittlerweile finden die Ansätze von Dweck auch ihren Platz in der Elite- und Expertise-Forschung – eine gute Anregung für jeden Talententwickler auch im Nachwuchsleistungssport.



Fixed Mindset Students Say	Growth Mindset Students Say
<p>Helpless</p> <p>"I would spend less time on this subject from now on."</p> <p>"I would try not to take this subject ever again."</p> <p>"I would try to cheat on the next test."</p>	<p>Resilient</p> <p>"I would work harder in this class from now on."</p> <p>"I would spend more time studying for the tests."</p>

www.brainology.us
© 2008 by Carol Dweck, Stanford University

Aktuelle Ankündigungen

Wie in jedem Jahr, so bieten wir, die Trainerakademie Köln des DOSB, zahlreiche Fortbildungsveranstaltungen an. Für die folgenden Veranstaltungen sind noch Plätze frei

Absolventenfortbildungen

für unsere „Ehemaligen“

- | | |
|---------------|---|
| 22.-23.3.2012 | Rhetorik-Werkstatt - Freie Rede im Spitzensport
(Referent: Dr. Michael Welke) |
| 10.-12.9.2012 | Complex Core - Leistungsreserve Rumpfkraft und praktikable Testverfahren
(Referenten: Roman Jahoda, Gerald Mitterbauer) |

Bundestrainer-Foren

speziell für Bundestrainer

- | | |
|----------------|--|
| 23.-24.4.2012 | Der Trainer als Führungspersönlichkeit - Athleten- und Selbstführung
(Referenten: Lothar Linz, Olaf Kortmann) |
| 26.-27.6.2012 | Trainersymposium des Deutschen Skiverbandes in Kooperation mit der Trainerakademie Köln des DOSB: Kraft- und Krafttraining in Ausdauer- und Schnellkraftsportarten - Fokus Nachwuchs
(Referenten: Martin Zawieja, Dennis Sandig, NN) |
| 17.-19.9.2012 | Professionelle Gesprächsführung und Verhandlungskompetenz
(Referenten: Olaf Kortmann, NN) |
| 12.-14.11.2012 | Modernes Athletiktraining im Hochleistungssport - Einblicke und Grundlagen
(Referenten: Daniel Knebel, Markus Temming) |

Weitere Informationen und Anmeldung zu allen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite www.trainerakademie-koeln.de in der Rubrik „Fortbildung“.

Die letzte Seite

Das Zitat

Der Rhetoriklehrer Isokrates im antiken Athen, der wegen seiner schwachen Stimme von öffentlichen Auftritten absah, aber viele Eliteschüler hatte, wurde von einem Neider öffentlich zur Rede gestellt: „Du, der du noch nie selbst ein Wort an eine Versammlung gerichtet hast, wie kannst du es wagen, andere in der Kunst des Redens zu unterrichten?“ Neider hatte Isokrates viele, aber nach seiner Antwort wurde er nie wieder öffentlich angegriffen: „Wenn du ein Messer schleifen wolltest, was würdest du nehmen: ein anderes Messer oder einen Schleifstein?“

leicht verändert nach: Braun, R. u.a. (2004), Die Coaching Fibel. Wien: Linde (S. 11)

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leitungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt. Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

Registrieren Sie sich ...

... für die News auf unserer Plattform www.trainer-im-leistungssport.de - dann finden Sie Beiträge immer ganz aktuell nach Erscheinen und nicht erst, wenn wir die Beiträge wieder einmal zu einem PDF-Newsletter zusammengestellt haben. Gleichzeitig haben Sie dort Zugriff auf bereits erschienene Beiträge!

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875-0
Fax: 0221 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: [oltmanns\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:oltmanns(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: [dolch\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:dolch(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2012



Trainer-Info-Letter Juli 2012

Informationen - Impulse - Innovationen für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Für Sie gelesen
 - Biomechanische Bewegungskontrolle lateraler Sprünge auf Seite 2
 - Trainingskonzepte erfolgreicher Läufer & Geher auf Seite 3
 - Lauftraining im persönlichen Konzept auf Seite 4
- Für Sie besucht
 - Talent im Leistungssport auf Seite 5
 - Grenzbereiche der Belastungs- und Leistungsfähigkeit auf Seite 8
- Berufsfeld Trainer
 - Our Sport - My Responsibility auf Seite 9
 - Trainer und der Deutsche Qualifikationsrahmen auf Seite 10
- Aktuelle Ankündigungen
 - The Global Coaches House London 2012 Seite 12
- Die letzte Seite

Alle Artikel des Trainer-Info-Letters finden Sie auch unter
www.trainer-im-leistungssport.de
Jetzt kostenlos registrieren!

Für Sie gelesen

Springen und Landen - das gehört für Athleten in den meisten Sportarten zu ihren gewohnten Bewegungsabläufen in Training und Wettkampf. Einen wissenschaftlich abgesicherten Wissensstand dazu gibt es interessanterweise fast nur für „Geradeaus-Sprünge“, obwohl ja in vielen Sportarten auch Seitwärtsbewegungen im Spiel sind. Eine Dissertation von Jana Fleischmann an der Universität Freiburg liefert erste Ergebnisse. Außerdem stellen wir Ihnen zwei Bücher zum Lauftraining vor, eines von Lothar Pöhlitz, das sich durch die offene, umfangreiche Trainererfahrungen auszeichnet, das andere von Harald Lange ist dadurch interessant, dass es den Bogen zu trainingspädagogischen Inhalten schlägt.

Biomechanische Bewegungskontrolle lateraler Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus Sprünge

Jana Fleischmann: Dissertation Universität Freiburg 2011. Erreichbar unter:
<http://www.freidok.uni-freiburg.de/volltexte/8011/pdf/DissertationJF.pdf>

Kaum gesicherte Erkenntnisse über Belastungen bei Seitwärtssprüngen

Bei Vorwärts- und Am-Ort-Bewegungen sind Dehnungs-Verkürzungszyklen (DVZ) in Sprüngen gut untersucht, nicht jedoch bei Seitwärts-Bewegungen. Dabei kommen diese z.B. in Spielsportarten ständig vor und sind häufig Auslöser von Verletzungen. Jana Fleischmann hat sich jetzt in ihrer Dissertation an der Universität Freiburg mit dieser Thematik befasst.

Sie hat ihre Probanden (Basketballspieler mit mindestens 3 Trainingseinheiten wöchentlich sowie Sportstudierende) Seitwärtssprünge mit DVZ ausführen lassen: beidbeinige Ausgangsposition, Seitwärtssprung nach links auf das linke Bein, mit links schnell zurückspringen zur Landung an der Ausgangsstelle auf dem rechten Bein.

Komplexe Messungen bei verschiedenen Bewegungen

Gemessen hat sie die Bodenreaktionskräfte, EMGs an vielen Muskeln der unteren Extremität und die Bewegungsverläufe verschiedener Körperpunkte und -achsen in Fuß, Bein, Knie und Hüfte (linkes Bein). Drei verschiedene Untersuchungsreihen wurden durchgeführt: zur



Bewegungskontrolle bei seitlichen Sprüngen abhängig von der Dehnbelastung (verschiedene Sprungweiten), zum Verlauf der initialen Bewegungsphase bei den beschriebenen Hin- und Zurück-Sprüngen im Vergleich zur Landung im Gleichgewicht nach dem Startsprung sowie Veränderungen durch einen Spezialschuh.

In der Zusammenfassung lassen sich die wichtigsten **Ergebnisse** wie folgt darstellen:

Bewegungsanpassung

- Eine höhere Belastung führt zu einer größeren Auswärtsrotation der Fußlängsachse, so dass die Belastungskompensation mehr in die Sagittalebene verlagert wird und hauptsächlich durch verstärkte Beugung in Knie- und Hüftgelenk erfolgt. Dazu dienen eine höhere Vorinnervation und reflexinduzierte Aktivität der Oberschenkelmuskulatur.

Spezialschuh?

- Die Höhe der Belastung (und damit die Auswärtsrotation des Fußes) steigt mit der Sprungweite an und ist auch bei der Lande-Absprung-Bewegung höher als bei der reinen Landebewegung. Der Spezialschuh (mit medial kompressiblen Vorfußsohlenelementen) konnte das „Auswärts-Kippen“ des Fußgelenks verringern, entsprechend war auch die Außenrotation der Fußlängsachse geringer als beim Normalschuh.

Zeitige Belastungsgrenze im Sprunggelenk

- Die Belastung des Sprunggelenkes ist schon bei relativ kleinen Dehnbelastungen, sprich kurzen Sprungweiten, so hoch, dass die Dorsalextension (Streckung) des Fußgelenkes in der frühen Bodenkontaktphase bei zunehmenden Sprungweiten nicht mehr gesteigert werden kann.

Die Autorin empfiehlt, gerade in Spilsportarten laterale (DVZ-) Sprung- und Landeübungen durchzuführen und variabel zu gestalten. Eine verbesserte laterale Landetechnik könne zur Prävention von Sprung- und Kniegelenksverletzungen beitragen.

Trainingskonzepte erfolgreicher Läufer & Geher

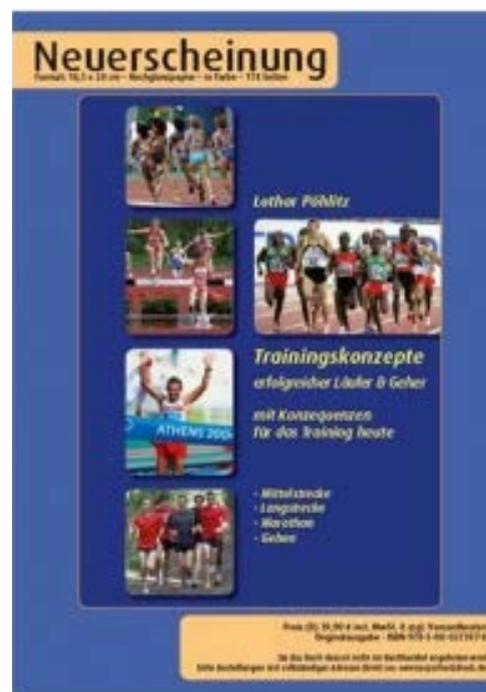
(Mittelstrecke – Langstrecke – Marathon – Gehen) – mit Konsequenzen für das Training heute

von Lothar Pöhlitz, Das 174seitige Buch zum Preis von 39,90 Euro ist nicht direkt über den Buchhandel erhältlich, sondern kann über service@scheckdruck.de bestellt werden.

Unternehmen wissen zunehmend: mit einem Mitarbeiter geht auch dessen Wissen, nicht nur Fach-, sondern vor allem das personifizierte Erfahrungswissen. Bei Trainern ist das nicht anders – nur, dass Verbände und Vereine sich noch kaum systematisch darum kümmern, dieses Wissen zu sichern.

Umso erfreulicher ist dieses Buch von Lothar Pöhlitz, der bis zu seinem Renteneintritt 1998 achtzehn Jahre lang Bundestrainer in den Laufdisziplinen war. Bis heute berät er Läufer der deutschen Spitzenklasse und deren Heimtrainer. Und: er hat jetzt bereits das zweite Buch vorgelegt. Dieses Werk „Trainingskonzepte ...“ ist eine hervorragende Zusammenfassung der Entwicklung der Trainingsstrategien über Jahrzehnte bis heute, steckt voller Erfahrungen und ist sicher für jeden ambitionierten Ausdauer-Trainer äußerst anregend!

Fach- und Erfahrungswissen



Lauftraining im persönlichen Konzept

Trainieren als Methode psychologischer Selbsterkenntnis.

von Harald Lange. Erschienen 2012 dgvt-Verlag, Tübingen. 144 S.; 14,80 Euro, Inhaltsverzeichnis unter http://www.dgvt-verlag.de/pdf/9783871598630_IV.pdf

vorgestellt von Prof. Dr. Arturo Hotz

Der Würzburger Sportwissenschaftler Harald Lange sucht in seinen zahlreichen Publikationen nicht die abstrakte Theoriebildung, vielmehr ist er der Sportpraxis und dem Trainingsalltag verpflichtet. In vielfältiger Weise, und auch in verschiedenen Sportarten beispielhaft erläutert, ist er bemüht, vor allem jungen Athlet/innen möglichst praktikable Impulse auf ihre je eigenen Wegen mitzugeben. Er versteht es, weiterführende Erkenntnisse und trainingswissenschaftliche Zusammenhänge praxisrelevant auf den Punkt zu bringen. Zudem zeigt er theoriegeleitet auf, dass eine individuell-dosierte Auseinandersetzung mit sportbezogenen Herausforderungen auch zu mehr Lebensqualität führen kann. Jüngster Beleg dafür ist das hier vorgestellte Buch.

Praktikable Impulse für den eigenen Weg

Bereits das Titelbild vermittelt (s)eine Botschaft: Auf der Spurensuche eines Läufers wird nicht der Laufschuh-Sohlenabdruck als Marketing-Akzent fokussiert, sondern...: ein persönlicher Fingerabdruck! Eine geglückte Visualisierung des Buchtitels! Vieles, was Lange anderswo skizzenhaft dargestellt hat, fasst er hier überzeugend gegliedert und akzentuiert zusammen. Und was daraus geworden ist, darf sich sehen lassen: Es ist eine erstaunlich umfassende, natürlich qualitativ ausgerichtete Trainingslehre des Laufens.

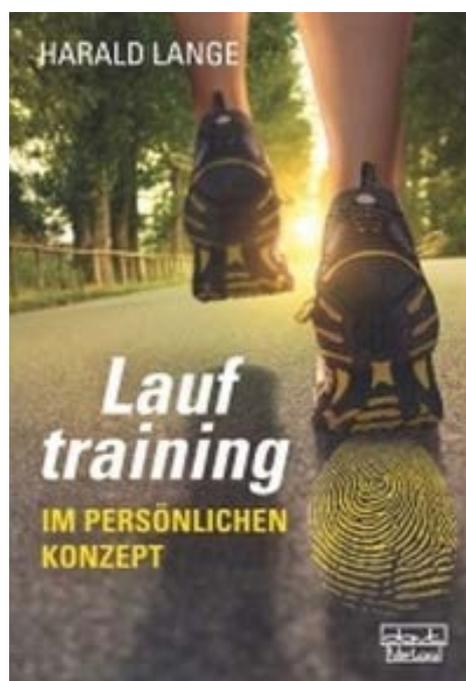
Fingerabdruck des Laufens

Des Autors humanistisches Menschenbild widerspiegelt sich auch im Untertitel des Buches: Sein psychologischer Ansatz geht von der Überzeugung aus, dass systematisches Trainieren als Prozess ein wertvoller Weg zur Selbsterkenntnis sein kann. Aufschlussreiche Fallbeispiele geben zudem glaubwürdige Einblicke, die zur eigenen Umsetzung anregen.

Das wohl ewige Faszinosum des Sports, immer wieder erkennbar in dessen typischen Spannungsfeld zwischen Anforderung und Beanspruchung, kommt in seinen konzeptionellen Orientierungen deutlich zum Ausdruck: Seine philosophischen Leitideen stecken den Rahmen seiner trainingspädagogischen Sicht ab. Von dieser leitet Lange auch seine wesentlichen Anliegen und Intentionen ab, die am Ende naheliegenderweise in pädagogische Perspektiven münden. Seinen offensichtlichen eigenen Erfahrungshintergrund konkretisiert er in einem sinnstiftenden persönlichen Konzept, denn ein offenes Trainingsverständnis kann nur dann verantwortungsvoll umgesetzt werden, wenn die Erfolgsmethode, nämlich die Variation, das Herantasten an die optimale Dosierung des Einzelnen ermöglicht.

Immer wieder neu ... aufs Spiel setzen!

Wie klug doch abschließend Langes lebensphilosophische Überzeugung: „Da Trainingsfortschritte immer wieder neu sind, muss die Leistungsfähigkeit ständig aufs Spiel gesetzt werden!“ Ein in der Tat gelungenes Buch, aber auch ein möglicher Beitrag zu einer individuell differenzierenden und differenzierten Trainingslehre.



Für Sie besucht

Von zwei Veranstaltungen können wir Ihnen hier berichten: vom Workshop „Talente im Leistungssport“ in Potsdam, bei dem die Trainerakademie Mitveranstalter war, und vom Kongress „Grenzbereiche der Belastungs- und Leistungsfähigkeit“ des Landessportbundes NRW und der Deutschen Sporthochschule Köln.

„Talent im Leistungssport“ am 15./16. Mai 2012 in Potsdam, FHSMP

„Talent im Leistungssport“ – so hieß ein Workshop der Fachhochschule für Sport & Management Potsdam (FHSMP) der Europäischen Sportakademie Land Brandenburg (ESAB) am 15./16. Mai 2012 in Potsdam, bei dem die Trainerakademie Köln des DOSB Mitveranstalter war.

Sportwissenschaft zum Thema „Talent“

Im Mittelpunkt des ersten Plenums standen Vorträge aus der aktuellen wissenschaftlichen Projekten zum Talent-Thema.

Begabten-
Ansatz

Prof. Dr. Andreas Hohmann (Universität Bayreuth) gab einen Überblick über Stand der Theoriebildung und Forschung zum Talent-Thema. Er tendiert eher zum „Begabten-Ansatz“ und propagiert entsprechend eine frühzeitige, umfassende Sichtung im Grundschulalter und entsprechend frühem Förderbeginn. Zur Praxis führt er einige kritische Anmerkungen an, u.a. mangelnde Qualität der Förderung im Grundschulalter (Mitarbeiter oft nicht adäquat qualifiziert), das Phänomen des Relative Age Effect oder eine Talenttestung



Entwicklungsbedarf in der Praxis

lediglich innerhalb der Sportarten, nicht aber übergreifend mit Empfehlungsmöglichkeiten für Sportarten. Als positiv bzgl. des letztgenannten Aspekts führt er kommunale Aktivitäten wie in Fulda oder Düsseldorf an. Interessant ist, dass Hohmann einerseits auf Basis seiner grundlegenden Philosophie zwar eine gleich hohe Gewichtung von Talent und Training (bzgl. konditioneller Fähigkeiten) präferiert, aber durchaus selbstkritisch auf Basis einiger Ergebnisse, wie sich im Rückblick heutige Top-Leister entwickelt haben, die Frage stellt, ob nicht zumindest in manchen Fällen Förderung doch einflussreicher sei als Begabung.

Multitalent oder Fähigkeits-talent?



Prof. Dr. Ditmar Wick (Universität Potsdam) stellte die Talent-Studie „Emotikon“ im Land Brandenburg. Auch hier geht es um die Talentsichtung in der Grundschule, dabei wurden Weiterentwicklungen aufgrund von Erfahrungen einer Vorgänger-Studie (Stark, 2001) einbezogen. Ähnlich wie auch von Hohmann vorgestellt, ist der Ansatz, alle Kinder zu erfassen und Empfehlungen für bestimmte Sportarten bzw. Ansprüche auszusprechen. Zum Teil liegen schon einige Längsschnittdaten über einige Jahre vor. Die Talentstabilität wird als relativ gering bezeichnet (je nach Merkmal unterschiedlich), ebenso ist eine Sportartenzuordnung relativ unsicher, so dass eher eine Erhebung allgemeiner Fähigkeiten

sinnvoll ist. Festzustellen ist allerdings auch, dass der sportvereinsorientierter Organisationsgrad der auf Basis der Testergebnisse als talentiert Bezeichneten zu gering ist und auch eine deutliche Fluktuation zu bemerken ist.

Talent-Transfer

Dr. Antje Hoffmann (IAT Leipzig) stellte den Ansatz des Talent-Transfers als Ergänzung zum langfristigen Leistungsaufbau vor. Es geht also um „Quereinsteiger“. Zahlreiche internationale Beispiele stehen dafür, dass dies tatsächlich möglich ist. Dies trifft besonders auf „junge“ Sportarten (z.B. die neuen olympischen Wintersportarten) zu, aber nicht nur dort. Detailliert vorgestellt wurde ein systematisches Beispiel, wie in Australien im Skeleton aus einem Pool von 67 Interessierten innerhalb von anderthalb Jahren eine Olympia-Teilnehmerin gefunden und gefördert wurde. Überlegungen und Konzepte zu diesem Thema sind derzeit noch unsicher, aber wegen der genannten erfolgreichen Beispiele möglicherweise lohnenswert. Dabei sind viele Fragen in der Diskussion aber noch nicht geklärt: in welchen Fällen, unter welchen Bedingungen, in welchen Feldern ist ein solcher Transfer möglich, wie hat die Förderung („Talent-Transfer“ vs. „Deliberate Practice“) auszusehen, usw. Man darf gespannt sein...

Man darf gespannt sein ...



„Best-Practice“-Arbeitskreise

Mehr als nur
die Motorik

In drei anschließenden parallelen Arbeitskreisen zu den Olympischen Jugendspielen, zu Best Practice in der Praxis der Nachwuchsförderung und zu Frauen im Nachwuchs- und Leistungssport konnte dann jeder Teilnehmer seinen individuellen Interessen folgen. Aus dem Arbeitskreis zur Praxis des Nachwuchstrainings, dem der Berichterstatter beiwohnte, sind besonders wichtige und je nach Sportart durchaus beeindruckende Beispiele zu vermelden, aber auch typische Problemfelder. Besonders deutlich wurde bspw., dass ein langfristig erfolversprechendes Nachwuchstraining nicht nur sportlich richtig zu gestalten ist (u.a.: rechtzeitig, Voraussetzungstraining = Lerntraining – d.h. nicht nur „was“ sondern vor allem „wie“, fachlich fundiert), sondern schon bei der Sichtung die ganze Persönlichkeit des möglichen Talents (z.B. längere „Kennenlernphase“!) berücksichtigt und auch das ganze Umfeld frühzeitig einbezieht und sich darauf einstellt (bspw. Frühzeitiger Einstieg in Verbundsysteme, Berücksichtigung von Schule – mit allen Abschluss-Möglichkeiten). Beeindruckend auch das Beispiel einer „ganz normalen“ Grundschule, die aus Eigeninitiative heraus eine umfassende sportliche Entwicklung anregt und bietet.

Die Tücken des
Umfelds

Andererseits zeigten sich aber auch diverse Problemlagen, bspw. im Kunstturnen in der Kontinuität der Betreuung gerade der Jüngsten (Personalproblematik) oder in einem Landesfachverband die all zu häufige Beratungsresistenz und der Mangel an Kooperationsbereitschaft in den Vereinen.

Sport, Beruf und Ausbildung

Der Rahmen
für den Trainer

Der abschließende Plenumsblock wurde eingeleitet von **Dr. Ladislav Petrovic**, Generalsekretär des International Council for Coach Education ICCE, der über die internationalen Entwicklungen in der Trainerqualifizierung und dem Tätigkeitsfeld Trainer berichtete sowie die Aktivitäten des ICCE erläuterte. Hier ist ja die Trainerakademie in einigen Projekten beteiligt, und wir berichten regelmäßig aus diesen Aktivitäten. Ein weiterer Schwerpunkt war die Vereinbarkeit von Spitzensport und Beruf bzw. Ausbildung/Studium, hier wurden sowohl Erhebungen an der FHS-MP (D. Lindner und M. Kallischnigg) vorgestellt als auch intensiv auf dem Podium diskutiert, u.a. mit Studierenden der Trainerakademie.



Blumen für die gelungene Organisation. Prof. Lutz Nordmann, Direktor der Trainerakademie und Kristin Wick von der Fachhochschule Potsdam. Foto: Fachhochschule für Sport & Management Potsdam (FHSMP)

Grenzbereiche der Belastungs- und Leistungsfähigkeit Kongress Nachwuchsförderung NRW am 4./5. Juni 2012 in Köln

Dieser Kongress des Landessportbundes NRW und von Momentum/Deutsche Sporthochschule Köln ist die Nachfolge-Veranstaltung der traditionellen Internationalen Talent-Workshops.

Die Frage, wo die Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit liegen und ob sie schon erreicht sind, wird in der Öffentlichkeit gerade aus Anlass neuer Rekorde und Top-Leistungen gern gestellt. Doch dies ist nur eine Seite der Frage nach Grenzen. Mindestens gleichermaßen wichtig ist die Frage nach der Grenze der Belastungsfähigkeit oder –verträglichkeit. Je näher man der (vermuteten) Leistungsgrenze kommt, umso mehr dürfte auch der Belastungsrahmen im Trainingsprozess ausgereizt werden, um noch den „letzten Rest“ an Anpassung zu schaffen. Damit steigt gleichzeitig die Gefahr, die noch verträgliche Belastbarkeitsgrenze zu überschreiten – eine echte Gratwanderung zwischen Reizsetzung, Regeneration und Grenzbelastung.

Grat-
wanderung

In den Hauptvorträgen des Kongresses befassten sich die Kölner Professoren aus der Sicht ihrer jeweiligen Fachrichtung mit dieser Gratwanderung. Sportmediziner Prof. Bloch referierte zu den Grenzen bzgl. der Organe und des Gewebes, ging insbesondere auf das Zusammenwirken der einzelnen Komponenten, auf möglicherweise kurzfristige Grenzverschiebungen wie auch die notwendige Regeneration (auch für die Anpassungsprozesse) ein.

Immer wieder
zentral:
Belastung -
Regeneration -
Anpassung

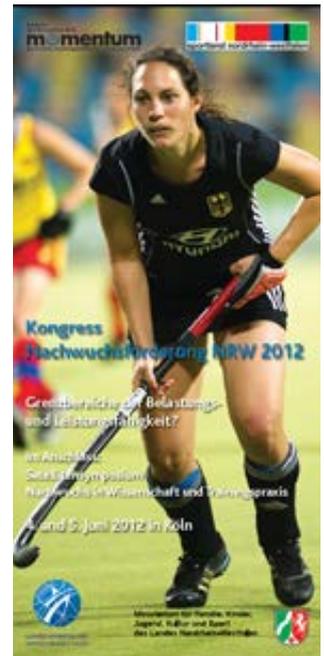
Mit der Wechselwirkung zwischen steigenden mechanischen Belastungen und den biologischen Strukturen des menschlichen Gewebes befasste sich Biomechaniker Prof. Brüggemann. Ohne die zweifelsohne vorliegende Plastizität des Gewebes und ihre Sensitivität für mechanische Reize wären mechanische Überlastungen und ihre Folgen noch viel häufiger. Mit steigender Leistung steigt auch das Risiko. Kenntnisse über aktuelle und individuelle Gewebetoleranzgrenzen könnten helfen, das Zusammenspiel aus Reiz- und Erholungsgestaltung sowie Anpassungszeiträumen so zu gestalten, dass noch Anpassungen erzielt werden können und dabei (bio-)mechanische Belastungen bestmöglich im Rahmen bleiben.

Grenzerfahrun-
gen für Talent-
entwicklung
nötig, aber ...

Auch Psychologe Prof. Kleinert wies gerade für den Nachwuchssport darauf hin, dass einerseits Grenzerfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung nötig sind, diese unpassend gestaltet aber auch wieder Gefahren in sich bergen. Seine Empfehlungen für das Nachwuchstraining lauten: das Training aus Athletensicht möglichst selbstbestimmt, autonom und intrinsisch motiviert gestalten.

In zwei weiteren Beiträgen wurde dargestellt, wie Momentum mit dem „Basischeck“ und LSB mit dem weiterentwickelten sportmedizinischen Untersuchungssystem den aktuellen Kenntnisstand aufnehmen und für die Praxis verfügbar machen.

Neben den zentralen Vorträgen gab es zahlreiche weitere Vorträge, sei es mit praktischen Elementen in der Halle, mit Kurzbeiträgen in einer Postersession und einer sich anschließenden Satelliten-Veranstaltung zum Nachwuchs in Wissenschaft und Trainingspraxis. Eine Darstellung würde hier den Rahmen sprengen. Die meisten Abstracts sind aber unter <http://www.sportland.nrw.de/nf/kongressworkshops/kongress2012/download.html> erreichbar.



Beruf Trainer

In dieser Rubrik stellen wir zum Einen den Gastvortrag von Prof. Frank Dick (Großbritannien) vor, den er bei der Entlassfeier unserer frischgebackenen Diplom-Trainer (Studiengang DTS 2-16) am 16. April 2012 gehalten hat. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit aktuellen Informationen zum DQR (Deutscher Qualifikationsrahmen). In dieser Umsetzung europäischer Vorgaben geht es darum, Kompetenzen und Qualifikationen aus verschiedenen Bildungsbereichen zu mehr Vergleichbarkeit und Anerkennung zu führen. Was kann dies für die Trainer-, insbesondere die Diplom-Trainer-Ausbildung und den Trainer-Beruf bedeuten?

Our Sport - My Responsibility. The Coaches Role in the Modern World of High Performance Sport

Frank Dick muss nicht mehr beweisen, dass er ein Top-Trainer ist. Der langjährige Cheftrainer der britischen Leichtathleten war u.a. Coach des Zehnkampfweltrekordlers, -olympiasiegers und -weltmeisters Daley Thompson und beriet daneben auch viele Topsportler aus anderen Sportarten in ihrem Fitnesstraining. Statt des wohlverdienten Ruhestands ist er jetzt als begehrter „motivational speaker“ im Einsatz.

Es war ein besonderes Highlight der diesjährigen Entlassfeier unser frischgebackenen Diplom-Trainer, Frank Dick als Gastredner zu genießen. Sein Vortragsthema war „Our Sport – My Responsibility. The Coaches Role in the Modern World of High Performance Sport.“ Drei Verantwortungsbereiche benannte er: die eigene Leistungsfähigkeit (als Trainer!), die eigene fortwährende Entwicklung als Trainer und das Training der Athleten bzw. Teams.



Entscheidender Vorteil:
Schneller lernen als der Gegner!

Eigenes Lernen, eigene Entwicklung ist für ihn ein zentraler Punkt: „Der einzige nachhaltige Wettbewerbsvorteil ist, schneller zu lernen als der Gegner!“. Für diesen Weg braucht es sowohl eine Vision, einen „Traum“ als langfristiges Ziel wie auch daraus abgeleitete Zwischenziele, in denen sich die o.g. Verantwortungsbereiche widerspiegeln. Drei Entwicklungsstufen zeichnet Dick: mache Dir jeden Moment zunutze, Möglichkeiten für den Gewinn zu schaffen; beziehe vertretbare und notwendige Risiken in die Entscheidungen ein, aus Möglichkeiten Vorteile zu machen; setze diese jederzeit effektiv und exzellent für den Erfolg um.

Startschuss für
Diplom-Trainer

Klar, dass dabei auch das umgebende System, vom Dienstleister wie etwa Sportwissenschaftler, Mediziner, Psychologen etc. bis zum Verband und dem Sportdirektor, eine Rolle spielen. Aber im Zentrum stehen der Athlet und das Team, und die unmittelbare Einflussperson ist der Trainer. Frank Dick gab unseren Trainern auf den Weg: „If not you – who? If not now, when?“ Und: „Wenn Ihr als frisch gebackene Diplom-Trainer heute da vorn zur Tür hinausgeht, dann ist dies nicht der Abschluss, sondern der Start!“

Wir haben den Vortrag von Frank Dick aufgezeichnet und auf unserer Plattform zur Verfügung gestellt (Dauer: knapp 27 Minuten). Sie erreichen das Video unter <http://trainer-im-leistungssport.de/aktuelles/2012/04/19/our-sport-my-responsibility-the-coaches-role-the-modern-world-of-high>. Falls Sie das noch nicht getan haben, müssen Sie sich zuerst registrieren lassen.

Trainer und der Deutsche Qualifikationsrahmen DQR

Der DQR setzt den Europäischen Qualifikationsrahmen national um. Er ist ein Orientierungsrahmen zur Klassifizierung in acht Niveaustufen und zur Vergleichbarkeit von Qualifikationen und Kompetenzen, die eine Person in ihrem Bildungsverlauf erwirbt. Dabei werden neben der sog. „formalen“ (staatlichen) auch Abschlüsse aus der sog. „non-formalen“ Bildung (dazu gehört bspw. das Lizenzsystem im Sport) und der informelle Kompetenzerwerb einbezogen.



Loben Sie die
Anstrengung!

Der DOSB hat sich als großer Bildungsträger natürlich auch mit diesem Thema zu befassen. U.a. waren diesbezügliche Aktivitäten eines der Hauptthemen beim diesjährigen Fachforum Bildung des DOSB im April in Berlin. U.a. auf diese Tagung, aber auch auf die Bedeutung für uns als Trainerakademie beziehen sich die folgenden Ausführungen.

Absichten und Maßnahmen im Deutschen Qualifikationsrahmen

Mit Outcome-
Betrachtung
zu mehr
Transparenz

Der DQR will wie oben schon angedeutet eine größere Transparenz und Anerkennung von Qualifikation und Kompetenzerwerb in den verschiedenen Bereichen der Bildung herstellen. Dafür gibt er u.a. ein System zur Bewertung des Erlernten und Erfahrenen vor. Im Zentrum dieser Einordnung in Niveaustufen stehen nicht die sog. Input-Faktoren (Lernzeit, Lernort, Lernkontext), sondern die Lernergebnisse (Outcome). Für alle Niveaustufen sind die zu bewertenden Qualifikationen in den beiden Kategorien Fachkompetenz (unterteilt Wissen und Fertigkeiten, sowohl in der Breite als auch in der Tiefe) und Personale Kompetenz (unterteilt in Sozialkompetenz und „Selbständigkeit“, hier hat man sich gegen den Begriff Selbstkompetenz entschieden) beschrieben.

Niveauindikator			
Anforderungsstruktur			
Fachkompetenz		Personale Kompetenz	
Wissen	Fertigkeiten	Sozialkompetenz	Selbständigkeit
Tiefe und Breite	Instrumentale und systemische Fertigkeiten, Beurteilungsfähigkeit	Team/Führungsfähigkeit, Mitgestaltung und Kommunikation	Eigenständigkeit/Verantwortung, Reflexivität und Lernkompetenz



Einführung beschlossen

Am DQR wird unter Beteiligung von Bund, Ländern und weiteren Partnern seit Ende 2006 gearbeitet, den aktuellen und umfassenden Sachstand kann man auf www.deutscherqualifikationsrahmen.de verfolgen. Seit dem letzten Jahr ist der Orientierungsrahmen als solcher einschließlich des Kriterienkataloges verabschiedet, am 31. Januar 2012 haben sich Bund, Länder und Sozialpartner nach weitergehenden Kompromissen auf die Einführung des DQR verständigt. Während bspw. die Hochschulbildungsgänge mit den Abschlüssen Bachelor, Master und Promotion schon den drei höchsten Niveaustufen 6 bis 8 und der Meister-Abschluss der 6. Stufe zugeordnet sind, konnte man sich bisher selbst in formalen Bildungsgängen noch nicht überall auf eine abgestimmte Einstufung einigen (ist z.B. ein Berufsabschluss auf gleicher Niveaustufe einzuordnen wie das Abitur?). Dabei geht es „lediglich“ um einen formalen Niveauvergleich. Aus der Zuordnung kann also nicht das Zugangsrecht zu einer Bildungsmaßnahme im nächsthöheren Niveau in einer anderen „Säule“ abgeleitet werden, auch wenn z.Zt. je nach Bundesland Zugänge etwa für Handwerksmeister zum Studium ermöglicht werden. Ganz entscheidend für den Umgang mit dem DQR ist und wird sein, die formalen Einordnungskriterien in dem jeweiligen Bildungsfeld zu validieren. Sprich: was läuft tatsächlich? Es reicht nicht, was auf dem Papier steht.

Kann und soll sich der Sport in den DQR einordnen?



Prof. Sygusch stellte in Berlin Ergebnisse aus noch nicht veröffentlichten Arbeiten vor. So verglich er die Vorgaben in den Rahmenrichtlinien des DOSB mit dem Kriterienkatalog des DQR und kam zum Schluss, dass diese beiden Ansätze gut in Einklang zu bringen seien. Konkret untersuchte er auch das Curriculum eines ausgewählten C-Trainer-Ausbildungsganges mit Schwerpunkt Leistungssport. Nach seiner Meinung könnte dieser Ausbildungsgang (knapp)

die Niveaustufe 4 erreichen. Grundsätzlich wurde aber auch darauf hingewiesen, dass solche Einschätzungen zunächst einmal nach den formalen Angaben der Richtlinien und nicht auf Basis einer Evaluierung dessen, was tatsächlich passiert, erfolgen.

Werhaltung der Trainer- Ausbildung

Interessant waren auch gelegentliche Äußerungen beider Referenten (neben Sygusch referierte noch Prof. Dehnbostel) zu Einschätzungen DOSB-interner, also non-formaler Bildungsgänge. Beispiele: Trainer werden ausgebildet, um (andere) Sportler zu bilden. Das ist – auf der formalen Ebene – gar nicht so weit weg von der Sportlehrerausbildung. Und an anderer Stelle wurde von sog. „Berufspädagogen“ (Personen, die andere Personen zu beruflicher Tätigkeit qualifizieren), die z.T. sogar auf Stufe 7 gestuft werden könnten. (Anmerkung: Als Sportler kann man da sicher auch ganz schnell daran denken, dass Trainerausbilder angehende Trainer spätestens in „höheren“ Lizenzlehrgängen auf haupt- wie nebenberufliche (sic!) Tätigkeiten vorbereiten. Oder weiter: was tun eigentlich Trainer im Nachwuchsleistungssport anderes, wenn sie Talente an eine Profi-Laufbahn heranführen? Profisportler ist allerdings nach obiger Definition keine „formale“ berufliche Qualifikation.)

Nicht nur der organisierte Sport

Von Sygusch kam auch der nur kurz ausgeführte Anstoß, ggf. darüber nachzudenken, das gesamte Feld des Sports einer Einstufung zu unterziehen, ähnlich den exemplarischen Tätigkeitsfeldern, wie sie in der bisherigen Arbeit zum DQR betrachtet wurden (s.o.). (Anmerkung: Das wäre dann möglicherweise ein riesiges Feld: Hochschulen - staatliche wie private, alle Lizenzierungen im DOSB – nicht nur Trainer, alle kommerziellen Privatanbieter z.B. mit Ausbildungen für die Fitness-Szene ... und was ist etwa mit Berufssportlern? Oder mit dem Management?)

Die anschließenden Diskussionen und Anmerkungen der Tagungsteilnehmer spannten ein breites Feld auf. Gelegentlich wurde befürchtet, dass eine Teilnahme des Sports zu einer unerwünschten Instrumentalisierung führen könnte. Die weitaus meisten Äußerungen gingen jedoch dahin, dass eine Orientierung am DQR Chan-

cen und Richtungen für eine Optimierung der Bildungsarbeit im Sport sein könne. Zum Beispiel bzgl. Verbesserung der Anerkennung nach außen, aber auch nach innen. Z.B.: Nachwuchstrainer oder Breitensport-Trainer im Vergleich zu mehr im Rampenlicht stehenden Leistungssport-Tätigen, Stärkung der Professionalisierung (nicht Kommerzialisierung), deutlichere Positionierung im Wettbewerb mit anderen Bildungsanbietern im Sport (vgl. dazu auch die Diskussion in einem anderen Arbeitskreis zum Thema Bildungsmarketing). Auch könnten Zugänge und Anerkennung von Vereinsmitarbeitern Richtung Schule (Ganztagsschule), Verbesserung für Hauptberuflich Tätige (z.B. im Gesundheits- oder Leistungssport) und deren Qualifizierung für eine flexiblere berufliche Laufbahn attraktiv und hilfreich sein.

Was ist vom organisierten Sport zu tun?

Standards weiterentwickeln!

Ausgiebig diskutiert wurde auch, was zu tun und vom organisierten Sport zu leisten sei, dass eine Einordnung in den DQR erfolgreich umgesetzt werden kann. Vieles ist sicher noch offen, und insbesondere in den Rahmenrichtlinien aufgeführte, aber zumindest im Sinne des DQR nicht ausreichend konkrete (und outcome-bezogene) Bemühungen zur Evaluation müssten verstärkt werden. Das gilt wohl auch und gerade für das Erfassen (und Ausbilden) personaler Kompetenzen. Das aktuelle Engagement der Trainerakademie in den Arbeitsgruppen des ICCE kann sicher dazu beitragen, die derzeit festzustellenden besonderen Bemühungen in diesen Arbeitsfeldern in anderen Nationen zu erfassen und national als Anstoß einzubringen.

Einordnung anstreben - bevor es andere für uns tun!

Was bleibt zu tun? Eine Einordnung der Bildung im organisierten Sport in den DQR erscheint lohnend und sinnvoll, ist aufgrund des Selbstbildes (z.B. 660 Bildungsgänge und über 520.000 Lizenzträger, gesellschaftliche Rolle des Sports, Wirtschaftsfaktor) nur konsequent. Dafür ist wie andiskutiert einiges zu tun. Dies ist schaffbar und in vielen Teilen allein schon dann sinnvoll und notwendig, wenn der Standard der Bildungsarbeit (auch ohne DQR) weiterentwickelt werden soll. Dies sollte allerdings (manchmal hörte man in Berlin auch „Beschaulicheres“) sofort und umfassend angehen. Denn: in vielen Bereichen baut sich eine zunehmende kommerzielle Konkurrenz außerhalb des organisierten Sports auf, man denke nur an den Fitness-Bereich mit seinen dort verankerten Bildungsgängen, private Hochschulen mit allen möglichen auch auf den freien Sport zielenden Studiengängen oder auch staatliche Hochschulen mit ähnlichen Ambitionen.



Foto: DOSB

Positionierung der Diplom-Trainer-Ausbildung

Wenn der organisierte Sport nicht beizeiten Position bezieht, auch in Richtung DQR, werden das andere für ihn tun, und das wohl eher aus ihrer eigenen Perspektive. Für uns, die Trainerakademie des DOSB, gilt das ganz besonders.

Denn die internationale Konkurrenz nimmt durch die aktuell festzustellenden Anstrengungen in manchen Ländern zur deutlichen Professionalisierung der Trainerqualifizierung erheblich zu, und top-ausgebildete Trainer sind unverzichtbar für die Zukunft des deutschen Spitzensports. Auch eine erträgliche, ausreichend flexible berufliche Langfrist-Perspektive einschließlich der Beschäftigungsmöglichkeiten bspw. als Lehrertrainer gehört dazu. Notwendig dafür ist, gerade für Berufstrainer die angemessene Qualifikation auch in der formalen Bildung zu schaffen. Auf welcher DQR-Niveaustufe Trainer handeln, wurde in der Diskussion und den Vorträgen auch in Berlin genauso verdeutlicht (formal vergleichbar Sportlehrern) wie die besondere inhaltliche Qualifikation in Abgrenzung und speziell ausgerichteter Anwendung der berufsbezogenen Umsetzung in die Praxis.

Die vom DOSB in der letzten Zeit definierte Eigenständigkeit der Trainerausbildung bei gleichzeitiger angemessener Einbindung in das formale Bildungssystem ist dafür unbedingt notwendig und angesichts der beschriebenen internationalen Konkurrenz dringend umzusetzen.



Aktuelle Ankündigungen

**Einladung für alle Trainerinnen und Trainer,
die an den diesjährigen Olympischen Spielen
teilnehmen oder diese besuchen**



The International Council for Coach Education Global Coaches House at Limkokwing University of Creative Technology, London 2012 will bring together the cream of coaching during the London Games. Join us at the Global Coaches House London 2012.

WHO'S INVITED?

Anyone who coaches other people to excel in their field. This includes:

- Coaches from around the globe visiting London during the Games who wish to learn from this pinnacle of sport achievement
- Participating Olympic and Paralympic coaches
- 'Next Generation' Coaches preparing to be future Olympic and Paralympic coaches
- Coaches from business and other fields to learn from the sport experience.

Also invited are coach developers, who work to improve coaching practice, and other representatives of sport and coaching organizations.

WHAT WILL I DO AT THE GLOBAL COACHES HOUSE?

The Global Coaches House will run a FREE open programme of activities accessible to all coaches.

- You will meet fellow coaches from around the globe.
- You will learn from people who have been there, who have excelled in the high pressure Olympic environment.
- You will analyze the results, hear what happened behind the scenes, and draw lessons from the experience of others.
- You will be part of a unique experience shared with world class coaches, athletes and sport scientists and coach developers.
- You will also have a comfortable setting to relax, meet friends and watch the Games on big screen television.

In addition, the Global Coaches House will run a Dedicated Programme for 'next generation' performance coaches designated by coaching and sporting organisations from all over the world. The Global Coaches House will also host a variety of events specific to certain sport or countries.

WHEN?

The daily programme will start on 27 July 2012 and continue for the duration of the games until the 12 August 2012

WHERE?

The London Campus of Limkokwing University of Creative Technology, 106 Picadilly Place, London will host

the Global Coaches House

HOW DO I GET INVOLVED?

- **COACHES AND COACH DEVELOPERS:** Register your interest to take part in this once in a lifetime opportunity - please email k.mockett@leedsmet.ac.uk
- **NATIONAL AND INTERNATIONAL SPORT FEDERATIONS AND COUNTRY SPORT COUNCILS :** To take advantage of the learning opportunity the Olympics provide, identify a group of potential future Olympic coaches and enroll them in the Global Coaches House program – please email s.lara-bercial@leedsmet.ac.uk

For more information contact the International Council for Coach Education at k.mockett@leedsmet.ac.uk

Weitere Informationen (Programmpunkte, Tagesablauf) finden Sie wie gewohnt auf unserer Plattform, hier ist der Link: <http://trainer-im-leistungssport.de/aktuelles/2012/04/24/the-global-coaches-house-learn-from-the-best-coaching>

Learn from
THE BEST IN COACHING
@
LIMKOKWING LONDON



The International Council for Coach Education and Global Coaches House will bring together the cream of coaching during the London Games at Limkokwing University of Creative Technology, London 2012



The Global Coaches House is a partner initiative of the International Council for Coach Education (ICCE), Leeds Metropolitan University, and Limkokwing University of Creative Technology.





Die letzte Seite

Das Zitat

„Wir würden uns keinen Zentimeter vorwärtsentwickeln, wenn wir keine Probleme hätten und sie nicht Schritt für Schritt lösen könnten. Wer keine Probleme hat, der verblödet regelrecht.“

Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther in einem Interview mit dem Focus (Nr. 23/2012, S. 93)

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leitungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt. Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

Registrieren Sie sich ...

... für die News auf unserer Plattform www.trainer-im-leistungssport.de - dann finden Sie Beiträge immer ganz aktuell nach Erscheinen und nicht erst, wenn wir die Beiträge wieder einmal zu einem PDF-Newsletter zusammengestellt haben. Gleichzeitig haben Sie dort-Zugriff auf bereits erschienene Beiträge!

Übrigens: auf der Plattform gibt es auch einen Blog, in dem Sie selbst Beiträge leisten können, wenn Sie wollen. Beispiel gefällig? Kraftexperte und Langhantel-Spezialist Martin Zawieja legt dort zur Zeit eine kleine Beitragsserie zu seinem Spezialgebiet auf...

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875-0
Fax: 0221 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: [oltmanns\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:oltmanns(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: [dolch\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:dolch(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2012



Trainer-Info-Letter November 2012

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein neuer Diplom-Trainer-Studiengang (2-19) wurde im Oktober an der Trainerakademie Köln gestartet. 31 Studierende aus 18 Sportarten haben damit ihr 3-jähriges Studium begonnen.

Inhalt

- Editorial
- Für Sie gelesen
 - Complete Conditioning for Swimming
 - Olympic Coach E-Magazin
 - Trainingssteuerung und Laktatleistungsdiagnostik
 - Kältetherapie
- Für Sie besucht
 - Global Coaches House London 2012
 - ICCE Superweek
- Berufsfeld Trainer
 - Neuer Berufsverband
 - Zusatzangebote SPONET
- Aktuelle Ankündigungen
- Die letzte Seite

Webseite der Trainerakademie neu!
<http://trainerakademie-koeln.de>

Editorial

Liebe Trainerinnen und Trainer,



eine neue Ausgabe unseres Trainer-Info-Letters liegt jetzt vor Ihnen. Seit der letzten Ausgabe ist viel passiert. Die in ihrer Wirkung zweifellos beeindruckenden Olympischen Sommerspiele von London sind schon wieder Geschichte. Abschneiden und Auftreten unserer Athletinnen und Athleten sind nicht hoch genug zu bewerten! Einen entscheidenden Anteil daran haben natürlich ihre Trainerinnen und Trainer – jene, die vor Ort waren und nicht zuletzt auch jene, die an anderer Stelle vorbereitend und begleitend tätig waren und sind. Unübersehbar ist, dass der Anteil an Diplom-Trainerinnen und Diplom-Trainern steigt!

Der hohen Nachfrage versuchen wir gerecht zu werden. Im Oktober hat der 19. berufsbegleitende Diplom-Trainer-Studiengang begonnen. 31 Studierende aus 18 Sportarten haben ihr 3-jähriges Studium begonnen – darunter 6 Trainerinnen (Rekord!) und eine gehörlose Teilnehmerin. Nur die wenigsten wissen, welche hohen Anforderungen während des Studiums zu bewältigen sind. Unsere Ansprüche sind gestiegen, die Qualität des Studiums auch. Erstmals führen wir gemeinsam mit den jeweiligen Koordinatoren und Sportdirektoren mit unseren „Neuen“ individuelle Take-Off-Gespräche durch. Die Resonanz aller Beteiligten spricht für diese Neuerung!

Eine wissenschaftliche Expertise des Instituts Wissenstransfer und Evaluationsforschung / Bildung im Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg liegt jetzt vor und attestiert unserem Diplom-Trainer-Studium im Sinne des DQR Bachelor-Niveau! Gut auch, dass an ersten ausgewählten Universitäten, Hoch- und Fachhochschulen unseren Absolventen der Zugang zu weiterführenden Master-Studiengängen ermöglicht wird. International geht in der Traineraus- und -fortbildung die sprichwörtliche Post ab. Über die im Oktober bei uns in Köln durchgeführte „Superweek“ des International Council for Coaching Excellence mit seinen drei Arbeitsgruppen lesen Sie später im Info-Letter einen Bericht. Auch die Arbeit im EU-geförderten CoachNet-Projekt wurde fortgesetzt. Und vor allem: Wir werden im ICCE gemeinsam mit der Leeds Metropolitan University internationale Master-Studienangebote im Coaching-Bereich aufbauen, für die ausdrücklich auch Diplom-Trainerinnen und -Trainer zugelassen werden können. Die Abstimmung zwischen den beteiligten Partnern läuft bereits.

Und bei uns? 2014 wird die Trainerakademie 40-Jähriges feiern ... Erstaunlich und bedenklich nur, wie wenig diejenigen, die es eigentlich wissen müssten, wissen, was an der Trainerakademie wirklich läuft, wie anspruchsvoll, anstrengend und fordernd das Studium ist und auf die Praxis als Trainer vorbereitet. Anerkennende Worte, wie sie bspw. Studierende unter dem Titel „Wahnsinns-Horizontenerweiterung“ in ihrem Verband und in der Presse kundtun, oder die Tatsache, dass Trainer zielgerichtet berufsbegleitend das Diplom-Trainer-Studium auf sich nehmen, obwohl sie bereits einen sportwissenschaftlichen Hochschulabschluss in der Tasche haben, sprechen eigentlich für sich – wenn man sie denn wahrnimmt.

Schon jetzt weisen wir unser Fach-Forum „Trainerausbildung Spitzensport“ hin, das am 23.01.2013 in Köln stattfinden wird. Die Einladung dazu wird in den nächsten Tagen an die Spitzenverbände versandt.

Herzliche Grüße aus Köln!
Ihr/ Euer Lutz Nordmann

Für Sie gelesen

In dieser Ausgabe haben wir Berichte mit sehr unterschiedlichen Themen und aus verschiedenen Medien zusammengestellt: Es beginnt mit zwei englischsprachigen Werken, einem Buch zum Konditionstraining im Schwimmen mit Anregungen auch für andere Sportarten sowie der Vorstellung eines e-Magazines aus den USA. Dem folgt die Vorstellung eines aktuellen Überblicksbeitrages zur Laktatleistungsdiagnostik und schließt ab mit dem Hinweis auf eine Webseite eines Kältetherapie-Produktes, die neben dem CrySpa auch wertvolle Informationen zum Einsatz der Kältetherapie bietet.

Complete Conditioning for Swimming

von D Salo & S A Riewald (2008) Human Kinetics, 241 S. - vorgestellt von Dr. Bodo Ungerechts

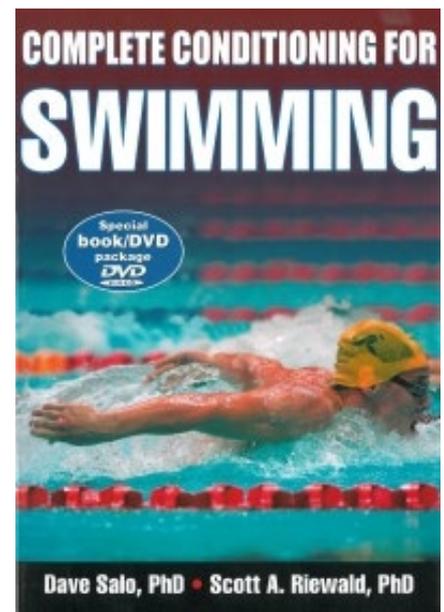
Dieses Buch enthält weiterführende Erkenntnisse aus trainingswissenschaftlichen Zusammenhängen, die nicht nur für Schwimmer interessant sind. Ganz nach dem Motto der Autoren, die Inhalte „in layperson's term“ zu präsentieren, wird auf abstrakte wissenschaftliche Theoriegebäude verzichtet. Den Autoren ist wichtig Einstellungsänderung auf Trainerseite bzgl. der Zusammenhänge von Trainingsinhalten und Wettkampfverhalten zu bewirken, damit immer weniger Athleten zu den o.g. Aussagen kommen (müssen).

Conditioning
erfordert
Zustands-
änderung

Beim Lesen fällt auf, dass die Autoren, ohne zu theoretisieren, gängige Begriffe des Trainings gern auf ihre ursprüngliche Bedeutung anwenden. Sie stellen Conditioning in Verbindung mit Zustandsänderung, wie es auch in der (Lern)Psychologie genutzt wird. Sie betonen den stetigen engen prozessualen Rückwirkungszusammenhang zwischen kognitiven und leiblichen Aspekten einer zielgerichteten (Bewegungs)Handlung. Dieser Zusammenhang wird noch zu wenig bei der Diskussion über die Anpassung auf Beanspruchung berücksichtigt (nicht von ungefähr ist im Titel auch von complete die Rede). Sie geben zu verstehen, dass ein „geistlos“ absolviertes Training (was bei umfangsbezogenem Training leicht der Fall ist) eine erwünschte Zustandsänderung von Systemen, i.S. der Anpassung an eine Beanspruchung wenig wahrscheinlich macht.

Gegenposition
zum umfangs-
betonten
Training

Salo & Riewald stellen sich in Gegensatz zur gängigen Auffassung, derzufolge das Training im Schwimmsport umfangsbetont ausgerichtet sein muss. Hingegen empfehlen sie tägliches „race-pace“ & „race-rate“-Training. Viele bekannte Top-Schwimmer/innen sind von ihnen über vier Olympiaden mit dieser Einstellung zu Medaillen geführt worden und verweisen auf Praxisbeispiele im Buch. Durch häufiges race-pace-Training, so ihre Botschaft, werden Gehirn und Muskeln in ein „aufbauendes Gespräch“ („... build neuromuscular



Geist und
Körper

adaptations ... brain and muscles talking to each other properly”) gezwungen. Ohne dieses „Gespräch“ sind muskuläre Anpassungserscheinungen lausig, obwohl der Muskel tut was er kann (geringe Anpassungserscheinungen sind auch durch viele KLD – Ergebnisse von Spitzenathleten nach quantitativ orientiertem Training belegt).

Man darf davon ausgehen, dass die Autoren die Wirkung von umfangsbetonten Trainingseinheiten kennen und berücksichtigen. Aber für Salo & Riewald macht es einen Unterschied, ob die Trainingsmeter mit Fokus auf das „Gespräch“ absolviert werden oder nicht. Neue kognitions-orientierte Forschung kommt auch zu dem Ergebnis, dass Anpassungsprozesse über stetige geistige Aufmerksamkeit für nahezu jeden Zyklus letztlich erst ermöglicht werden. Leider geht ihre „Verbundenheit mit dem Leser“ nun nicht so weit, ihm die Überlegungen abzunehmen, wie die stetige geistige Aufmerksamkeit für nahezu jeden Zyklus im (Wasser)Training zu erreichen ist. Aber das kommt häufiger vor, dass Trainer manche Geheimnisse für sich behalten möchten. Hingegen stellen die Autoren die zum strength and conditioning gehörigen Aufgaben in rd. 70 Abbildungen ausführlich dar, die mit erfreulich genauen „Aktionszeichnungen“ ergänzt werden, d.h. vollständige, verständliche Beschreibung unverzichtbarer Aktionsteile. Trainingsziel von Complete Conditioning ist es, den „Leib stählen“, was sie durch den ihnen wichtigen Begriff foundational strength hervorheben. Sie definieren „strength“ als „Intensität einer Kraft“ (power capacity). In mannigfaltigen Trainingsbeispielen wird dargelegt, wie die außerhalb des Wassers antrainierte strength auf die Leistungsabgabe bei der Interaktion mit den Wassermassen übertragbar ist. Damit gehen sie auf eine von Schwimmern immer wieder gestellte Frage nach dem Transfer ein. Erfreulich, weil nicht selbstverständlich, wird immer wieder erläutert, wie die Gesamtenergiebilanz aller Muskelgruppen und die Wettkampfzeiten im Becken im Zusammenhang stehen.

sportarten-
übergreifende
Impulse

Da in diesem Buch immer wieder die Belange unterschiedlicher Sportlergruppen, wie Heranwachsende, Triathleten oder Masterschwimmer angesprochen kommen, gehen von diesem Werk viele praktikable Impulse aus. Der häufig zu beobachtende Astralkörper bei Schwimmern ist kein Ergebnis massierender Wassermassen, sondern von allumfassenden strength – orientierten Übungen an Land. Auch wenn von Trainern die figura als Motiv zum engagierten Sporttreiben ihrer Athleten kaum akzeptiert wird, sind viele der beschriebenen Aufgaben beispielgebend und können spartenübergreifend verwendet werden – immer auch zum Vorteil der Figur. Das Urteil - Lesenswert für Wissbegierige aller Sportarten, nicht nur für Schwimmtrainer – ist nicht übertrieben!

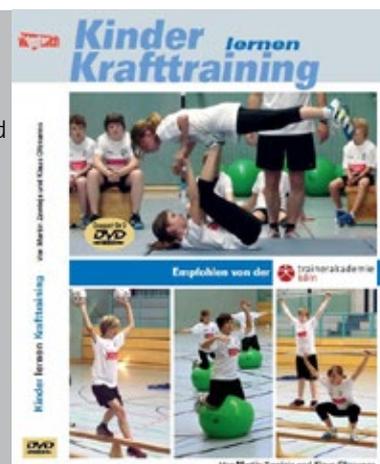
DVD-Neuerscheinung „Kinder lernen Krafttraining“

Die beiden der Trainerakademie sehr verbundenen Martin Zawieja und Klaus Oltmanns haben ihrem Buch nun auch eine Doppel-DVD folgen lassen. Mit insgesamt 248 Minuten Laufzeit wird für die Praxis ein Baukastensystem mit folgenden Elementen vorgestellt und erläutert:

- Übungen zum Erlernen der Langhanteltechniken
- Übungen zur allgemeinen Körperschule, u.a. turnerische Elemente und Ganzkörperstabilisation
- Übungen zu athletischen Grundfertigkeiten (Laufen, Springen, Werfen)
- freudvoll-koodinative Anwendungen, u.a. akrobatische und Zweikampfübungen.
- Ausschnitte finden Sie hier: <http://www.youtube.com/watch?v=cfQoYTJ5vxU>

Das zugrundeliegende Konzept wird inzwischen in den Fortbildungen mehrerer Verbände und Sportarten berücksichtigt und zunehmend in die Weiterentwicklung einer systematischen athletisch-motorischen Grundausbildung integriert.

Bezug in einigen einschlägigen Shops oder direkt unter bestellung@videoteach.de
Prof. Dr. Lutz Nordmann



2 DVDs, 248 min, 29,50 Euro zzgl. Versand

Olympic Coach E-Magazin (Nationales Olympisches Komitee der USA)

Ähnlich dem Trainer-Info-Letter der Trainerakademie Köln bringt die Abteilung Sport Performance/Coaching Education des United States Olympic Committee ein E-Magazin für Trainer heraus. Das vierteljährlich erscheinende Magazin stellt Trainerinnen und Trainer aktuellste Informationen und Wissen aus Sportwissenschaft und Praxis zur Verfügung.

In der Ausgabe Spring 2012 schreibt Jason R. Karp in der Einleitung zu seinem Artikel „Five Lessons I Have Learned from Physiology and How They Can Make You a Faster Runner“ über die Schwierigkeiten des Wissenstransfers zwischen Wissenschaft und Praxis:



Transfer zwischen Wissenschaft und Praxis

„One of the things I love most about the sport of distance running is that, in its simplicity of putting one foot in front of the other, it is also extremely complex. When done correctly, it is a scientific endeavor to maximize one's speed and endurance. Unfortunately, nearly all scientists spend their careers in academia without venturing into the arena that got many of them interested in physiology in the first place – competitive sport. As a result, few scientists are coaches. The opposite is also true – few coaches are scientists. Being both, I have learned that each can learn from the other, as my experience has given me a unique view of the sport and of the training process. Here are five lessons I learned from physiology and how they can make your athletes faster runners.“

Dass „beide (Wissenschaftler und Trainer) voneinander lernen können“, ist hier wohl der entscheidende Punkt! In den weiteren Artikeln dieser Ausgabe geht es z.B. um Videoanalysesysteme, die Wirksamkeit von Trainereausbildungsprogrammen in den USA und die Auswirkungen von Krafttraining bei Leistungsschwimmern.

Alle Ausgaben des Olympic Coach E-Magazines finden Sie hier: <http://www.teamusa.org/About-the-USOC/Sport-Performance/Coaching-Education/Coach-E-Magazine.aspx>

Voneinander lernen

Aktueller Sachstand Trainingssteuerung über Laktatleistungsdiagnostik

Autoren: Holfelder/Bubeck, Quelle: http://www.sgs.ch/ssms_publication/file/442/Muskelfaser_1_2012.pdf

Die Laktatleistungsdiagnostik ist seit langem in der Trainingssteuerung etabliert, auch wenn es gelegentliche Unsicherheiten oder kritische Diskussionen zur Thematik gibt. Der Übersichtsartikel „Theoretische Betrachtungen über die Trainingssteuerung anhand des Laktatstoffwechsels und der Muskelfasertypisierung“ von Holfelder und Bubeck aus der Schweizerischen Zeitschrift für „Sportmedizin und Sporttraumatologie“ 1/2012 gibt jedem Interessierten eine fundierte und zugleich kompakte Übersicht zum aktuellen Stand und Perspektiven.

Kernaussagen aus der Zusammenfassung:

- Ausdauerleistungsdiagnostik anhand von Laktaterhebungen ist hilfreich, sie darf sich aber nicht allein am Laktat orientieren. Sportartspezifische Ergänzungen außerhalb des Labors fehlen aber zum Teil noch.
- Der Zusammenhang von Laktatstoffwechsel und metabolischen Eigenschaften der Muskelfasertypen spiegelt sich nach aktuellem Stand in Laktatkurvenverläufen wieder. Es wird als sinnvoll bezeichnet, sportartspezifische Kraftparameter in die Bewertung einzubeziehen.
- Auf molekularer bzw. zellulärer Ebene können Identifikation und Verständnis von Signalpfaden hilfreich sein. Dies erscheint vielversprechend, es besteht aber noch erheblicher Forschungsbedarf.
- Eine sportartspezifische, standardisierte Einbeziehung des trainingsmethodischen Hintergrundes in die

kompakte Übersicht

Trainer-Info-Letter November 2012 | Für Sie gelesen

Bewertung leistungsdiagnostischer Ergebnisse ist maßgeblich für die Trainingspraxis, auch wenn es aufwändig ist. Als Beispiel wird das noch weiter auszubauende Verständnis bspw. des HIT genannt. Einzelfallanalysen sind für den Hochleistungsbereich angebracht.

Kältetherapie: aktuelle Möglichkeiten

Kälteapplikationen werden zunehmend zur Regeneration nach sportlichen Belastungen sowie nach Verletzungen eingesetzt. Die deutsche Niederlassung der nordirischen Firma CET in Chemnitz hat uns auf Ihr Produkt CET Cryospa (ein spezielles, whirlpool-ähnliches Kaltwassertauchbecken) hingewiesen. Das Produkt wird nicht nur im britischen Bereich, u.a. in vielen Fußballteams und der Olympiamannschaft, eingesetzt, in Deutschland gibt es u.a. am Olympiastützpunkt Berlin einen Cryospa.

Spezielles
Kaltwasser-
tauchbecken

Vier Wirkfaktoren kommen im Gerät zum Einsatz: Verwirbelung des Wassers, kontrollierte niedrige Wassertemperatur, Salzgehalt und Wasserdruck. Es wird auf verschiedene Untersuchungsergebnisse diverser Institute (z.T. noch in Arbeit) hingewiesen, die den bisherigen, oft nur vermuteten oder auf subjektiven Erfahrungen beruhenden Kenntnisstand zur Wirkung spezifizieren. Erste Ergebnisse deuten darauf hin, dass tiefere Temperaturen innerhalb des diskutierten Bereiches und auch die Wasserverwirbelung helfen, die Körperkerntemperatur signifikant zu senken, und günstigere Erholungsprozesse sowie Verbesserungen im Schmerzverlauf festgestellt werden können.



Informationen zum Gerät finden sich auf der deutschsprachigen Webseite <http://www.cetcryospas.com/de/index.html>, ebenso Kontaktmöglichkeiten zum Unternehmen. Interessant für alle ist, dass die Webseite auch zahlreiche Informationen zu kryotherapeutischen Verfahrenen (nicht nur mit dem Cryospa, sondern auch weitere wie Eispackungen, Eistauchen etc.) bietet, die helfen einen Überblick zu den derzeitigen Möglichkeiten, Grenzen und zum Wissensstand bietet (in den Rubriken „Wissenschaft“ und „Broschüre“). Der letztgenannte Abschnitt befasst sich besonders mit dem Cryospa.

kompakter
Überblick
über Kälte-
Verfahren

Für Sie besucht

An dieser Stelle berichten wir von zwei Veranstaltungen des ICCE International Council for Coaching Excellence: dem Global Coaches House in London sowie einer Tagung aller Arbeitsgruppen zur Entwicklung der Traineraus- und -weiterbildung bei uns an der Trainerakademie in Köln.

Global Coaches House des ICCE und International SPORT COACHING Framework - Vorstellung während der Olympischen Spiele in London



Prof. Dr. Nordmann, Direktor der Trainerakademie Köln des DOSB, besuchte das „Global Coaches House“, das während der Olympischen und Paralympischen Spiele in London für alle Interessierten geöffnet war, aus Anlass der Vorstellung der aktuellen Version des ISCF „International SPORT COACHING Framework“.

International SPORT COACHING Framework

Das ISCF wurde im Global Coaches House nicht nur als Broschüre, sondern auch durch Poster vorgestellt. Mittlerweile ist diese Broschüre über den Verlag Human Kinetics und als PDF auch per Download verfügbar. Broschüre und Poster finden Sie auf unserer Plattform zum Download. Registrierte User (kostenlos möglich) navigieren entsprechend zur Seite <http://trainer-im-leistungssport.de/aktuelles/2012/11/14/global-coaches-house-und-international-sport-coaching-framework>.



Referenz für die Ausbildung, Entwicklung und Anerkennung von Trainern

Die Rahmenkonzeption verfolgt die Absicht, eine international anerkannte Referenz für die Ausbildung, Entwicklung und Anerkennung von Trainern bereitzustellen. Dazu gehören u.a. eine Definition sportlichen Trainings, Leistungstraining und Breitensport, Beschreibung der verschiedenen Trainerrollen, Kernbereiche des Trainers und damit verbundener Fähigkeiten, Trainerausbildung und –entwicklung. Die Konzeption wird ständig weiterentwickelt, das nächste Update ist für den Herbst 2013 geplant.

Aktuell arbeiten drei verschiedene Gruppen an den Teilthemen, die Trainerakademie Köln als Mitglied in der IGLA Innovation Group of Leading Agencies des ICCE, ist in allen Gruppen vertreten.





The International Sport Coaching Framework

Published by
HUMAN KINETICS

Key Features of the ISCF

Introduction

In response to the increased global significance of sport coaching, the International Council for Coaching Excellence (ICCE), in conjunction with the Association of Summer Olympic International Federations (ASOIF), has brought together a project group containing a wide representation of international sport coaching stakeholders, organisations and experts to develop the International Sport Coaching Framework (ISCF).

The Project Group is led by the Joint Chairs Marisol Casado (President of the International Triathlon Union, ASOIF Council Member and member of the International Olympic Committee) and Pat Duffy (Professor of Sport Coaching at Leeds Metropolitan University, Vice President (Europe) of ICCE and Chairman of the European Coaching Council).

Purpose

The purpose of the framework is to provide an internationally recognised reference point for the education, development and recognition of coaches.

It will do so by defining the key building blocks of any national and/or international coaching system: i.e. defining coaching, coaching occupations and domains, coaching roles, coaching status categories, and the systemic elements around them that support full development and sustainability.

Fig. 1 The purpose of the ISCF

Process

The ISCF builds on the achievements of the European Framework for the Recognition of Coaching Competences and Qualifications published by the European Coaching Council in 2007. Consultation meetings have taken place in Köln (April 2011), Paris (September 2011), Madrid (February 2012), Beijing (April 2012) and Sofia (May 2012) ensuring that the process to develop the document has had a wide international reach. As a result, the ISCF version 1.1 was launched at ICCE's Global Coaches House on 1st August 2012 in London during the Olympic Games. A further process of wider consultation with coaching stakeholders world-wide will ensue from August 2012 until March 2013 leading to publication of version 1.2 and the signing of an International Convention on the Development and Recognition of Coaches at the Global Coaching Conference in South Africa in September 2013.

Benefits

The ISCF aims to support the creation of relevant, sustainable and high quality coach education, development and deployment systems world-wide. The adoption, contextualisation and implementation of the principles contained in the ISCF will support the development of expertise in the coaching frontline as well as offering the following additional benefits:

- Preparation and Performance Benchmarks
- Political and Legal Grounding
- Defined Research and Evaluation areas
- Progressive Systemic Improvement
- Borderless Cooperation and Exchange



Fig. 2 Coaching Status Categories

Participation and Performance Coaching

Two main categories of sport participants have been identified, namely, Participation and Performance. The ISCF describes two coach occupations that are linked to the two main participation categories of Participation and Performance and six coaching domains as shown in figure 3. Coaches will need different capabilities to meet the varying participant needs in different domains.



Fig. 4 Coaching Role Titles

Core Functional Areas of the Coach and Associated Capability

The core purpose of guiding improvement and development is underpinned by six core functions as shown in figure 5. Coaches will need to have the necessary capability (values, knowledge and competences) to fulfil their duties in each of those areas.

Coach Education and Development

The ISCF recognises the importance of developing a robust system for the education and development of coaches. Effective coach development should offer a blended learning package comprising and promoting all learning situations (including on-the-job learning). The ISCF also acknowledges the development of an optimal coach developer workforce as pivotal to achieving the aim of having skilled and qualified coaches working at any level of participation.

For more information on the ISCF please contact Project Technical Officer: s.lara-bernal@leedsmet.ac.uk

Sport Coaching Defined

The ISCF defines sport coaching as a process of guided improvement and development in a single sport and at identifiable stages of athlete development.

Coaching as a Blended Professional Area:

The complexion of the coaching workforce across the globe is characterised by a blend of volunteer, part-time paid and full-time paid professional coaches. In addition, many people engage in supporting the coaching process through pre-coaching roles (such as parents and players). The ISCF recognises and values this blend as figure 2 shows.



Fig. 3 Coaching Occupations and Domains

Coaching Role Descriptors

In coaching within one or more domains, coaches take on roles and responsibilities that require varying levels of experience and capability. Four main coaching role titles and descriptors are proposed in the ISCF (Figure 4). The classification is based on a progression from simpler to more complex job requirements and increasing levels of responsibility.



Fig. 5 Core Functional Areas of the Coach

ICCE „Superweek“ - 30.9. bis 4.10.2012 an der Trainerakademie Köln Arbeitsgruppe „Quality Improvement in Coach Education“

EFQM-Ansatz

Kaum war (siehe oben) die Rahmenkonzeption des ICCE offiziell vorgestellt, schon gingen die Arbeitsgruppen in die nächste Arbeitsrunde. Diesmal trafen sich alle drei Gruppen zur gleichen Zeit am selben Ort: zur „Superweek“ bei uns an der Trainerakademie in Köln. So gab es die seltene Gelegenheit, dass sich alle einmal wieder persönlich treffen und ungezwungen austauschen konnten.

Die Arbeitsgruppe „Quality Improvement in Coach Education“ entwickelt einen Referenzrahmen zur Qualitätssicherung der Trainerausbildung und –entwicklung sowie für deren Tätigkeitsfelder und –möglichkeiten. Abgeleitet u.a. aus dem Qualitätsmanagement-Ansatz EFQM werden Schlüsselfaktoren in vier Bereichen erarbeitet: Führung, Strategie des Systems, Trainerausbildung und –entwicklung, Evaluation des Trainingssystems. Dies wurde in Köln vorläufig abschließend diskutiert, so dass er jetzt in eine erste Erprobungsphase gehen kann. Obwohl als allgemeiner Rahmen gehalten, dürfte es bspw. zu den Rahmenrichtlinien des DOSB einige Entwicklungsanregungen geben.

Arbeitsgruppe „Coach Education and Development“

Spezialisten für
Trainerbildung

Die Arbeitsgruppe „Coach Education and Development“ befasst sich damit, wie Trainer am besten auf ihre Aufgaben vorbereitet werden können. Eine zentrale Rolle spielen sog. „Coach Developer“, die verschiedene Rollen, z.B. Lehrer, Lernförderer, Vortragender oder Mentor, annehmen können, aber ähnlich wie die Trainer selbst für diese Aufgaben systematisch vorbereitet und qualifiziert werden müssen. Bemerkenswert sind u.a. der Einbezug ungeleiteter Lernsituationen (auch außerhalb eines Lehrganges) und die deutliche Kennzeichnung der Ausbilder mit eigenständiger und ausgeprägter Professionalität als Experte für die Lernprozesse der Trainer (losgelöst von der bloßen Fachexpertise, sei es als Trainer, als Themenspezialist, als Sportwissenschaftler...).



Arbeitsgruppe „High Performance Coaching“

Erfolgs-
faktoren

Die Arbeitsgruppe „High Performance Coaching“ befasst sich mit den Eigenschaften von Top-Trainern und ihrer Zusammenarbeit mit Leistungssportdirektoren. Aktuell wird erhoben, was Trainer, die internationale Spitzenerfolge mit verschiedenen Athleten/Teams mehrfach wiederholen konnten (sogenannte „Serial Winners“), auszeichnet.

Die Gruppe stellte in Köln erste Ergebnisse aus den bisherigen Untersuchungen vor. Serial Winner legen danach besonders Wert auf die Entwicklung einer Vision und Strategie, Führung in Training und Wettkampf, Erfassen aktueller Entwicklungen und das Reagieren auf diese, Reflektieren und Lernen und das Schaffen von Beziehungen und Einfluss. Weitere Ergebnisse sollen folgen.

TIPP:

Im Global Coaches House wurden zahlreiche „kernige“ Zitate von Top-Trainern gesammelt. In unserer Rubrik „Letzte Seite“ werden Sie - auch in folgenden Ausgaben, einige Beispiele daraus lesen können!



Berufsfeld Trainer

Noch mehr berufsbezogen geht nicht: in Köln wurde ein Verband der Berufstrainer gegründet! - Im zweiten Beitrag dieser Rubrik lesen Sie, wie das IAT Leipzig seinen Literatur-Informationsservice weiter ausbaut. Hier sind übriges auch Ihre Gedanken gefragt!

Der neue Berufsverband!



Berufsverband der Trainer/innen im Deutschen Sport

mehr unter:
www.bvtds.de

„Es ist vollbracht! Am 30. Oktober haben sich die hauptamtlichen Trainer in Deutschland endlich eine Stimme gegeben. In Köln wurde der Berufsverband der Trainer/innen im Deutschen Sport gegründet.“

So meldete sich der „neue Erdenbürger“ in der ersten News auf seiner Webseite zu Wort. Gründungspräsidentin ist Dafni Bouzikou aus Köln, zehn Jahre lang erste und einzige Frau mit hauptamtlicher Trainertätigkeit in der 1. Herren-Basketball-Bundesliga. Schon in den ersten Tagen seit der Gründung gab es zahlreiche Pressetermine und -anfragen sowie eine überwältigende Anzahl von Anfragen und Kontakten interessierter Trainer.

Die ersten Satzungen und Aufnahmeanträge wurden inzwischen versandt, Ende November hat die Präsidentin einen Termin bei der Veranstaltung „Sportpolitisches Frühstück“ in Berlin. Am 5. Dezember 2012 wird die erste Präsidiumssitzung stattfinden, für den Tag darauf ist der Notartermin anberaumt.

Als Vereinszweck nennt der Satzungsentwurf (Zitat):

Zielsetzung

„ Der Zweck des Verbands besteht darin, die beruflichen Interessen seiner Mitglieder zu wahren und zu fördern und dies ausschließlich im Sinne des Allgemeinwohls.

Der Vereinszweck wird insbesondere verwirklicht durch:

- Profilierung und Anerkennung des Berufes durch Schaffung eines anerkannten Berufsbildes durch Öffentlichkeitsarbeit.
- Aufnahme, Pflege und Ausbau von Beziehungen zu in- und ausländischen Sportverbänden, insbesondere zum DOSB und dessen Mitgliedern.
- Betreuung, Information und Fortbildung der Mitglieder in Angelegenheiten des Berufes.
- Schaffung von Berufsperspektiven und Entwicklungskonzepten der beruflichen Absicherung.
- die Organisation von berufsbezogenen Veranstaltungen, die ein Forum für den Gedanken- und Erfahrungsaustausch sowie der Fortbildung bieten.“

SPRINT & SPEED - It's your turn.

Neue Nutzungsmöglichkeiten der trainingswissenschaftlichen Datenbank SPONET

SPONET und mehr

Viele Trainer aus deutschen Spitzensportverbänden nutzen die Datenbank SPONET des IAT Leipzig mit ihren verschiedenen Möglichkeiten. Über den Fachinformationsdienst SPRINT werden mittlerweile mehr als 1.850 Abonnenten in regelmäßigen Abständen über neue Einträge zu individuellen Profilen per E-Mail informiert. Über die seit Anfang 2012 verfügbare Diskussionsfunktion SPRINT 1:1 können SPRINT-Abonnenten über die erhaltenen Dokumente nun auch untereinander diskutieren.

Eine wachsende Zahl von Verbänden bietet in Kooperation mit dem SPONET-Team sogenannte Literatur-Recherchetableaus auf ihren Internetseiten an. Trainer und Sportler, die zu wesentlichen trainingswissenschaftlichen Entwicklungen auf dem Laufenden bleiben wollen, können aktiv auf neueste Inhalte zur eigenen Sportart und zu ausgewählten Schwerpunktthemen des leistungssportlichen Trainings zugreifen, ohne lange über die Recherchestrategie nachdenken zu müssen.

SPEED - Ihr Beitrag, bitte!

Um für die Vielfalt der leistungssportlichen Themen zukünftig ein noch besseres Angebot unterbreiten zu können, wurde jetzt das kostenfreie Tool SPEED (www.sport-iat.de/speed/) aktiviert. SPEED wendet sich an alle Nutzer von SPONET, die am weiteren Aufbau der Datenbank mitwirken möchten. Über ein einfaches Webinterface können registrierte Nutzer in zwei einfachen Schritten bibliografische Angaben und Originaldokumente vorschlagen. Das SPONET-Team prüft den Vorschlag und gibt eine Rückmeldung über die Aufnahme des Dokuments. Bisher noch unbekannte Quellen können damit für SPONET erschlossen, gespeichert und über SPRINT verteilt werden.



The screenshot shows the SPEED web application interface. At the top, the word "SPEED" is displayed in a stylized font. Below it, the text reads "Onlineanwendung für die sportwissenschaftliche Publikationserfassung externer Dokumente". A navigation menu includes "Startseite", "Login", "Registrieren", and "Erfassen". The main content area is titled "Startseite - Herzlich willkommen" and contains a welcome message in German. It explains the purpose of the tool and provides instructions for new and existing users. At the bottom, the logo of the IAT (Institut für Angewandte Trainingswissenschaft) is shown, along with its address: "Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig".

Aktuelle Ankündigungen

Das letzte Quartal im Jahr ist der typische Zeitraum, in dem viele Lehrgangspläne erscheinen, so auch die Übersicht über die Fortbildungen der Trainerakademie Köln für 2013. Darüber hinaus verweisen wir auf das Nachwuchsleistungssport-Symposium des IAT in Leipzig.

Fortbildungsangebote der Trainerakademie Köln des DOSB

Im Jahr 2013 bietet die Trainerakademie Köln des DOSB Fortbildungsveranstaltungen in verschiedenen Kategorien an. Zu den bewährten Bereichen kommt nun erstmals der Bereich „Update Trainerwissen“ für A-Trainer und Lizenzverlängerungen hinzu. Das ausgewiesene nachfrageorientierte Themenangebot unserer Fortbildungen berücksichtigt in hohem Maße die Wünsche und Vorstellungen zahlreicher Trainerinnen und Trainer, die in den vergangenen Jahren regelmäßig hierzu befragt wurden.

Wir stellen Ihnen hier eine kurze Übersicht vor, Details und Angaben zur Anmeldung können Sie wie gewohnt auf unserer Webseite unter <http://trainerakademie-koeln.de/fortbildungen> finden.

Absolventenfortbildungen

Für Absolventinnen und Absolventen der Trainerakademie:

25. - 27.02.2013 in Leimen Methodisches Langhanteltraining in der Anwendung

09. - 11.09.2013 in Köln Angewandte Leistungsdiagnostik Umsetzung von Testergebnissen in die Trainingspraxis





Bundestrainer-Foren

für Bundestrainerinnen und Bundestrainer und für verantwortliche Trainerinnen und Trainer im Leistungssport (z.B. auch mischfinanzierte Trainerinnen und Trainer):

- 04.-05.02.2013 in Köln: „Social Media“ - Kommunikationswege im Sport und deren Einfluss
- 11. - 12.03.2013 in Köln: Psychologische Einzelfallberatung für Trainer
- 22. - 24.04.2013 in Köln: Rumpfstabilisation – Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe
- 05. - 06.06.2013 in Köln: Zweikampfsportarten Erfahrungen London 2012 und Konsequenzen für die Trainingsplanung auf Rio de Janeiro 2016
- 10. - 12.06.2013 in Köln: Quo vadis Athletiktraining?
- 23. - 25.09.13 in Hamburg: Das Reiss Profile - Individualisierte Kommunikation und Motivation für Spitzenathleten auf der Basis moderner Persönlichkeitsforschung

Referenten-Fortbildungen

für Referentinnen und Referenten der verbandlichen Trainer-Aus- und Weiterbildungen, Absolventen beider Module erhalten das DOSB-Ausbilderzertifikat. Außerdem gibt es eine Verlängerungsfortbildung:

- 04. - 05.03.2013 in Köln: Modul 1 zum Erwerb des Zertifikats
- 14. - 15.10.2013 in Köln: Modul 2 zum Erwerb des Zertifikats
- 30.09. - 01.10.2013 in Köln: Seminar zur Verlängerung des DOSB-Ausbilderzertifikats

Athletiktrainer-Ausbildung (Spielsportarten)

Diese Sondermaßnahme wird zum 2. Mal durchgeführt, die vier Folgen und ein Praktikum finden zwischen April und Oktober statt. Bewerbungsschluss ist im Januar, danach erfolgt die Zulassungsentscheidung. Offizielle Ausschreibung und detaillierte Informationen in wenigen Tagen auf unserer Webseite!

Update Trainerwissen

Die neue Veranstaltungsreihe Update Trainerwissen vermittelt wissenschaftliche Grundlagen für die Trainertätigkeit im Leistungssport und richtet sich an Trainerinnen und Trainer, die ihr Wissen „aktualisieren“ wollen und zugleich den Erfahrungsaustausch mit anderen Sportarten.

- 18. - 20.11.2013 in Köln: „Update Trainerwissen 20.13“ - Wissenschaftliche Grundlagen für die Trainertätigkeit im Leistungssport

Trainer-Info-Letter November 2012 | Aktuelle Ankündigungen

Nachwuchsleistungssport Symposium 2013: „Wege an die Spitze“

Unter diesem Motto veranstalten das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft und der Deutsche Olympische Sportbund vom 6.-8. Mai 2013 das Nachwuchsleistungssport-Symposium in Leipzig.

Inhaltlich knüpft die Veranstaltung auch an das erste Nachwuchsleistungssport-Symposium des IAT im Jahr 2006 an. Ausgewählte Fragestellungen der seinerzeit aufgestellten „Leipziger Thesen“ sollen evaluiert und ein neues Thesenpapier zu Anforderungen an eine erfolgreiche Karrieregestaltung erarbeitet werden. Zudem wird der DOSB den 1. Entwurf des Nachwuchsleistungssportkonzepts 2020 vorstellen.

„Im Symposium wollen wir praxisrelevante Befunde zum Thema Karriereentwicklung mit dem Fokus auf Training und Wettkampf vorstellen und so einen Beitrag zur Verbesserung des langfristigen Leistungsaufbaus leisten“, erklärt Dr. Antje Hoffmann, Fachbereichsleiterin Nachwuchsleistungssport am IAT.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Juniorenbereich – Sprungbrett oder Fallgrube?
- Training – Übung macht den Meister. Aber wie?
- Wettkampf – Früher, größer, weiter?

Ziele

- Beitrag zur Verbesserung des langfristigen Leistungsaufbaus
- Vorstellung praxisrelevanter Befunde zum Thema Karriereentwicklung
- Austausch zwischen Theorie und Praxis
- Evaluation ausgewählter Fragestellungen der Leipziger Thesen zum Nachwuchstraining
- Erarbeitung eines Thesenpapiers zu Anforderungen an eine erfolgreiche Karrieregestaltung
- Vorstellung und Diskussion Nachwuchsleistungssport-Konzept 2020 des DOSB

Zielgruppen

- Nachwuchsbundestrainer, Landestrainer, Sportdirektoren,
- OSP-Trainingswissenschaftler, Wissenschaftskordinatoren, LS-Referenten LSB
- Vertreter und Studenten der Trainerakademie und der Sportwissenschaft

Nähere Informationen und Anmeldung

auf der Webseite des IAT: <http://www.sport-iat.de/aktuelles/veranstaltungen-2/nwls-symposium>





Die letzte Seite

Zitate - Global Coaches House 2012

„It is important to understand the science, but not to be a slave to it.“

Malcolm Brown

„Coaches need to develop their identity as learners: „I am a learner!“

Dr. Sue Smith

„Fail forward!“

Vern Gambetta

Quelle: unveröffentlichtes Paper ICCE & Leeds Metropolitan University 2012

Registrieren Sie sich ...

... für die News auf unserer Plattform www.trainer-im-leistungssport.de - dann finden Sie Beiträge immer ganz aktuell nach Erscheinen und nicht erst, wenn wir die Beiträge wieder einmal zu einem PDF-Newsletter zusammengestellt haben. Gleichzeitig haben Sie dort Zugriff auf bereits erschienene Beiträge!

Übrigens: auf der Plattform gibt es auch einen Blog, in dem Sie selbst Beiträge leisten können, wenn Sie wollen.

Jetzt auch Facebook und Twitter!

Um die Vernetzung und Kommunikation mit ihren Absolventen, Studenten und Trainerinnen und Trainern weiter zu verbessern, hat die Trainerakademie Köln des DOSB seit einiger Zeit Ihre Aktivitäten im Internet auch auf die sozialen Netzwerke Facebook und Twitter ausgeweitet. Wenn Sie sich also in diesen Netzwerken bewegen, können Sie uns jederzeit gerne über die Adressen <http://www.facebook.com/trainerakademie> bzw. [@takoeln](https://twitter.com/takoeln) folgen!

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875-0
Fax: 0221 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: [oltmanns\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:oltmanns(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: [dolch\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:dolch(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2012

Bild: Stephan Hartung, LSB Niedersachsen



Trainerbildung Spezial

März 2013

Diplom-Trainer-Abschluss auf gleicher Stufe mit Bachelorabschluss

Trainer bilden: komplexe Probleme fordern spezifische Lösungen

„Diplom-Trainer-Studium ist internationales Benchmarking“ -
Interview mit dem Direktor der Trainerakademie Köln
Prof. Dr. Lutz Nordmann

Informieren, Wissen teilen, Netzwerken
www.trainer-im-leistungssport.de
Jetzt kostenlos registrieren!

Einordnung des Diplom-Trainer-Studiums in den DQR

Unabhängige Studie ordnet Diplom-Trainer-Abschluss auf gleicher Stufe mit Bachelorabschluss im Deutschen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen ein.



Abb. 1: Einordnung des Diplom-Trainer-Abschlusses im Bildungssystem

Der DOSB hat den Arbeitsbereich „Wissenstransfer und Evaluationsforschung – Bildung im Sport“ an der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg (Leitung: Prof. Dr. Ralf Sygusch) mit der Erarbeitung einer unabhängigen wissenschaftlichen Studie zur Einordnung der „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung des Deutschen Olympischen Sportbundes“ in den Deutschen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (DQR) beauftragt. Damit folgt er den entsprechenden deutschen wie europäischen Entwicklungen in der Bildungspolitik. Auf der Expertise aufbauend wurde nunmehr die wissenschaftliche Bewertung des

Diplom-Trainer-Studiums¹ an der Trainerakademie Köln des DOSB vorgenommen.

Vor dem Hintergrund umfassender Analysen der Kompetenz- und Methodenmodelle in der Bildungsforschung und im Sport sowie der charakteristischen Tätigkeitsmerkmale von Trainerinnen und Trainern im Leistungssport wurde in Anlehnung an methodische Vorgaben der qualitativen Inhaltsanalyse eine wissenschaftliche Methode (skalierende Strukturierung) entwickelt. Mit deren Hilfe erfolgte die Einordnung des Diplom-Trainer-Studiums entlang des DQR. Im Ergebnis der Untersuchungen wird das Diplom-Trainer-Studium unter Bezugnahme auf die 8-stufigen Referenzrahmen (EQF und DQR) mit einem Referenzwert von 6,25 bewertet.

In der Expertise heißt es: „Insgesamt führen die vorliegenden Befunde zu einer Einordnung des Diplom-Trainer-Studiums auf DQR-Niveaustufe 6. Dies begründet sich insbesondere über

- fundierte und klare Zielformulierungen zu allen Kompetenzkategorien,
- Anzahl und Vielfalt der Studieninhalte,
- Umfang des Diplom-Trainer-Studiums.“

¹ Die Expertise basiert auf den aktuellen Studiendokumenten zum Diplom-Trainer-Studium der Trainerakademie Köln des DOSB.

Diplom-Trainer auf Bachelor Level



Bereits 2012 hatte der DOSB eine Expertise mit dem Titel „Die Rahmenrichtlinien für Qualifizierung des Deutschen Olympischen Sportbundes - Einordnung in den Deutschen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (DQR)“ veröffentlicht. Diese ordnete die die Ausbildungen zu Trainer c, Trainer-B- und Trainer-A-Leistungssport auf den DQR-Niveaustufen 4 und 5 der achtstufigen DQR-Skala ein. (http://www.dosb.de/de/sportentwicklung/sportentwicklungs-news/detail/news/dosb_veroeffentlich_rahmenrichtlinien_fuer_qualifizierung/)

Das Diplom-Trainer-Studium an der Trainerakademie Köln entspricht damit nachweislich dem Niveau universitärer Bachelor-Studiengänge. Der Diplom-Trainer-Abschluss ist damit dem akademischen Grad eines Bachelor of Art „gleichwertig“, vor dem Hintergrund der notwendigen und gewollten Spezifik aber nicht „gleichartig“. Über dieses Ergebnis hinausgehend sind Empfehlungen für die Weiterentwicklung des Diplom-Trainer-Studiums abgeleitet worden.

Bereits 2011 hatte das International Council for Coaching Excellence (ICCE) eine vierstufige Referenz vorgelegt, nach der der Diplom-Trainer auf der höchsten Ebene mit dem Mastercoach (EQF 6/7) eingeordnet wurde.

Für Diplom-Trainerinnen und Diplom-Trainer zeichnen sich daraus zukünftig verbesserte Möglichkeiten ab, weiterbildende Studiengänge (z.B. Weiterbildungsmaster) an Universitäten bzw. Fachhochschulen zu belegen. Gleichwohl ist hierbei auch weiterhin zu berücksichtigen, dass diesbezüglich sämtliche Regelungen in der Hoheit der Bundesländer und der jeweiligen Einrichtungen liegen. Es wurden aber bereits in mehreren Bundesländern Möglichkeiten aufgezeigt auch ohne Bachelorabschluss ein Masterstudium zu beginnen.

Weiterführende Informationen zum DQR finden Sie unter <http://www.deutscherqualifikationsrahmen.de/de/faq>



Diplom-Trainer auf Bachelor Level

Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln ·
Fon (+49) 2 21. 9 48 75 - 0 · Fax (+49) 2 21. 9 48 75 - 20 · info@trainerakademie-koeln.de · www.trainerakademie-koeln.de



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND



Trainer bilden: Komplexe Probleme fordern spezifische Lösungen

von Markus Finck

Aktuelle Trainerproblematik in Deutschland

Die aktuell vielfach diskutierte Trainerproblematik¹ ist komplex und betrifft neben Fragen zum Berufsbild, zu Anstellungs- und Vertragsverhältnissen, zur gesellschaftlichen Anerkennung auch Fragen zu Ausbildungs- und Qualifizierungswegen von Trainerinnen und Trainern²³. Einigkeit scheint zumindest darin zu bestehen, dass die Entwicklung sportlicher Leistungsfähigkeit ein komplexes Handlungsfeld darstellt, indem Trainerinnen und Trainer als wichtigste Partner der Athletinnen und Athleten eine zentrale Rolle einnehmen. Ihre Bedeutung für einen erfolgreichen Spitzen- und Leistungssport ist erkannt, ebenso die Dringlichkeit ihre Arbeitsbedingungen grundlegend zu verbessern (Digel et al. 2010).

Trainerakademie Köln - Aktuelle Entwicklungen

Die Trainerakademie Köln des DOSB ist das Kompetenzzentrum für Trainerbildung in Deutschland und spielt in der Innovation Group of Leading Agencies (IGLA) des International Council for Coaching Excellence bei der Entwicklung von Trainerberuf und Trainerbildung international eine wichtige Rolle. Seit der Umsetzung der Studien- und Strukturreform im Jahre 2004 ist eine äußerst positive Entwicklung der Trainerakademie Köln des DOSB zu verzeichnen. Verbunden mit der Einführung neuer Zulassungs- und Finanzierungsbedingungen sowie der curricularen und didaktisch-methodischen Weiterentwicklung wurde das Diplom-Trainer-Studium zu einem Erfolgsmodell (Konzept zur

Weiterentwicklung der Trainerakademie 2003). Dieser Prozess zeigt sich auf mehreren Ebenen. Die Bedarfslage hat sich seit 2004 deutlich erhöht, so dass durchschnittlich nur ca. 50 % der Bewerbungen für die Diplom-Trainer-Studiengänge berücksichtigt werden konnten. Die Tendenz ist weiter steigend. So hat z. B. der Deutsche Skiverband in einer aktuellen Studie festgestellt, dass 54% ihrer Trainer 50 Jahre und älter sind (DSV 2012). Aktuell studieren 90 Trainerstudenten in 3 Studiengängen an der Trainerakademie. Die Anzahl der jährlichen Absolventen ist gestiegen. In den neu konzipierten Diplom-Trainer-Studiengängen konnten bisher 164 Trainer das Studium erfolgreich abschließen. Die Absolventen der Diplom-Trainer-Studiengänge sind im deutschen Leistungssportsystem integriert, bis hin zur höchsten Bundesebene. Aktuell sind als Bundestrainer, u. a. Rico Groß (Biathlon), Jörg Ahmann (Beach Volleyball), Detlef Ultsch (Judo), Sven Thiele (Ringen), Oliver Pettke (Squash) oder Jami Mülders (Hockey) tätig, um nur einige zu nennen. Dies zeigt, dass das Diplom-Trainer-Studium als höchste Trainerausbildung im Leistungssport sehr gut angenommen wird, die Akzeptanz in der Praxis ist vorhanden. Die breite Anerkennung des Diplom-Trainer-Abschlusses ist auf die einzigartige **Studienkonzeption** zurückzuführen. Das berufsintegrierte Diplom-Trainer-Studium (DTS) ist als anwendungsorientiertes Studienprofil zielgerichtet auf das Berufsfeld Trainer im Spitzen- und Leistungssport ausgerichtet. In enger Kooperation mit den Spitzenverbänden werden in einem dualen Studiengang Trainer für die Leistungssportpraxis ausgebildet. Das Diplom-Trainer-Studium ist Bestandteil der Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im DOSB. Es besteht für Trainer von C-, B-, A-Trainer Leistungssport bis zum Diplom-Trainer

¹ Zuletzt Killing in der Zeitschrift Leistungssport (1/2013)

² Nachfolgend wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit des Textes auf die explizite Nennung der jeweiligen weiblichen und männlichen Bezeichnungen handelnder Personen verzichtet. Gemeint sind stets beide Geschlechter.

³ So hat DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach in einem Interview mit der Südhüringer Zeitung die Trainersituation „auf allen Stufen unbefriedigend“ bezeichnet.



ein durchgängiges Qualifizierungssystem. Mit diesem seit mittlerweile fast 40 Jahren erfolgreich implementierten System verfügt Deutschland über eine weltweit einzigartige Ausbildungsinstitution⁴.

Das Problem der Trainerbildung im Leistungssport

Trainerbildung ist ein komplexes Aufgabenfeld, in dem neben formalen Aus-, Fort- und Weiterbildungsprogrammen auch informelle und nonformelle Bildungsmöglichkeiten eine wichtige Rolle spielen (Finck 2010). In Sinne des lebenslangen Lernens ist die Entwicklung professioneller Trainer für den Leistungssport ein berufsbiographischer Prozess bei dem praktische Erfahrungen im Berufsfeld eine zentrale Rolle spielen.

Berufserfahrung und Reflektionsprozesse sind grundlegende Bedingungen für eine erfolgreiche Trainerbildung, d.h. Trainerinnen und Trainer können nicht auf der „Schulbank produziert werden“. Dies hat weitreichende Auswirkungen auf die Konzeption geeigneter Ausbildungsprogramme.⁵ Trainerbildung umfasst somit alle formellen, informellen und nonformellen Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten zum Aufbau von Handlungskompetenz im Sinne von Können im Trainerberuf. Trainerbildung als Berufsbildung ist durch die Verbindung von institutionalisiertem Lernen und praktischer Tätigkeit gekennzeichnet.

Aufbau und Entwicklung beruflicher Handlungskompetenzen⁶ ist das übergeordnete Studienziel des Diplom-Trainer-Studiums. Berufliche Handlungskompetenzen zeigen sich im Können im Arbeitsprozess, d.h. in der Berufsbefähigung als Trainer in der Zielsportart. Ziel ist es „reflektierende Praktiker“, d.h. „wissend handelnde

⁴ Der im Jahre 2010 veröffentlichte Scoping Project Report des UK Centre for Coaching Excellence mit dem Titel „National and International Best Practice in Level 4 Coach Development“ untersuchte weltweit Trainerausbildungssysteme. Abraham et. al kommen zu folgendem Ergebnis: „In fact, the only big picture, longitudinal approaches to coach development presented were from multi-sport and or Olympics-driven coach development schemes such as Germany’s Trainerakademie...“ (Abraham, 2010, 44)

⁵ Unter dem Stichpunkt „Professional Continuing Development“ wird auch die Entwicklung von Trainer im Kontext des lebenslangen Lernens diskutiert (Cushion et al 2003)

⁶ Berufliche Handlungskompetenz zeigt sich in den Dimensionen Fachkompetenz, Methodenkompetenz, Sozialkompetenz und Selbstkompetenz (Nordmann 2006). Dieses Konzept ist mit dem Deutschen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen sowie mit dem International Sport Coaching Framework (ISCF) abgestimmt.

Trainer“ zu entwickeln (Schön 1983). Ausgangspunkt hierfür ist die Berufspraxis der Trainer im Leistungs- und Spitzensport. Trainer müssen innerhalb ihrer beruflichen Tätigkeit permanent Entscheidungen treffen, um Probleme zu lösen. Entscheidend für den Erfolg von Trainern im Leistungssport ist es zum richtigen Zeitpunkt, die richtige Entscheidung zu treffen (Hotz 1990). Sie tun dies auf Basis von Gebrauchstheorien. Diese sind als variable Handlungspläne zu verstehen, die Trainer auf Basis ihres Wissens und Könnens erfahrungsbasiert erstellen. Voraussetzung für die Entwicklung effektiver Handlungspläne ist die Art und Weise wie Trainer Informationen zur Erkenntnisgewinnung wahrnehmen und bewerten. Wichtig ist es deshalb für Trainer in der Lage zu sein, Informationen zu gewinnen und zu bewerten, Argumentationsketten nachzuvollziehen sowie Vor- und Nachteile zu erkennen.⁷ Als Folge dieses Prozesses entscheidet sich der Trainer bewusst für eine Lösungsmöglichkeit, meist unter unvollständiger Informationslage und kann seine Entscheidung auch begründen. Hierbei unterscheiden sich „reflektierende Praktiker“ von sogenannten „Rezepttrainern“. Dafür bedarf es neben fachlichem Wissen und Können insbesondere eine pädagogisch-methodische Befähigung, da die Trainertätigkeit im zwischenmenschlichen Bereich verortet ist (Lange 2004). Zum anderen spielt ein Phänomen eine wichtige Rolle, die als „Trainergespür“ oder „Intuition“, d.h. „den richtigen Riecher haben“ bezeichnet werden kann. Hier kommen Fähigkeiten zum Vorschein, die sich nicht in objektivierbaren Informationen erschöpfen. Diese Arbeitsweisen können nicht, wie vielfach angenommen, durch wissenschaftlich begründete Kenntnisse ersetzt werden. Untersuchungen aus der Wirtschaft (Böhle 2004) belegen, dass das „Gespür für eine Sache“ mehr ist als ein besonderes Erfahrungswissen, sondern auch besondere Arbeitsweisen, sogenanntes erfahrungsgeleitet-subjektivierendes Arbeitshandeln beinhaltet (Böhle 2012). Bezüglich der Trainertätigkeit kann von „the art of coaching“ gesprochen werden (Dick 2012). Absolute Toptrainer verfügen über ein solches Trainergespür, ohne dass vollends geklärt ist, wie dieses ausgebildet werden kann. Sicher und deshalb auch für die Trainerbildung bedeutsam ist, dass praktische Erfahrung und damit verbundene Re-

⁷ Diese dritte Ebene des Lernens (relativistic stage) zu erreichen ist ein langfristiger Prozess (Perry 1988)



Abb. 1: Einordnung des Diplom-Trainer-Studiums in den DQR

flexionsprozesse eine zentrale Rolle dabei spielen.⁸

Für eine effektive Trainerbildung ist es unerlässlich die Erfordernisse und Bedürfnisse des Trainers zu verstehen und als Grundlage für die Ausbildungsprogramme zu nutzen. Die Erfordernisse kennzeichnen die Anforderungen der modernen Leistungssportpraxis an die Trainer, d. h. was Trainerausbilder für die Trainerbildung als sinnvoll erachten. Die Bedürfnisse der Trainer spiegeln ihre subjektive Einstellung darüber wider, welche Kenntnisse Sie für ihre berufliche Tätigkeit als wichtig empfinden. Eine effektive Trainerbildung muss nun Bedürfnisse der Trainer und Erfordernisse der Leistungssportpraxis zusammenführen. Dies ist nicht einfach und bedarf einer intensiven Zusammenarbeit zwischen Trainerausbilder, Experten, Koordinatoren und Trainern. Im Rahmen des Diplom-Trainer-Studiums an der Trainerakademie findet dieser Prozess kontinuierlich statt. Die Ergebnisse spiegeln sich nicht nur in den Inhalten, d. h. den Themen des Diplom-Trainer-Studiums

⁸ Dies gilt nicht nur für den Trainerberuf (Czington 2010), sondern auch z. B. für Ärzte bezüglich der Diagnostik. „Diagnostische Intuition ist eine Gabe, die sich Ärzte im Laufe ihrer Karriere mühsam erarbeiten müssen: Tausend Begegnungen mit Patienten, ihre Gerüche, ihre Stimmen, ihre Gesichter, ihre Messwerte, Erfolg oder Misserfolg der angesetzten Therapien verdichten sich zu einem persönlichen Wissensschatz“ (Albrecht 2012)

wieder, sondern vor allem darin, wie diese Inhalte vermittelt werden. Denn die Zielrichtung „Entwicklung beruflicher Handlungskompetenzen“ erfordert eine **didaktisch-methodische Orientierung** von Bildungsprozessen, die weit mehr beinhaltet als die Aneinanderreihung von Vorträgen und Präsentationen.

Der Diplom-Trainer-Abschluss im deutschen Bildungssystem und die Einordnung im DQR

Mit dem Europäischen Qualifikationsrahmen für Lebenslanges Lernen (EQF) legt die EU einen europäischen Referenzrahmen vor, mit dem Qualifikationen und Kompetenzen international vergleichbar werden. Auf Basis der nationalen Umsetzung im Deutschen Qualifikationsrahmen

für lebenslanges Lernen (DQR) kann auch der Diplom-Trainer-Abschluss in das Bildungssystem eingeordnet werden. **Zwei unabhängige Expertisen** (Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Institut Sportwissenschaft, Arbeitsbereich Wissenstransfer und Evaluationsforschung – Bildung im Sport; Gemeinsame Expertengruppe International Council for Coaching Excellence und ASOIF) ordnen das Diplom-Trainer-Studium auf der Basis des DQR - EQF auf der Stufe 6 - 6/7 ein (Sygusch/Liebl 2013; Duffy 2007)⁹. Damit wird dem Diplom-Trainer-Studium eine Gleichwertigkeit mit universitären Bachelorabschlüssen attestiert (Abb.1). Wohlgedemert wird die „Gleichwertigkeit“ nicht „Gleichartigkeit“ festgestellt, da sich die **Studienkonzeption** massiv von denen universitärer Studiengängen unterscheidet (Tab. 1).

Bildungspolitische Entwicklungen und deren Auswirkungen auf die Trainerbildung

Die im Rahmen des Bologna-Prozesses vorgenommene Umstellung auf Bachelor- und Masterstudiengänge wird vielfach als großer bildungspolitischer Fehler kri-

⁹ Der Deutsche Qualifikationsrahmen für Lebenslanges Lernen (DQR) wurde am 22. März 2011 vom Arbeitskreis Deutscher Qualifikationsrahmen verabschiedet und ist die nationale Umsetzung des European Qualification Framework (EQF)



Tab. 1: Gegenüberstellung Diplom-Trainer-Studium – universitäres Studium

	Diplom-Trainer-Studium	Hochschulstudium
Bildungstyp	Beruflicher Bildungstyp	Akademischer Bildungstyp
Bezugssystem	berufliche Praxis, Arbeitsprozesse	Wissenschaftsdisziplinen bzw. –fächer
Verknüpfung von Theorie und Praxis	Theoretisches und praktisches Lernen parallel	Theoretisches und praktisches Lernen sequenziell (Praktika)
Erfahrungsbezug	Lernprozesse auf Basis praktischer Erfahrungen	Lernprozesse getrennt von praktischer Erfahrung
Ziele	Reflektierender Praktiker: Berufsbefähigung als Trainer im Leistungs- und Spitzensport	Befähigung zu wissenschaftlichem Arbeiten, zur Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse und Methoden in der beruflichen Praxis, verantwortungsvollem Handeln
Studienform	Duales, berufsintegriertes Studium in Zusammenarbeit mit den Spitzenverbänden	Wissenschaftliches Hochschulstudium
Lerntheoretischer Hintergrund	Kompetenzorientierung, Problemorientiertes Lernen, Reflection in action	Kompetenzorientierung
Klientel	Trainer mit Berufserfahrung/A-Lizenz	Studienanfänger
Auswahlkriterien der Lehrkräfte	Leistungssportbezug/-erfahrung Sportartspezifischer Background Vermittlungsmethodik/ Erfahrung Trainerbildung	Prom./Habil. + Forschung/Veröffentlichung/ Drittmittel
Einsatz der Lehrkräfte	Freie Expertenwahl	Min. 60% ord. Professoren
Steuerung/Richtlinienkompetenz	Spitzenverbände/TA Rahmenrichtlinien DOSB	Autonomie der Hochschule
Hoheit über studienrelevante Bedingungen: Zulassung, Curriculum, Studien- und Prüfungsordnung	TA in Abstimmung mit Spitzenverbänden	Hochschule
Betreuung	Enge Betreuung durch Studiengangsleitung und Koordinatoren Mentoring	weitestgehend selbstorganisiert

tiert.¹⁰ Das Modell der Bachelor- und Masterstudiengänge stammt aus Ländern wie z. B. den USA oder Großbritannien, in denen es kein Berufsbildungssystem wie in Deutschland existiert. Dies führt in diesen Ländern zu einer „College for all Politik“ mit z. T. bizarren Auswüchsen. So kann man in den USA z. B. den Studiengang Wedding Planning oder Home and Gardening belegen (Rauner 2010). Ziel ist es hier, „allen“ einen Collegeabschluss zu ermöglichen. Vor diesem Hintergrund ist auch die jährlich wiederkehrende Kritik der OECD zu verstehen, nach der in Deutschland zu wenige junge Menschen ein Studium aufnehmen würden. Die grundlegende Frage sollte jedoch nicht lauten, ob Studium oder Berufsausbildung, sondern vielmehr, wie eine zielgerichtete Qualifizierung für bestimmte Berufsfelder ermöglicht werden kann. Die Anforderung der Kultusministerkonferenz an die neu entwickelten Bachelorstudiengänge eine erste Berufsqualifizierung

¹⁰ Unternehmen kritisieren z. B. „schlechte fachliche und persönliche Eignung der jungen Leute“ (Preuß/Osel 2012)

zu vermitteln (KMK 2003) kann jedenfalls weitgehend als gescheitert angesehen werden. „Das dreijährige Bachelorstudium «berufsqualifizierend» zu nennen ist grotesk“ (Rauner 2010). Es fehlt weitestgehend an der Einbeziehung der Berufspraxis. „Neue, angeblich „berufsqualifizierende“ Studiengänge zum Bachelor und Master nach internationalem Vorbild hecken die Professoren hiezulande weitgehend unter Ausschluss der Berufswelt aus“ (Horstkotte 2004). Das berufsspezifische Know-how ist an den Universitäten nur selten vorhanden, demzufolge fehlt den Bachelorabsolventen eine konkrete Berufsbefähigung. In einem Fachgutachten der Hochschulrektorenkonferenz wird festgestellt, dass es an Hochschulen nicht um die Vermittlung beruflicher Kompetenzen geht, weil diese auf Erfahrungslernen im beruflichen Kontext aufbauen. „Im Studium wird somit nur ansatzweise Berufspraxis vermittelt, kaum Handlungsroutine gesammelt und zumeist wenig situativ geübt“ (Schaper 2012,

22). Die Entwicklung beruflicher Handlungskompetenz als Ziel der Berufsbildung, ist an Hochschulen nicht umsetzbar (Erpenbeck 2009). In der Hochschulbildung geht es vielmehr darum, „dass wissenschaftlich orientiertes Denken und Handeln anschlussfähig sein sollte an lebenspraktische (berufliche) und lebensweltliche soziale Diskurse bzw. Kontexte“ (Schaper 2012, 23). Die Wirtschaft reagiert auf diese Entwicklung mit der Erweiterung von Traineeprogrammen und dem Ausbau dualer Studiengängen. So differenziert sich das Hochschulsystem weiter aus, Hochschulen und Fachhochschulen werden gezwungen ihre Profile zu schärfen. In Baden-Württemberg wurde eigens zu diesem Zweck eine Duale Hochschule¹¹ gegründet, die seit 2011/2012

¹¹ „Die duale Hochschule vermittelt durch die Verbindung des Studiums an der Studienakademie mit der praxisorientierten Ausbildung in den beteiligten Ausbildungsstätten (duales System) die Fähigkeit zu selbständiger Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse und Methoden in der Berufspraxis“ (Gesetz über die Hochschulen in Baden-Württemberg 2009, § 2 (1) 5.“



die größte Hochschule des Landes ist.¹² Die Wirtschaft investiert viel Geld in duale Studienprogramme, da hier eine enge Verzahnung mit der Berufspraxis möglich ist. 85 % der Studierenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss eine Festanstellung. Im Gegensatz zu Hochschulen und Fachhochschulen sind hier theoretische und praktische Ausbildungsabschnitte systematisch miteinander verzahnt. Das Modell der dualen Studiengänge ist aus Sicht der Wirtschaft ein Erfolgsmodell. Dieses Beispiel zeigt, wie wichtig es vor allem in dynamischen Systemen ist, Ausbildungs- und Qualifizierungswege im System verankert zu haben und dadurch selbständig steuern zu können. Das duale, berufsintegrierte Studium zum Diplom-Trainer, in enger Zusammenarbeit zwischen der Trainerakademie und den Spitzenverbänden, zielt genau in diese Richtung. Das sportartspezifische Know-How ist in den Spitzenverbänden vorhanden, sie verfügen auch über die Richtlinienkompetenz für ihre Trainerausbildung. Theorie und Leistungssportpraxis sind eng und kontinuierlich miteinander verzahnt. Die Berufsqualifizierung der Absolventen wird von den Spitzenverbänden voll akzeptiert, was sich darin zeigt, dass ca. 90 % der Absolventen nach ihrem Studium hauptberuflich als Trainer im Spitzen- und Leistungssportsystem arbeiten. Im Übrigen wird dies auch von der internationalen Konkurrenz so bewertet, weshalb immer mehr deutsche Diplom-Trainer abgeworben werden. Aktuelle Beispiele gibt es aus den Sportarten Biathlon, Triathlon oder Sportschießen.

Brauchen wir eine universitäre Trainerausbildung?

Vielfach wird aus dem Feld der Hochschulen und Universitäten der Ruf nach einem „akademischen Trainer“ laut (u. a. Thiel 2009). Grundsätzlich kann es für die Trainersituation in Deutschland nur von Vorteil sein, wenn möglichst viele gut ausgebildete Trainer zur Verfügung stehen. Hinter dem Ruf der Akademisierung des Trainerberufs steckt jedoch mehr. Zum einen versuchen Hochschulen und Universitäten ihr Profil zu erweitern. Zum anderen führt das Selbstverständnis der Wissenschaft dazu, wissenschaftliches Wissen gegenüber Erfahrungswissen per se als überlegen anzusehen. Das Lernen an Hochschulen ist jedoch wenig an Arbeitsaufgaben und Problemsituationen orientiert. Das Studium ist in der Regel stets nur ein erster

12 vgl. Jahresbericht der Dualen Hochschule Baden-Württemberg 2011/2012

Schritt hin zur Entwicklung verwertbarer Kompetenzen und einer beruflichen Qualifikation“ (Becker 2012, 147). Die besondere Spezifik des Trainerberufs und der damit verbundenen Anforderung an deren Ausbildung finden hier keine ausreichende Berücksichtigung. Internationale Experten warnen ausdrücklich davor zu versuchen universitäre Ausbildungskonzeptionen auf die Trainerbildung zu übertragen.¹³ Des Weiteren ist festzustellen, dass Probleme des Hochleistungssports in der universitären Wissenschaft kaum noch bearbeitet werden. Killing (2012, 111) spricht von einer „universitären Entäuberung spitzensportlicher Kompetenz“.

Nicht der akademische Abschluss, sondern die konkrete Befähigung für den Trainerberuf ist entscheidend

Eine akademisch ausgerichtete Trainerbildung geht nicht mit unserem Verständnis von Trainerbildung, nämlich als Berufsbildung konform. Berufliche Handlungskompetenz im Sinne von Können im Arbeitsprozess kann nur durch die Integration der Berufspraxis in das Studienkonzept ermöglicht werden. Die bisherigen Ausführungen zum **spezifischen Studienprogramm** an der Trainerakademie verdeutlichen dies nachdrücklich. Im System Hochschule kann diese Spezifik sicherlich nicht abgebildet werden. Des Weiteren ist es für den Leistungssport in Deutschland von hoher strategischer Bedeutung die Hoheit und damit die Richtlinienkompetenz über ihre Trainerbildung zu behalten. Völlig autonome Organisationen, wie es Hochschulen und Universitäten sind, lassen dies nicht zu. Eine zweckfreie Verwissenschaftlichung der Trainerbildung würde alle nationalen und internationalen Entwicklungen konterkarieren und den deutschen Leistungssport perspektivisch aus der Weltspitze verabschieden.

Weiterführende Qualifizierungswege eröffnen

Es bleibt festzuhalten, dass der Diplom-Trainer in der Praxis volle Akzeptanz erfährt. Die Einordnung des Diplom-Trainer Abschlusses im DQR auf Stufe 6 ist ein wichtiger Schritt, um den Trainerberuf attraktiver zu machen. Für Diplom-Trainerinnen und Diplom-Trainer zeichnen sich daraus zukünftig verbesserte Möglichkeiten ab, weiter-

¹³ “Consequently coach education needs to be wary of adopting a HE approach to professional development, since it may not sufficiently take the needs of the professional into account to ensure relevant and targeted educational opportunities are developed.” (Abraham et al. 2010).



bildende Studiengänge (z.B. Weiterbildungsmaster) an Universitäten bzw. Fachhochschulen zu belegen. Neben der Erhöhung der Attraktivität des Trainerberufs, verbunden mit der Entwicklung einer Profession, ist es für das deutsche Leistungssportsystem strategisch von immenser Bedeutung das Know-how erfolgreicher und erfahrener Trainer im System zu halten. Wohl wissend, dass der Trainerberuf in den seltensten Fällen bis zum Renteneinstieg ausgeübt wird und werden kann. Hierfür bietet der Leistungssport ver-

schiedene Betätigungsfelder, wie z. B. Sportdirektoren, Geschäftsführer, Wissenschaftskordinatoren, Lehrwarte etc. (Killing 2013). Die Konzeption weiterführender Masterprogramme in Kooperation mit Universitäten und Fachhochschulen, die speziell auf das Klientel ausgerichtet sind, bietet die Chance zielgerichtet Leistungssportpersonal für die Spitzenverbände und andere Einrichtungen zu qualifizieren. Ziel ist eine systematische Personalentwicklung für den Leistungs- und Spitzensport.

Literatur

Abraham, A., Muir, B., Morgan, G. (2010). UK Centre for Coaching Excellence Scoping Project Report: National and International Best Practice in Level 4 Coach Development. Leeds Metropolitan University.

Bach, T. (2012). Trainerfrage große Herausforderung für den Leistungssport. http://www.dosb.de/de/leistungssport/spitzensport-news/detail/news/bach_trainerfrage_grosse_herausforderung_fuer_leistungssport/ (14.2.13)

Becker, M. (2012). Entwicklung von Kompetenzen in der Ausbildung – gute Basis für »Studierfähigkeit«? In: E. Kuda/J. Strauß/B. Kaßbaum (Hrsg.). Akademisierung der Arbeitswelt? Zur Zukunft der Beruflichen Bildung. Hamburg: VSA Verlag.

Böhle, F. (2012). Das Besondere der beruflichen Bildung. Berufliche Bildung und duales System – ein Modell für die Zukunft. <http://www.denk-doch-mal.de/node/40> (27.11.2012)

Böhle, F. (2004). Die Bewältigung des Unplanbaren als neue Herausforderung in der Arbeitswelt - Die Unplanbarkeit betrieblicher Prozesse und erfahrungsgeleitetes Arbeiten. In: F. Böhle; S. Pfeiffer; N. Sevsay-Tegethoff (Hrsg.): Die Bewältigung des Unplanbaren - Fachübergreifendes erfahrungsgeleitetes Arbeiten und Lernen, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 12.

Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach Education and Continuing Professional Development: Experience and Learning to Coach. *QUEST*, (55), 215–230.

Czington, H. (2010). „Gefühl“ für den Erfolg. Braucht ein Trainer Talent, um erfolgreich zu sein? In *Zeitschrift Leichtathletiktraining* 6, 2010.

Deutscher Olympischer Sportbund (2005). Rahmenrichtlinien für die Qualifizierung im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes. Köln.

Deutscher Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (2011)

Deutscher Skiverband (2012): Zukunftsperspektive Trainerschule/Trainerentwicklung. Internes Arbeitspapier.

Dick, F. (2012). Our Sport – My Responsibility. The Coaches Role in the Modern World of High Performance Sport. <http://www.trainer-im-leistungssport.de/aktuelles/2012/04/19/our-sport-my-responsibility-the-coaches-role-the-modern-world-of-high> (27.11.2012)

Digel, H., Thiel, A., Schreiner, R., & Waigel, S. (2010). Berufsfeld Trainer im Spitzensport. Schorndorf: Hofmann.

Duale Hochschule Baden-Württemberg (2012). Jahresbericht der Dualen Hochschule Baden-Württemberg 2011/2012.

Duffy, P. (2007). Einordnung des Diplom-Trainers im EQF. Unveröffentlichtes Dokument TA.

Erpenbeck, J. (2009): Kompetente Kompetenzerfassung in Beruf und Betrieb. In: Dieter Münk & Eckart Severing (Hrsg.). Theorie und Praxis der Kompetenzfeststellung im Betrieb – Status quo und Entwicklungsbedarf. Bielefeld: Bertelsmann.

Finck, M. (2010): Handlungsfeld Trainerausbildung. In: P. Dewald/H. Lange/L. Nordmann. Spitzensport - Ethik - Trainerausbildung. Göttingen: Cuvillier-Verlag.

Horstkotte, H. (2004). Distanzen überwinden. *Magazin Mitbestimmung* 11/2004. Hans Böckler Stiftung.

Hotz, A. (1990). Was zeichnet einen „guten“ Trainer letztlich aus?: Sind Ausstrahlung und Glaubwürdigkeit lern- und/oder lehrbar? *Leistungssport*, (5), 45–47.

Killing, W. (2012). Generierung leistungssportrelevanter Wissens. In: P. Wastl/W. Killing (Hrsg.). Leichtathletik – Strukturen, Aufgaben, Qualifikationen. Hamburg: Czwalina.

Killing, W. (2013). Das Trainerproblem – Wer kann es lösen? In: *Zeitschrift Leistungssport* (1), 69–73.

Kultusministerkonferenz (2003). 10 Thesen zur Bachelor- und Masterstruktur in Deutschland. Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 12.06.2003.

Landeshochschulgesetz Baden-Württemberg. 2009

Lange, H. (2004). Didaktische Perspektiven einer Trainings- und Wettkampfpädagogik des Sports. In: R. Prohl & H. Lange (Eds.), *Pädagogik des Leistungssports. Grundlagen und Facetten* (41–72). Schorndorf: Hofmann.

Nordmann, L. (2006). Bildung im Sport - Bildung für Sport - Bildung durch Sport: Neue Wege einer modernen Trainerausbildung. *Leistungssport*, (5), 19–14.

Perry, W. G. (1988) Different worlds in the same classroom. In: Ramsden, P. (Ed.) *Improving Learning: New Perspectives*. London: Kogan Page.

Preuß, R./Oselt, J.(2012). Harsche Kritik an Bachelor und Master. <http://www.sueddeutsche.de/bildung/zehn-jahre-bologna-reform-harsche-kritik-an-bachelor-und-master-1.1441136> (14.02.13)

Rauner, F. (2010). Brauchen wir mehr Studenten? <http://www.zeit.de/2010/11/C-Studium-Contra> (27.11.2012)

Schaper, N. (2012). Fachgutachten zur Kompetenzorientierung in Studium und Lehre. Hochschulrektorenkonferenz 2012.

Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner*. New York: Basic Books

Sygyusch, R./Liebl, S. (2013). Einordnung des "Diplom-Trainers des Deutschen Olympischen Sportbundes" in den Deutschen Qualifikationsrahmen. Expertise.

Thiel, A. (2009). Der Beruf des Spitzentrainers – ein Problemfall? In: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 1/2009, 43–46.

Trainerakademie Köln (2004). Curriculum der Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes e. V. Köln.

Trainerakademie Köln (2003). Konzept zur Weiterentwicklung der Trainerakademie Köln des DOSB. Köln.



Diplom-Trainer-Studium ist internationales Benchmarking

Interview mit dem Direktor der Trainerakademie Köln
Prof. Dr. Lutz Nordmann

TA Presse: Ohne Trainer kein Leistungssport, jedenfalls kein erfolgreicher. Welche Rolle spielt die Trainerakademie in deutschen Sport?

Nordmann: Die Trainerakademie ist ihrer Satzung entsprechend die „...eigenständige Berufsakademie des Deutschen Olympischen Sportbundes“. Mitglieder der Trainerakademie sind 47 Spitzenverbände des DOSB (darunter alle olympischen Sommer- und Wintersportverbände), alle Landessportbünde des DOSB, die Institute IAT und FES, seit November 2012 die Stiftung Deutsche Sporthilfe, die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention sowie der DOSB). An der Trainerakademie erwerben Studierende mit dem Diplom-Trainer-Abschluss in einem 3-jährigen berufsbegleitenden (genauer: berufsintegrierten Studium, das u.a. den Besitz einer gültigen A-Trainer-Lizenz voraussetzt) die höchste Trainer-Lizenz im deutschen Leistungssport. Dieser Abschluss ist auch ein internationales Benchmarking. Geltenden internationalen Vereinbarungen, die in der Zuständigkeit des International Council for Coaching Excellence (ICCE) sowie des European Coaching Council (ECC) verabschiedet wurden, entspricht der „Diplom-Trainer“ dem „Master-Coach-Level“, der höchsten Niveaustufe für Trainer.

Im Ergebnis einer ganz aktuellen Studie des Arbeitsbereiches „Wissenstransfer und Evaluationsforschung – Bildung im Sport“ an der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg wird festgestellt, dass das Diplom-Trainer-Studium auf derselben Stufe, wie sie der Deutsche Qualifikationsrahmen für Hochschulabschlüsse (KMK, 2005) für einen universitären Bachelorabschluss vorschlägt (AK DQR, 2011, S. 7) liegt. Damit – und im Zuge der Novellierung hochschulrechtlicher Regelungen der Länder – können Absolventen weiterführende Studiengänge (z.B. Master) an Universitäten, Hoch- und Fachhochschulen besuchen.



Prof. Dr. Lutz Nordmann ist seit 2005 Direktor der Trainerakademie Köln des DOSB.

Neben dem „Kerngeschäft Diplom-Trainer-Studium“ bietet die Trainerakademie zahlreiche Fortbildungsveranstaltungen für Bundestrainer, Absolventen, Trainerausbilder u.a. an und richtet internationale Workshops („Pathways to Coaching Excellence“) und Veranstaltungen aus.

TA Presse: Es gibt in Deutschland ca. 70 sportwissenschaftliche Institute an Universitäten und Hochschulen mit sportbezogenen Studienangeboten. Wo liegen die Unterschiede zur Trainerakademie? Was sind die Besonderheiten des Diplom-Trainer-Studiums?

Interview mit Prof. Dr. Lutz Nordmann



Nordmann: Das Diplom-Trainer-Studium ist ganz konsequent auf die Trainertätigkeit im Leistungssport ausgerichtet. Die Trainertätigkeit auf hohem Niveau ist fester Bestandteil des Studiums selbst. Das Studium erfolgt berufsbegleitend auf der Grundlage eines speziellen berufsintegrierten Studienmodells, das ein spezielles didaktisches Studienkonzept mit einem hohen Betreuungsaufwand erfordert. Die Trainerakademie bietet für das Studium hoch qualifizierte Wissenschaftler mit ausgewiesener Leistungssportexpertise auf. Ein Blick auf die Liste der eingesetzten Lehrkräfte liest sich wie das „who is who“ der deutschen Sportwissenschaft. Die Landesvertretung deutscher Sportwissenschaftler, die Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs) unterstützt dieses Modell ausdrücklich. Darüber hinaus kommen Wissenschaftler von IAT und FES sowie der Olympiastützpunkte und Verbände zum Einsatz. Ihre Ansätze und Erfahrungen aus der prozessbegleitenden Forschung sind für die Ausbildung hoch qualifizierter und engagierter Trainer besonders wichtig, denn der Erfolg im Leistungssport basiert auf bewährtem trainingsmethodischen Wissen und Können der Trainer sowie auf Dynamik und Innovation. Das Ganze ist deshalb kein „Bildungskino“ sondern erfordert in der Konsequenz anspruchsvolle und vertrauensvolle Teamarbeit.

Der Zugang zum Diplom-Trainer-Studium ist hoch selektiv. Zulassungen erfolgen nur, wenn die entsprechenden Voraussetzungen (u.a. eine geltende A-Trainer-Lizenz) vorliegen und der jeweilige Spitzenverband eine belastbare Zulassungsempfehlung ausspricht. Die Diplom-Trainer-Studenten sind durchschnittlich zwischen 32 bis 35 Jahre alt. Hochschulstudenten dagegen sind mit durchschnittlich 22 Jahren deutlich jünger, haben dadurch naturgemäß wenig Leistungssporterfahrungen und kaum Erfahrungen aus der Trainertätigkeit. Das Diplom-Trainer-Studium ist hoch spezialisiert. Das Ausbildungsziel ist nicht der disponibel einsetzbare Sportfachmann, sondern eben der für eine bestimmte Sportart bzw. Disziplin trainingsmethodisch-pädagogisch qualifizierte Trainerexperte. Im Studium werden selbstverständlich die erforderlichen wissenschaftlichen Grundlagen für eine erfolgreiche Trainertätigkeit vermittelt, aber eben nicht „an sich“. In der Konsequenz

geht es ja immer um trainingsmethodische Lösungen, die wissenschaftlich fundiert herausgearbeitet, umgesetzt, analysiert und weiterentwickelt werden müssen. Natürlich muss ein Trainer u.a. das Herzkreislauf-System kennen, wenn er z.B. mit seinem Athleten Aspekte der Ausdauer entwickeln will. Am offenen Herzen aber operiert er nicht.

TA Presse: Der Ruf, die Ausstrahlung und die Qualität einer Ausbildungseinrichtung werden oft auch von deren Absolventen und Studierenden bestimmt. Gibt es bekannte „Namen“?

Nordmann: Ja sicher, jede Menge, wobei dabei die Gefahr besteht, „große Namen“ gerade mal nicht zu erwähnen. Von den „älteren Semestern“ sind sicher Heiner Brand (Handball), Bernhard Peters (Hockey, jetzt Fußball), Frank Wieneke (Judo, jetzt Trainerakademie), Hermann Weinbuch (Nordische Kombination), Hans Zach und Franz Reindl (Eishockey), Valentin Silagi (Boxen) bekannt. In den letzten Jahren haben u.a. Detlef Ultsch (Bundestrainer Judo Männer), Georg Hackl (Rennschlitten Bundeswehr), Rene Spies (Bob), Ralf Schumann und Karsten Bindrich (Sportschießen), Jamilon Mülders (seit kurzem Bundestrainer Hockey Damen), Jannis Zamanduridis (Sportdirektor Ringen), Sven Thiele (Bundestrainer Ringen), Andreas Tölzer (Judo Bundeswehr), Ricco Groß (Biathlon), Gunda Niemann-Stirnemann (Eisschnelllauf), Tobias Kirch (Bundestrainer Nachwuchs Tischtennis) ihr Studium an der Trainerakademie in Köln erfolgreich abgeschlossen.

Auch unter den derzeitigen Diplom-Trainer-Studenten sind viele bekannte Namen - Katrin Wagner – Augustin (Kanurennsport), Martin Schmitt (Skispringen), Ronny Ackermann (nordische Kombination), Rene Sommerfeld (Skilanglauf), Patrick Femerling (Basketball), Klaus-Dieter Petersen (Handball), Boris Henry (Speerwurf), Charles Friedek (Dreisprung), Rene Lohse (Eiskunstlauf) und viele viele andere mehr ...

Seit 2004 verzeichnen wir einen wachsenden Zulauf. Bei einer Kapazität von 50 Studienplätzen studieren seit 2005 / 2006 stets zwischen 90 bis 120 Studenten an der Trainerakademie.

Interview mit Prof. Dr. Lutz Nordmann





TA Presse: Vom DOSB wurde eine Expertise in Auftrag gegeben. In einem Folgeprojekt wurde das Diplom-Trainer-Studium mit Blick auf den Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) untersucht. Warum?

Nordmann: In der Traineraus- und -fortbildung werden sehr spezifische Bereiche angesprochen. Wichtige Bezugspunkte sind hierfür Inhalte, Organisation, Abläufe und die Anerkennung. Die Expertise wurde vom Arbeitsbereich Wissenstransfer und Evaluationsforschung – Bildung im Sport der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg unter der Leitung von Prof. Dr. Ralf Sygusch erarbeitet. Dieser Arbeitsbereich ist ebenfalls Partner des DOSB. Die Untersuchung sollte die Frage beantworten, wo das Diplom-Trainer-Studium steht, wie das Studienprogramm bewertet wird und wie der Diplom-Trainer-Abschluss eingeordnet wird.

TA Presse: Das Ergebnis?

Nordmann: Das Diplom-Trainer-Studium entspricht mit Blick auf Ziele, Anzahl und Vielfalt der Studieninhalte sowie Umfang des Diplom-Trainer-Studiums dem Niveau der universitären Bachelor - Studiengänge. Das Diplom-Trainer-Studium an der Trainerakademie ist auch nach Ansicht unserer Partner im Ausland ein internationales Benchmarking und wird zwischen Bachelor- und Masterlevel angesiedelt.

TA Presse: Was heißt das für die Trainer im deutschen Leistungssport?

Nordmann: Für Diplom-Trainerinnen und Diplom-Trainer zeichnen sich daraus zukünftig verbesserte Möglichkeiten ab, weiterbildende Studiengänge (z.B. Weiterbildungsmaster) an Universitäten bzw. Fachhochschulen zu belegen. Natürlich ist hierbei auch weiterhin zu berücksichtigen, dass diesbezüglich sämtliche Regelungen in der Hoheit der Bundesländer und der jeweiligen Einrichtungen liegen. Allerdings wurden bereits in mehreren Bundesländern Möglichkeiten aufgezeigt auch ohne Bachelorabschluss ein Masterstudium zu beginnen.

TA Presse: Steht mit diesem Ergebnis damit das bislang

fehlende Trainer-Berufsbild für den deutschen Sport?

Nordmann: Zumindest existiert damit ein nicht unwesentlicher Baustein. Ich bin immer wieder überrascht, wenn die Zentrale des deutschen Sports das fehlende Berufsbild des Trainers mit scheinbar völlig erstaunter Naivität und nicht wenig vorwurfsvoll konstatiert. Auch dazu gibt es eine Vielzahl kluger Gedanken und Empfehlungen. Im Sommer 2010 (!) haben wir an der Trainerakademie im Ergebnis eines 2-tägigen Ehrenkolloquiums zur Situation des Hochleistungssports in Deutschland anlässlich der Emeritierung von Prof. Digel veranstaltet. Der DOSB war dabei. Jedenfalls wurde eine „Kölner Erklärung zum Hochleistungssport in Deutschland“ verabschiedet, die naturgemäß in besonderer Weise die Trainerproblematik mit ihren vielfältigen Facetten betrifft. Digel selbst hat ausführlich zum Problem „Berufsbild Trainer“ gesprochen. Dabei hat er sich auf Ideen führender Soziologen mit deren professionstheoretischen Erkenntnissen bezogen und den Bogen zum fehlenden Trainerberufsbild in Deutschland geschlagen. Natürlich ist das ganze Feld außerordentlich komplex, betrifft die Trainer selbst und besitzt aber darüber hinaus eine außerordentliche sportpolitische Dimension.

TA Presse: Deutschland setzt bewusst auf die Bildung. Es gibt zahlreiche Programme und Initiativen – auch im Sport?

Nordmann: Ergebnisse von Bildungs- und Berufsfeldforschungen, Erfahrungen, Standpunkte und Empfehlungen etwa des Wissenschaftsrates werden auf den Sport nicht übertragen. Dem deutschen Sport fehlt der Gestaltungswille. Wenn man sieht, wie sich die Bildungslandschaft entwickelt hat, bleibt der Sport deutlich hinter dem zurück, was er eigentlich leisten könnte. Ideen und Initiativen laufen im Gremienwirrwarr des deutschen Sports ins Leere. Und wenn der autonome Sport tatsächlich seinen Willen formiert, wird das Ganze blockiert, weil man wohl auf den alles lösenden Einfall wartet.

Interview mit Prof. Dr. Lutz Nordmann

Folgen Sie uns auf
Facebook und Twitter!

<https://www.facebook.com/Trainerakademie>



<https://twitter.com/takoeln>



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875 0
Fax: 0221 94875 20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Christoph Dolch
e-Mail: [dolch\(at\)trainerakademie-koeln\(.\)de](mailto:dolch(at)trainerakademie-koeln(.)de)
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainerakademie-Newsletters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Sie können sich jederzeit über unsere Website www.trainerakademie-koeln.de dafür an- bzw. abmelden. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2009

Impressum

Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln ·
Fon (+49) 2 21. 9 48 75 - 0 · Fax (+49) 2 21. 9 48 75 - 20 · info@trainerakademie-koeln.de · www.trainerakademie-koeln.de



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

Trainer-Info-Letter Oktober 2013

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie
Köln des DOSB

Inhalt

- Editorial
- Für Sie gelesen
 - Durchblick ohne Überblick
 - Solving Problems
 - Aktuelles zum Ausdauertraining und HIT
- Für Sie besucht
 - Nachwuchsleistungssport-Symposium 2013
 - ICCE Global Coach Conference 2013
- Berufsfeld Trainer
 - Internationaler Vergleich Trainerausbildungen
- Aktuelle Ankündigungen
 - Internationaler Masterstudiengang
 - Von Trainern für Trainer, IAT Sonderheft 2013
- Die letzte Seite

Aktuelle Beiträge jederzeit unter
www.trainer-im-leistungssport.de

Liebe Trainerinnen und Trainer!



Im vorliegenden Trainer-Info-Letter wird in den bekannten Rubriken einmal mehr auf aktuelle Entwicklungen eingegangen, die Euch und uns gleichermaßen betreffen.

Viele von Euch haben am Nachwuchsleistungssport-Symposium in Leipzig teilgenommen. Hier noch einmal ein Bericht.

Vor kurzem fand die 9. Global Coach Conference des International Council for Coaching Excellence (ICCE) in Durban (Südafrika) statt. Informationen dazu, verbunden mit eigenen Eindrücken und Gedanken sollen dazu anregen, eigene Positionen zu fundieren, um unsere „Hausaufgaben“ zuverlässig machen zu können.

Interessant kann in dem Zusammenhang der Vergleich der Spitzentrainer-Ausbildung in Frankreich, der Schweiz, Kanada, den Niederlanden und Deutschland (dieser Teil bezieht sich auf die Trainerakademie) sein. Deutlich wurde auch im Vortrag des ICCE-Präsidenten die Forderung, diese Ausbildung auch durch den Hochschulsektor anzuerkennen. Dies führt dann nahezu direkt zu der neuen Möglichkeit für Diplom-Trainerinnen und Diplom-Trainer einen „Master of Science“ an der Leeds Metropolitan University erwerben zu können. Einzelheiten auch dazu hier im Info-Letter.

Gerne weisen wir auch auf die neue Sonderausgabe in der Zeitschrift für Angewandte Trainingswissenschaft „Von Trainern für Trainer“ hin. Bereits zum zweiten Mal werden in Abstimmung mit den Autoren und ihren Spitzenverbänden komprimierte Fassungen ausgewählter Studienarbeiten, die Diplom-Trainerinnen und Diplom-Trainer im Rahmen ihres dreijährigen Studiums an der Trainerakademie erarbeitet haben, publiziert.

Schon jetzt soll auf unseren nächsten Newsletter im November hingewiesen werden. Dort wird u.a. vom neuen, 20. berufsbegleitenden Diplom-Trainer-Studiengang sowie der Verabschiedung des 17. berufsbegleitenden Diplom-Trainer-Studiengang berichtet.

Bis dahin eine erfolgreiche Zeit,

Euer Lutz Nordmann

Für Sie gelesen

Drei verschiedene Beiträge stellen wir Ihnen hier vor. Zwei davon beschäftigen sich auf allgemeiner Ebene mit typischen Trainertätigkeiten: dem Umgang mit Komplexität und dem Lösen von Problemen. Der dritte Beitrag bezieht sich auf Arbeiten von Espen Tønnesen, dem Ausdauer-Chef im norwegischen Spitzensportzentrum Olympiatoppen, in denen es u.a. um die Einordnung hoch-intensiven Trainings in die Trainingspraxis geht.

Durchblick ohne Überblick – Komplexität managen

Beitrag von Andree Martens in der Zeitschrift *managerSeminare* Ausgabe Oktober 2013, S. 24-30

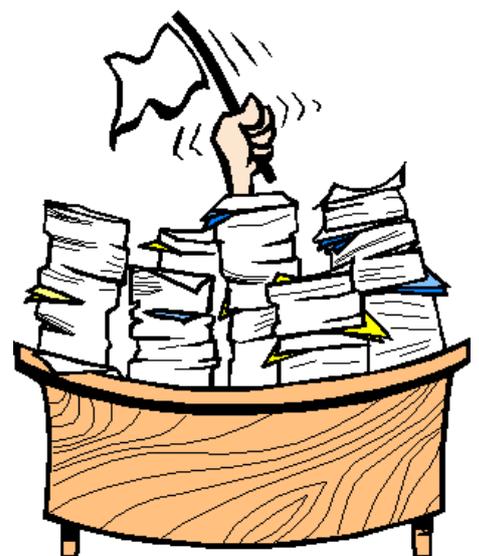
Trainerhandeln bedeutet unter anderem, mit hoch komplexen Situationen umzugehen und dennoch möglichst passende Entscheidungen zu treffen. Dies gilt nicht nur für Coaching-Situationen etwa in den Sportarten, sondern schon für jedes Training, in dem die vielen einzelnen Wirkfaktoren und ihre gegenseitigen Beeinflussungen und Abhängigkeiten zu berücksichtigen sind.

Komplexität ist allerdings kein Thema, das auf sportliches Handeln beschränkt ist – Komplexität kommt in vielen Lebenslagen vor. Von entscheidender Bedeutung ist der Umgang damit im Berufs- und Wirtschaftsleben. Kein Wunder also, dass gerade dort versucht wird, das Management von Komplexität zu professionalisieren. In der Oktober-2013-Ausgabe der Zeitschrift *managerSeminare* fasst ein Beitrag von Andree Martens (S. 24-30) aktuelle Erkenntnisse zusammen. Nicht alles ist auf den Sport übertragbar, aber interessante Anregungen haben wir hier für Sie zusammengestellt:

Beziehungen und Wechselwirkungen wichtiger als Bestandteile!

Komplexität hat auch Vorteile!

- Komplexität entsteht nicht nur durch eine große Anzahl von Faktoren, sondern vor allem auch durch deren Beziehungen und Wechselwirkungen untereinander. Und: diese verändern sich ständig, unter Umständen sehr schnell.
- Folgen für die Situationsanalyse als Entscheidungsgrundlage: auch die Beziehungen, Wechselwirkungen und Strukturen berücksichtigen und auf Veränderungen achten, die schon während der Analyse auftreten.
- In den letzten Jahren wurde zunehmend die Strategie genutzt, die Komplexität durch Vereinfachungsmaßnahmen zu „entschärfen“. Dadurch lässt sich häufig kurzfristig Fortschritt erzielen, langfristig aber vermutlich nicht.
- Komplexität kann aber auch als Vorteil verstanden werden: je mehr Handlungsmöglichkeiten bestehen, umso eher lassen sich Lösungen für Probleme und Störungen finden. Anders gesagt: Komplexität beinhaltet eben auch, mehr Wahlmöglichkeiten zu haben.
- Um diesen potentiellen Vorteil zu nutzen, sollten aber keine



zu schnellen, sprich: vorschnellen Festlegungen oder Ausschlüsse von Alternativen getroffen werden. Auch lassen sich Lösungen durch Kombination von Möglichkeiten nur treffen, so lange die potentiellen Möglichkeiten noch „im Spiel sind“.

- Ein typisch menschliches Verhalten, basierend auf dem (oft unbewussten) Bedürfnis nach simplen Rezepten, schnellen Lösungen, Sicherheitsgefühl durch Eindeutigkeit nach Entscheidungen usw., steht dem allerdings in der Praxis oft und „gern“ entgegen. Tipp: zunächst „nur“ beobachten, ohne zu werten, nicht festlegen, abwarten, nicht zu früh festlegen, gefühlte Unsicherheit aushalten. Grundsätzlich lässt sich dies wenn auch mit Aufwand erlernen und verbessern.

Der Klassiker:
FOR-DEC-
Schema

Ein bewährter Klassiker, mit komplexen, bedrohlichen, unerwarteten Situationen umzugehen, ist das FOR-DEC-Schema, das ursprünglich aus dem Pilotentraining im Flugsimulator stammt. Das Handlungsmuster umfasst diese Schritte:

	Phase	Leitfrage
F	Facts	Welche Situation liegt vor?
O	Options	Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es? - nichts vorschnell ausschließen!
R	Risks & Benefits	Welche Risiken, welche Vorteile haben die einzelnen Möglichkeiten?
-		kurzes Innehalten - Phasentrennung - nicht zu lange!
D	Decision	Welche Handlungsmöglichkeit wird ausgewählt?
E	Execution	Ausführen der gewählten Option
C	Check	Führt das Ausführen der Option zum gewünschten Effekt?

Erfahrungen aus dem Pilotentraining zeigen, dass bei ausreichend Training dieses Musters trotz hohem Zeit- und Komplexitätsdruck sowie Unsicherheit bessere Entscheidungen getroffen werden können.



Solving Problems - Interview mit Scott Drawer / UK Sport



Scott Drawer ist der Leiter der Abteilung Forschung und Innovation bei UK Sport (Großbritannien), spricht in einem Interview im Internet über seine Arbeit als „Problemlöser“ und die Möglichkeiten der Steuerung des Erfolgs. Das vollständige Interview (in englischer Sprache) finden Sie hier: <http://www.leadersinperformance.com/the-leader/scott-drawer-interview-uk-sport-solving-problems/>. An dieser

Stelle einige zentrale Aussagen:

Handeln wie
ein Broker

-
- Grundlage seiner erfolgreichen Arbeit ist das Nutzen eines umfangreichen internationalen wie nationalen Netzwerkes. Es bestehen enge Kontakte zu diversen Top-Spezialisten aus der britischen Industrie, aus den Top-Forschungsinstituten und Universitäten.
- Die Mitarbeiter der Abteilung Forschung und Innovation von UK Sport verstehen sich als Experten für das Generelle, die die Brücke zwischen Forschung/Wissenschaft und Praxis schlagen, z.B. dadurch, dass die richtigen Fragen gestellt und diese in Beziehung gesetzt werden zur sportlichen Leistungsoptimierung. Interessante Aussage: als Broker/Händler hast Du Akzeptanz auf beiden Seiten!
- Der Ressourcen-Einsatz folgt einer 80:20-Regel: ca. 80 % der Zeit für die Fragen der Anwendung, Übertragung und Einbindung verwendet, ca. 20 % für „freie“ Arbeiten, Innovationen, Kreatives, Ausprobieren usw ... Dieser Anteil hat dann vielleicht eine Vorlaufzeit von 8 oder mehr Jahren, bis es für etwas gut ist.
- Zur Frage, ob die Sportpraxis nicht manchmal zu ausschließlich auf (konkrete) „Antworten“ aus ist: Wichtig ist, hier die Balance zu halten und die Kontextabhängigkeit vorliegender Daten zu beachten. Wissenschaft kann sehr hilfreich sein, neue Ideen anzustoßen, die zu Anwendungs-Knowhow in spezifischen

Balance halten!



Aktuelles zum Ausdauertraining und HIT

Beiträge von Espen Tønnesen

Espen Tønnesen, Leiter der Abteilung Ausdauer im norwegischen Leistungssportzentrum Olympiatoppen, hat in einem aktuellen Artikel als Stellungnahme zur Diskussion über hochintensives Ausdauertraining einen Beitrag mit ausgewählten praktischen Beispielen norwegischer Top-Ausdauersportler verschiedener Sportarten verfasst, den dankenswerterweise Dr. Hartmut Sandner vom IAT Leipzig ins Deutsche übersetzt hat. Diese Arbeitsübersetzung finden Sie hier: http://www.trainer-im-leistungssport.de/sites/default/files/uebersetzung_e_tonnesen_ausdauertraining.pdf. –Ergänzend gibt es noch eine Präsentation des Autors im Original: http://www.trainer-im-leistungssport.de/sites/default/files/utholdenhetstrening_-ro-seminarjanuar2010-engelsk.pdf.

Lesenswert und etwas detaillierter sich mit der Rolle des HIT im gesamten Trainingsprozess findet sich noch ein englisch-sprachiger Beitrag hier: www.sportsci.org/2009/ss.htm. Aus zahlreichen Untersuchungen, Veröffentlichungen und Erfahrungen leitet er zusammenfassende Statements für den Leistungs- und auch Nachwuchsleistungssport ab. Demnach darf aus der Diskussion um HIT nicht eine Vernachlässigung von niedrigen Intensitäten und Belastungsumfang geschlossen werden. Beide sind notwendig für physiologische Anpassungen. Wer mindestens täglich trainiert, kommt langfristig mit einem Verhältnis von ca. 80:20 (niedrige : hohe Belastungsintensität) gut klar. Effekte des HIT sind relativ hoch und entstehen in relativ kurzer Zeit, bei höheren HIT-Anteilen über längere Zeit allerdings ist die Faktenlage sehr uneinheitlich. Und hohe Umfangsanteile mit hoher Intensität tendieren auch zu Stress und Überlastung. Tønnesen leitet daraus ab, dass eine gute Ausdauerbasis und Belastungstoleranz über hohes Trainingsvolumen (und damit hohen Umfängen niedrigerer Intensität) Voraussetzung dafür ist, über HIT weitere, in der Regel kurzfristige Leistungssteigerungen bei akzeptablem Risiko zu erreichen.

Entweder?
Oder?
Beides!

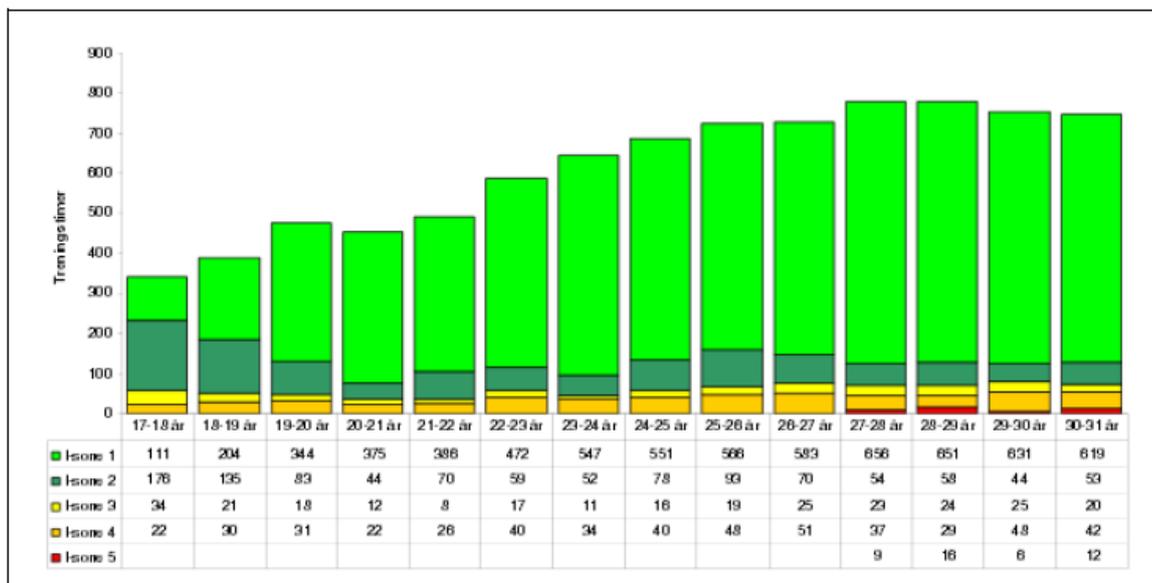


Abb. 1. Entwicklung der Trainingsdauer (Stunden), verteilt auf die Intensitätszonen vom Alter 17-18 bis 30-31 Jahre für eine der erfolgreichsten Skilangläuferinnen aller Zeiten

Für Sie besucht

Berichte zu zwei Veranstaltungen bieten wir Ihnen hier. Da ist zum einen das fast schon traditionelle Nachwuchsleistungssport-Symposium 2013 in Leipzig, das sowohl Aktuelles aus Forschung und Praxis zum Nachwuchsleistungssport bot als auch einen Einstieg in das künftige Nachwuchsleistungssport-Konzept 2020 des DOSB zum Thema hatte, das Trainer und Athleten noch einige Jahre begleiten soll. Zum anderen berichten wir von der Global Coach Conference des ICCE in Durban/Südafrika über Inhalte zu Strukturen im Sport und zur Trainerausbildung ebenso wie zu aktuellen Forschungsergebnissen zum Trainer-Thema.

„Nachwuchsleistungssport-Symposium 2013“ vom 6.-8. Mai 2013 in Leipzig

Nachwuchsleistungssport-Symposien in Leipzig sind gute Tradition: nach sechseinhalb Jahren konnte das IAT (in Kooperation mit dem DOSB) erneut eine große Teilnehmer-schar aus Trainern und Verbandsmitarbeitern sowie Wissenschaftlern in Leipzig begrüßen, diesmal in den Räumlichkeiten der imposanten Red Bull Arena und mit dem Titel „Wege an die Spitze“. Gut 300 Teilnehmer konnten zugelassen werden, eine vorsorglich eingerichtete Nachrückerliste wurde nach weiteren 150 Interessenten geschlossen. Es hätten noch viel mehr werden können!

Mehr als
„Ausgebucht“

Kein Wunder: nur durch einen guten Nachwuchsleistungssport können für die Zukunft internationale Erfolge systematisch vorbereitet werden. So betonte auch IAT-Direktor Prof. Dr. Arndt Pfützner den großen Bedarf an einem Forum für den Austausch von Wissenschaft und Praxis im Nachwuchsleistungssport.

Schon einige kritische Aussagen in den einleitenden Worten zeigten, dass die Darstellung des deutschen Spitzensports im absoluten Weltspitzen-Bereich nicht mehr so gut gelingt und deshalb dringend Bedarf besteht, sich nicht auf aktuellen Erfolgen auszuruhen, sondern rechtzeitig die entsprechenden Weichen zu stellen. So bspw. Frau Dr. Münch (Sport-Ministerin des Landes Brandenburg): „In London konnten 2012 viele deutsche Sportverbände ihre selbst gesteckten Ziele nicht umsetzen. Damit sich das in Zukunft nicht wiederholt, müssen Bund und Länder eng zusammenarbeiten.“ Oder Prof. Dr. Pfützner (IAT-Direktor): „Der deutsche Leistungssport muss sich an der Weltspitze orientieren, aber momentan können wir mit dem Weltmaßstab nicht ganz mithalten. Sportler aus dem Juniorenbereich bringen im deutschen Olympiateam nur in Einzelfällen Spitzenleistungen.“



Aktueller Informationsstand zum Nachwuchsleistungssport

Leipziger Positionen

Die ersten beiden Tage standen unter der Prämisse, den aktuellen Informationsstand zum Nachwuchsleistungssport weiterzugeben, auszutauschen und zu diskutieren. Gerade Letzteres, der Austausch, wurde nicht nur durch den „Leipziger Abend“, sondern auch durch den gelungenen, mehrfachen Wechsel von Plenumsphasen mit kleineren parallelen Diskussionsforen (zum Einen: Fördersysteme, zum Anderen: Training und Wettkampf) in den Sportartengruppen bewerkstelligt. Praktische Beispiele gab es zentral in den „Schlaglichtern“ und in kleineren Foren „Nähkästchen“ mit erfolgreichen Top-Athleten und ihren Trainern. „Externes“ Highlight: ein Vortrag des pädagogischen Leiters des weltberühmten Leipziger Thomaner-Chores als weiteres Best-Practice-Modells. Inhaltlicher Rahmen für alle Teilnehmer waren die „Leipziger Positionen zum Nachwuchsleistungssport in Deutschland“ des IAT, die jedem Teilnehmer vorab schriftlich zur Verfügung gestellt wurden und die auch, mit kleinen spezifischen Vertiefungen, in die Diskussionsforen eingingen. Dr. Antje Hoffmann, Leiterin des IAT-Fachbereiches Nachwuchsleistungssports und Organisationsleitung des Symposiums, fasste die Grundaussage wie folgt zusammen: „Wir haben kein Erkenntnis-, sondern ein Umsetzungsdefizit im deutschen Nachwuchsleistungssport. Um in Zukunft wieder erfolgreicher zu sein, müssen wir weg von der problem-, hin zur lösungsorientierten Arbeitsweise.“

Das Positionspapier steht unter <http://www.iat.uni-leipzig.de/aktuelles/veranstaltungen-2/nwls-symposium/leipziger-positionen> allen Interessenten zum Download zur Verfügung. Eine Zusammenstellung nur der Thesen finden Sie direkt hier:

Begabungen ...

Begabungen >>> Talententwicklung/Talentförderung >>> Spitzenleistung

- Kindliche Bewegungsförderung steht am Anfang einer Spitzensportkarriere.
- Eine systematische Talentsuche ist Voraussetzung, um möglichst viele begabte Kinder zu gewinnen.
- Die Talentauswahl darf sich nicht nur an Leistungsauffälligkeit orientieren.

... Talententwicklung und -förderung ...

Begabungen >>> **Talententwicklung/Talentförderung** >>> Spitzenleistung

- Unterschiedliche Wege an die Spitze sind möglich und müssen berücksichtigt werden.
- Nachwuchstraining ist Voraussetzungstraining.
- Systematisches Training ist der wichtigste Erfolgsfaktor.
- Eine vielseitige Grundausbildung ist die Basis für spätere Erfolge.
- Bis zur Geschlechtsreife muss der Schwerpunkt im Nachwuchstraining auf der Beanspruchung der Informationsaufnehmenden und -verarbeitenden Prozesse liegen.
- Talentförderung muss stärker an der individuellen Entwicklung statt nur am chronologischen Alter ausgerichtet werden.



- Allgemein-athletisches Training, die technische Beherrschung der Trainingsübungen und der Wechsel von Belastung und Erholung sichern die Belastbarkeit.
- Erfolgreiche Talententwicklung erfordert altersgerechte Wettkampfsysteme.
- Eine erfolgreiche Talentförderung erfolgt zielgerichtet, systematisch und ist flexibel für individuelle Entwicklungswege.
- Talente müssen systematisch gefördert und gefordert werden, um ihre sportliche wie auch Persönlichkeitsentwicklung zu gewährleisten.
- Eine erfolgreiche sportliche Entwicklung erfordert flexible (Aus-)Bildungsmöglichkeiten für die Nachwuchsathleten.
- Talententwicklung bedarf kompetenter und für die Anforderungen in den Ausbildungsetappen qualifizierter Trainer.
- Die jährliche sportmedizinische Grunduntersuchung der Nachwuchsleistungssportler ist unabdingbar.
- Für langfristige Erfolge im Spitzenbereich braucht der Nachwuchsleistungssport eine kontinuierliche und praxiswirksame wissenschaftliche Unterstützung.

Nachwuchsleistungssport-Konzept 2020 des DOSB

... Spitzen-
leistung

Begabungen >>> Talententwicklung/Talentförderung >>> **Spitzenleistung**

- Nachwuchstraining und -förderung sind an den Entwicklungen der Weltspitze auszurichten.

Am Schlußtag stand das in Arbeit befindliche Nachwuchsleistungssport-Konzept 2020 des DOSB im Mittelpunkt. Olav Spahl als DOSB-Vertreter stellte den aktuellen Sachstand anhand einer Präsentation vor. Leider gab es dazu, anders als bei o.g. „Leipziger Positionen“, keine schriftlichen Unterlagen zum Nachlesen oder Nachschlagen für die Teilnehmer, so dass die anschließenden Diskussionen in den Teil-Foren ohne diese konkreten Unterlagen auskommen mussten. Dennoch gab es intensive und zum Teil auch kontroverse Diskussionen mit den Teilnehmern. Das zeugt vom Interesse der Mitarbeiter aus der Praxis an diesem noch ausstehenden Orientierungsrahmen und der Sinnhaftigkeit der gemeinsamen, zentralen Ausrichtung. Nach Ansicht der Teilnehmer bedarf es bis zur Verabschiedung des Papiers durch die DOSB-Mitgliederversammlung Ende 2013 einer noch deutlicheren, konkreteren Klarheit und auch Sicherheit, wohin es mit dem Nachwuchsleistungssport in Deutschland bis 2020 gehen soll. - Immerhin: am 30.9.2013 erhielten die Teilnehmer per Mail und Download den „ersten Entwurf“ zur Kenntnis.

Diskussion
um's Konzept

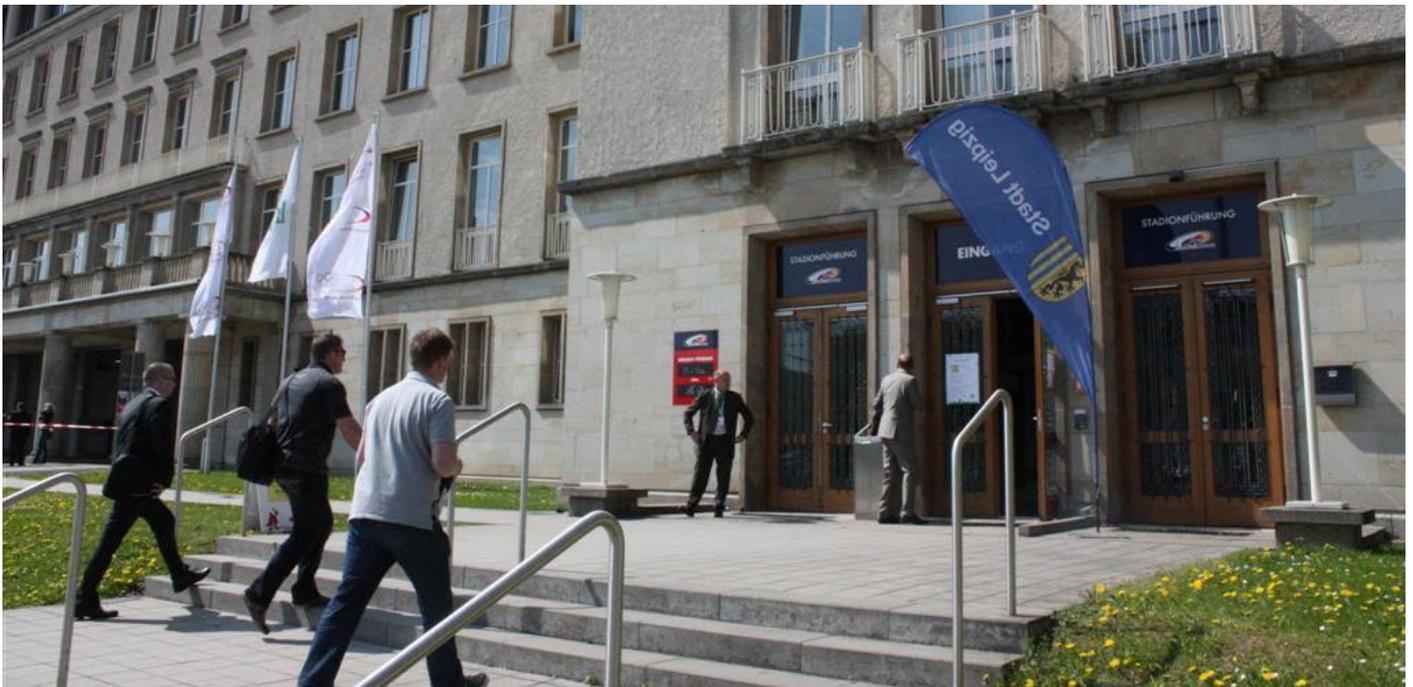


Die Kernaussagen aus Wissenschaft, Praxis und DOSB

Wenn man die wichtigsten Aussagen des Symposiums aus den Beiträgen aus Wissenschaft, Praxis und DOSB zusammenfasst, dürften die folgenden Bereiche die weitere Entwicklung im Nachwuchsleistungssport beeinflussen:

- Der Nachwuchsleistungssport wird nicht nur durch Trainingsfragen, sondern auch viele weitere Faktoren bestimmt (z.B. personale, pädagogische, motivationale oder Umfeld-Faktoren).
- Das Thema Duale Karriere wird wichtiger.
- Ein Talent-Transfer wird zunehmend wichtiger, auch um einem zahlenmäßigen Rückgang zur Verfügung stehender Talente (bspw. durch demographische Faktoren oder Verteilung auf mehr Angebote) zu begegnen. In der Diskussion war auch die Installation von sportartübergreifenden Talentscouts im Grundschulalter.
- Fragen des „richtigen“ langfristigen Leistungsaufbaus sind weiter zu diskutieren und die Konzepte, auch Rahmentrainingskonzeptionen, zu aktualisieren. Das Thema Athletik und Krafttraining wird auch im Nachwuchsleistungssport wichtiger.
- Das Thema Trainerbeschäftigung und –finanzierung sowie Traineraus- und –weiterbildung wird uns weiter beschäftigen. Zu letzterem gehören verstärkt auch personale und pädagogische Kompetenzen.
- Die Steuerung des deutschen Nachwuchsleistungssports ist, bei den vielen Beteiligten und Ebenen, zu verbessern.

Die Abschluss-Aussage von Frau Dr. Hoffmann zur Verabschiedung des Symposiums-Plenums ist Auftrag und Motivation zugleich: „Lasst uns endlich anfangen!“



Building Coaching as a Blended Profession around the Globe 9. ICCE Global Coach Conference, 11.-13. Sept. 2013 Durban/Südafrika

Mit diesem Titel fand vom 11.-13.9.2013 die diesjährige Konferenz des International Council for Coaching Excellence ICCE in Durban/Südafrika statt, örtlicher Partner war SASCOC, das südafrikanische Pendant zum DOSB. Die Veranstaltung bot eine Plattform für Präsentationen und Diskussionen zu Innovationen, Best Practice und neuen Entwicklungen in Training, Trainerbildung und der Entwicklung von Training und Coaching. Etwa 250 Teilnehmer aus Südafrika sowie 150 internationale Teilnehmer von allen Kontinenten besuchten den Kongress.

Neue Version des International Sport Coaching Framework ISCF vorgestellt

ICCE stellte eine aktualisierte Fassung seiner Leitfadens International Sport Coaching Framework ISCF vor. Nach der ersten öffentlichen Version, vorgestellt vor gerade einmal einem guten Jahr im Global Coaches House während der Olympischen Spiele und Paralympics London 2012, wurden zahlreiche engagierte Feedbacks empfangen, mit der eigenen Weiterentwicklung verknüpft und in die neue Version 1.2 eingearbeitet. Erhältlich ist die Broschüre über den [herausgebenden Verlag](#).

Ergebnisse aus
ICCE-Projekten

Gleichermaßen wurde aus den aktuellen ICCE-Entwicklungsprojekten berichtet und diskutiert, u.a. aus den IGLA-Projekten „Winning Spirit / High Performance Coaches“, „Quality Improvement in Coaching“ und „Coach Development“, in denen wir als Trainerakademie ebenfalls mitarbeiten. ICCE-Präsident John Bales aus Kanada stellte erste Ergebnisse einer vergleichenden Untersuchung zur Ausbildung von High-Performance-Trainern in ausgewählten Ländern (u.a. unsere Diplom-Trainer-Ausbildung) vor. Details dazu finden Sie in diesem Trainer-Info-Letter in der Rubrik „Beruf Trainer“.

(Süd-)Afrikanische Schwerpunkte

Gastgeber-
Power

Der Gastgeber Südafrika wird seit Jahren u.a. von ICCE darin unterstützt, das ISCF und weiteres landesspezifisch anzupassen und in einen eigenen Orientierungsrahmen umzusetzen. Die Präsenz des Gastgebers Südafrika (und auch weiterer afrikanischer Akteure) war schon beeindruckend! Die längst nicht abgeschlossenen gesellschaftlichen Entwicklungen der jüngeren Vergangenheit, man denke nur an Themen wie Apartheid oder die Rolle der Frau, auch im und mit und durch Sport, waren unmittelbar und kraftvoll spürbar, so wie es auch der beste Dokumentarfilm, im heimischen Fernsehsessel vor dem Kamin konsumiert, wohl niemals vermitteln könnte. Gelebte und präsentierte Willenskraft, Motiviertheit, Offenheit, positive Erwartungshaltung und Emotion, ja gelegentlicher Enthusiasmus waren äußerst beeindruckend. Zuhause sollte man sich gelegentlich daran zurückerinnern, wenn in unserer verdammten guten Lebenssituation Pessimismus, Wehklagen oder gar Bedenkenträgertum wieder einmal überhand zu nehmen drohen ...



Erkenntnisse über Training und Trainer

In einigen Haupt- und vielen kleineren Beiträgen kam auch der unmittelbare Bezug zur Sportpraxis zur Geltung. Auffällig: der hohe Anteil an Beiträgen, die sich nicht nur mit TrainINGS-, sondern ganz konkret mit TrainERpraxis (und –handeln) befassten. Es sieht stark danach aus, dass das bessere Analysieren, Verstehen und daraus folgend Ausbilden von Trainerhandeln als vielversprechende Entwicklungsreserve angesehen wird.

Conference Resolutions (Auszüge)

Wissens-
händler statt
-wächter

- Self awareness is a catalyst for growth – the more you know, the more you realise how little you know
- Knowledge alone is insufficient – coach education and development must be competence based
- Willingness for collaboration and the opportunity to learn from each other
- We all need to be knowledge brokers and not gate keepers – spread and share the word!
- Learning is not a quick fix – change takes time
- Repeat the Research Fair at the next Global Coach Conferences
- Every athlete at whatever stage deserves a qualified competent and caring coach
- We must adjust our coaching to meet the needs of children
- ICCE Women in Coaching Working Group (Winning Women) will write a strategy to drive cultural change and increase opportunities for female coaches at all levels
- The International Sport Coaching Framework, launched during the conference, is a significant document and a welcomed reference point
- The new International Sport Coaching Journal was announced at the ICCE General Assembly
- ICCE must continue to provide leadership in coaching and engage with different partners

Mittlerweile ist ein großer Teil der Vorträge online einsehbar - gehen Sie auf <http://www.icce-2013.com/conference-programme/presentations.html>.

Wie angekündigt: ein neues Journal



Das International Council for Coaching Excellence (ICCE) veröffentlicht gemeinsam mit Human Kinetics ab Januar 2014 dreimal pro Jahr das International Sport Coaching Journal, eine neue Zeitschrift für Trainer und Trainerausbilder im Leistungssport. Das Journal wird neben interessanten Studien auch Trainingsbeispiele aus der Praxis beinhalten.

Chefredakteure sind Ph.D. Wade Gilbert und Prof. Pat Duffy. Im Redaktionskollegium sitzen neben dem Direktor der Trainerakademie Köln, Prof. Lutz Nordmann, Kim Bodey, Indiana State University, USA, Jean Côté, Queen's University, Canada, Dan Gould, Michigan State University, USA, Koon Teck Koh, National Institute of Education, Singapore, John Lyle, Leeds Metropolitan University, England, Cliff Mallett, University of Queensland, Australia, Pierre Trudel, University of Ottawa, Canada, Penny Werthner, University of Calgary, Canada und Bingshu Zhong, Capital University of Physical Education and Sports, Republic of China.

Mehr Informationen finden sie hier: <http://www.icce.ws/international-journal-of-coaching-science.html>

Beruf Trainer

Trainer als Beruf - das ist mehr als „nur“ gegen Entgelt, evtl. in Vollzeit, als Trainer tätig zu sein. Auch ein abgestimmtes, anerkanntes Berufsbild, eine dazu passende eindeutige Berufsausbildung oder auch die Anerkennung in der Öffentlichkeit gehören dazu. Gewisse Schritte dazu sind zu erkennen, in vielen Details ist es aber noch ein weiter Weg. Ein internationaler Abgleich über Ziele, Wege und Erfahrungen kann da hilfreich sein. Das ICCE hat eine Vergleichsuntersuchung zu Trainerausbildungsprogrammen veranlasst, deren Ergebnisse John Bales bei der ICCE-Konferenz in Durban erstmals vorstellte.

A Comparison of High Performance Coach Education Programs in Selected Countries

Text: Thorsten Ribbecke/Christoph Dolch

Bei der ICCE Global Coach Conference in Durban, Südafrika (siehe Bereich „Für Sie besucht“ in diesem Trainer-Info-Letter) stellte John Bales (Kanada, Vorsitz der ICCE High Performance Coach Workgroup) eine Studie zum Vergleich von Trainerausbildungen verschiedener Länder vor. Weitere Mitwirkende an dieser Studie waren Bettina Callary (Cape Breton University), Diane Culver (University of Ottawa) und Penny Werthner (University of Calgary).



Fragestellungen der Studie

- Mit welchen Programmen und in welchem Umfang bilden die sechs führenden High Performance Institute Trainer aus?
- Welche modernen Lernformen werden angeboten?
- Werden Standards in Richtung professionelle Zertifizierung gesetzt?

Verglichen wurden die Ausbildungen in den Niederlanden, Kanada, Frankreich, Schweiz und Deutschland. Ebenfalls aufgeführt wurde Neuseeland, welches jedoch keine formale Diplomtrainerausbildung anbietet, sondern ein individuelles Trainerentwicklungsprogramm für die Toptrainer des Landes durchführt.

Befragt wurden die jeweiligen Direktoren der Institutionen. Folgende Standards wurden überprüft: Ausbildungsprogramme, Curriculumstruktur, Ziele der Ausbildung, Prüfungen, Einschreibung und Zugangsvoraussetzungen, Prozesse zur Qualitätssicherung und Aus- und Weiterbildungen der jeweiligen Institutionen.

Studienergebnisse

Die Ausbildung zum Diplomtrainer an der Trainerakademie Köln umfasst zusammen mit der Schweiz die längste (36 Monate) Zeit. Fast alle Ausbildungen stellen ihren Studenten Koordinatoren oder Mentoren zur Seite. Diese spielen besonders in der Spezialisierung eine wichtige Rolle, um das Gelernte in die Praxis zu transferieren. In der Schweiz und Deutschland bestehen die Trainerakademien seit den 1970er Jahren, in Kanada wurde erst 1986 ein entsprechendes Programm ins Leben gerufen, in Frankreich, den Niederlanden und Neuseeland sogar erst nach 2007. Dementsprechend lang ist die Liste der Absolventen in der Schweiz und Deutschland (880 und 1200 im Vergleich zu 600 in Kanada, 44 in Frankreich, 8 in den Niederlanden und 12 in Neuseeland). Die Kosten für die Ausbildungsprogramme schwanken zwischen 3000€ und 10000€.

Betrachtet man die Anzahl der Stunden in der Ausbildung, nimmt das Diplom-Trainer-Studium an der Trainerakademie ebenfalls die Spitzenposition mit 1300 Stunden Kontaktzeit ein. Es folgen die Schweiz und die Niederlande (ca. 1000 Std.) Kanada und Frankreich (ca. 700) und letztlich Neuseeland mit 300 Std. Kontaktzeit. Etwa 60 % der Auszubildenden zum deutschen Diplomtrainer gehörten als ehemalige Athleten der Nationalmannschaft an. 93 % davon schließen das Studium erfolgreich ab. Im weltweiten Vergleich nimmt die Trainerakademie Köln damit eine Spitzenposition ein.

kompetenz- basiert

Generell versuchen alle Länder die Trainer interdisziplinär pädagogisch auszubilden. Dabei wird ein kompetenz-basierter Ansatz mit dem Ziel, Coaches für die Praxis zu entwickeln, verfolgt. Die Aufgaben und Ziele sind in unterschiedlicher Tiefe definiert: Kanada, die Niederlande und Neuseeland betonen Ziele wie „Podium Erfolg“, Athleten als „Champions“ und „internationale“ Anforderungen. Lernen und Entwicklung werden mit Begriffen wie: „Reflektierender Praktiker“ (Deutschland); „logisches Denken durch selbstständiges Arbeiten“ (Niederlande); „Entwicklung der sozial- und Selbstkompetenzen“ (Schweiz); und die Entwicklung von „strategischen Denkern“ und „kontinuierlich Lernenden“ (Neuseeland) besetzt.

problem- orientiert

Die Programme haben sich vielfach zu interdisziplinären Modulen gewandelt. Diese helfen den Trainern Bereiche wie z.B.: biophysikalischen Wissenschaften und Management in „echte“ Trainererfahrungen (an der Trainerakademie: „Problem-orientierte Module“) zu integrieren. Die Grundausbildung in Deutschland gibt den Ausbildern die Sicherheit, dass die Trainer problemorientierte Module mit einem gleichen Wissensstand bestreiten. Die Trainerakademie Köln nutzt dabei, wie auch die Schweiz, Kanada und Frankreich, neue Medien wie eine online Lernplattform.

Um die Kompetenzen der Trainer während bzw. am Ende der Ausbildungen zu evaluieren, werden mehrere Maßnahmen ergriffen. In der Schweiz und Deutschland muss z.B. von den Studierenden ein wissenschaftliches Projekt bearbeitet werden. In Kanada und Frankreich werden sogenannte Portfolios zur Dokumentation von Lernfortschritten verwendet. Daneben werden in Deutschland der Schweiz und Frankreich neben schriftlichen Prüfungen auch praktische Trainingseinheiten in Prüfungsform abgenommen. In Kanada werden Trainingseinheiten werden der gesamten Ausbildung ausgewertet, die Abschlussprüfung ist mehr eine Verteidigung der eigenen Trainerarbeit.

Einige Fragen zum Abschluss

Credits?

- Sollte die Ziele den Lern- und / oder Sportler - Erfolg betonen?
- Sollten die Hochschulen Module der Ausbildungsprogramme anerkennen?

Hochschulen sollten zumindest Teile der Trainerausbildungsprogramme mit Credits anerkennen. Keines der Programme wurde bisher mit Credits zu Hochschulabschluss anerkannt.

Die vollständige Präsentation von John Bales finden Sie unter http://www.trainer-im-leistungssport.de/sites/default/files/comparison_hp_diplomas_durbansept2013_-_john_bales.pdf.

Aktuelle Ankündigungen

Diplom-Trainer können in internationalen Masterstudiengang einsteigen



Unter der Federführung des International Council for Coaching Excellence (ICCE) wurden im Rahmen der General Assembly während der 9th Global Coach Conference in Durban / Südafrika (einen ausführlichen Bericht über diese Konferenz finden Sie an anderer Stelle in diesem Trainer-Info-Letter) künftige Entwicklungsschwerpunkte gekennzeichnet. Im Ergebnis verschiedener Aktivitäten aus der „Innovation Group Leading Agencies“, in der die Trainerakademie aktiv mitarbeitet, wurde u.a. beschlossen, internationale Master-Studiengänge für Trainer im Leistungssport aktiv zu entwickeln. Die Federführung hierfür liegt bei der Leeds Metropolitan University, die auch das sogenannte „Global Coach Office“ betreibt.

Internat.
Master-
studiengang
Msc of Sport
Coaching

Vor diesem Hintergrund können Absolventen der Trainerakademie Köln (Diplom-Trainer) ab sofort in den Masterstudiengang Msc of Sport Coaching der Leeds Metropolitan University einsteigen, nachdem in den letzten Wochen die notwendigen akademisch-administrativen „Hintergrund-Prozesse“ erfolgreich durchlaufen wurden. Im Rahmen einer sogenannten course articulation wurden Inhalte, Lernziele und vermittelte Kompetenzen des Diplom-Trainer-Studiums der Trainerakademie denen des Msc of Sport Coaching der Leeds Metropolitan University gegenübergestellt und verglichen. Ein Großteil des Diplom-Trainer-Studiums – so das erfreuliche Ergebnis – wird für den Msc of Sport Coaching anerkannt! Die course articulation erlaubt es Universitäten, Inhalte von Kursen anderer Institutionen anzuerkennen und damit eine Wiederholung bereits absolvierter Inhalte und Module zu vermeiden.

Zulassung und
Anrechnung
für unsere
Diplom-Trainer!

Absolventen der Trainerakademie erhalten damit nicht nur die Zugangsberechtigung für den Masterstudiengang. Es werden ihnen außerdem bereits 100 Credits, der für einen Masterabschluss insgesamt notwendigen 180 Credits, durch ihr absolviertes Diplom-Trainer-Studium und ihre vorhandene erhebliche Berufserfahrung als Trainer im Leistungssport für den Msc of Sport Coaching anerkannt!

Die Leeds Metropolitan University hat sich in den vergangenen Jahre herausragende Kompetenzen im Bereich des Sport Coachings erarbeitet. Zahlreiche Veröffentlichungen und Untersuchungen durch Prof. John Lyle, Prof. Pat Duffy und Andrew Abraham zeigen die Kompetenzen der Universität im Bereich des Sport Coachings.

Nach der Einordnung des Diplom-Trainer-Abschlusses im Deutschen Qualifikationsrahmen DQR auf Stufe 6, (die Expertise dazu wurde durch Prof. Dr. R. Sygusch, Universität Erlangen/Nürnberg, und sein Team erstellt) ist damit ein weiterer Schritt in Richtung einer verbesserten Anerkennung des Diplom-Trainer-Abschlusses getan.

Weitere Informationen hier:

Weitere Informationen zu Kosten, Inhalt und Zeitplanung des Msc of Sport Coaching erhalten Sie an der Trainerakademie Köln des DOSB:

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel.: 0221948750
Email: info@trainerakademie-koeln.de
<http://trainerakademie-koeln.de>
<http://trainer-im-leistungssport.de>

Vorankündigung

Im Herbst erscheinen auf unserer Webseite sowie als Flyer wie gewohnt unsere Ausschreibungen der Fortbildungen im kommenden Jahr **2014!**

Wir bitten um Beachtung.



Von Trainern für Trainer - neue Ausgabe 2013

Erstmalig vor einem Jahr konnten wir unter dem Titel „Von Trainern für Trainer“ Kurzfassungen ausgewählter Studienarbeiten unser Diplom-Trainer als Sonderheft der Zeitschrift für Angewandte Trainingswissenschaft der Öffentlichkeit zur Verfügung stellen. Jetzt ist es wieder so weit. Pünktlich zur Verabschiedung der Absolventen des Kurses DTS-2-17 am 8.10.2013 erscheint als Sonderheft 1-2013 eine neue Ausgabe mit ausgewählten Arbeiten.

Verzeichnis der Beiträge

Enthalten sind die Beiträge:

- Marcus Abramowski: Tendenzielle Entwicklungen im olympischen Boxsport unter den strukturellen Veränderungen der AIBA durch die neuen Disziplinen WSB und APB
- Fabian Bünker: Talentscouting im deutschen Golfsport: Ein Talenttransferkonzept unter Berücksichtigung des GC St. Leon-Rot Sichtungskonzepts
- Andreas Ertl: Analyse und Ausarbeitung von Potenzialen zur Optimierung der Entwicklung von Topathleten im alpinen Skirennsport der Herren in Deutschland
- Michael Gaumnitz: „Omnium“ als neue olympische Disziplin im Bahnradsport. Trainingsmethodische Auswirkungen für den deutschen Bahnausdauerbereich
- Christian Lanfermann: Athletiktraining im Golfsport für Nachwuchsathleten/-innen
- Frank Nitsch: Entwicklung eines Anleitungsmaterials zur Vervollkommnung der Skatingtechnik im Nachwuchstraining Skilanglauf
- Marc Nölke: Die Polyvagalthorie im Sport. Leistung durch Sicherheit – „safety first“
- Sandro Scheer: Auswirkung kurzfristiger Gewichtsreduktion auf die Leistungsfähigkeit von Boxern

Bezugsquelle

Das Sonderheft ist wie gewohnt über den Meyer & Meyer Verlag Aachen zu beziehen. Verlangen Sie wegen des im Vergleich zum Vorjahr identischen Basis-Titels „Von Trainern für Trainer“ unbedingt das Sonderheft 1-2013 der Zeitschrift!



Die letzte Seite

Das Zitat

„The balance between tension and support has to be right. Too much tension and the wire breaks, too lax and the rope walker falls.“ (Das Gleichgewicht zwischen Zug und Unterstützung muss passen. Zu viel Zug, und das Seil reißt; zu wenig, und der Seiltänzer stürzt ab.)

Dr. Frank Dick, ehem. Top-Coach, heute begehrter Keynote Speaker auf Trainerkongressen und auch an der Trainerakademie bekannt

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leitungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt. Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

Registrieren Sie sich ...

... für die News auf unserer Plattform www.trainer-im-leistungssport.de - dann finden Sie Beiträge immer ganz aktuell nach Erscheinen und nicht erst, wenn wir die Beiträge wieder einmal zu einem PDF-Newsletter zusammengestellt haben. Gleichzeitig haben Sie dort Zugriff auf bereits erschienene Beiträge!

Übrigens: auf der Plattform gibt es auch einen Blog, in dem Sie selbst Beiträge leisten können, wenn Sie wollen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875-0
Fax: 0221 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: [oltmanns\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:oltmanns(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: [dolch\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:dolch(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2013

Trainer-Info-Letter Februar 2014

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Editorial
- Für Sie gelesen
 - Wollen lernen - Willenskraft und Volition
 - Tagungsband „Wege an die Spitze“
 - Nachwuchsleistungssportkonzept 2020
- Für Sie besucht
 - Serial Winning Coaches
 - Winning Mindset
- Berufsfeld Trainer
 - The Voice of the Coach
 - Hintergründe zu Trainerkompetenzen
- Aktuelle Ankündigungen
 - Aus- und Fortbildungen der Trainerakademie
 - Kraft-Symposium
 - 40 Jahre Trainerakademie Köln
- Die letzte Seite

Liebe Trainerinnen und Trainer!

Editorial



Die Olympischen Winterspiele in Sotschi sind in vollem Gange. Klar, dass wir die Wettkämpfe mit Spannung verfolgen und allen Athletinnen und Athleten mit ihren Trainerinnen und Trainern die Daumen Drücken und viel Erfolg wünschen!

Wo beginnen eigentlich deutsche Erfolge im Leistungssport? Dieser Frage wollen wir in diesem Jahr – die Trainerakademie wurde vor 40 Jahren an den Start gebracht, besser vielleicht: in Bewegung gesetzt - nachgehen. Dass Trainerinnen und Trainer bei uns im Fokus stehen, liegt auf der Hand. Dass man sie braucht, ist im Grunde auch klar. Deshalb muss man sich auch Gedanken darüber machen, was die besonderen Trainer-Kompetenzen eigentlich sind, wie man sie als Trainer entwickelt und welche Rolle Ausbildungsinstitutionen und Verbände dabei spielen. Immerhin geht es um nichts weniger als die Zukunft des Leistungssports. Haben wir eigentlich bei unseren Überlegungen jenseits

des an sich schon vielfältigen Tagesgeschäfts die Demografie auf dem Radar? Auch der Sport muss sich zwangsläufig mit demographischen Entwicklungen befassen. In diesem Zusammenhang geht es naturgemäß um all das, was den sportlichen Nachwuchs betrifft. Dass das ganze Geschehen sehr komplex ist, kann wohl getrost als Binsenweisheit bezeichnet werden. Das verdeutlicht auch ein Blick in die neue Nachwuchsleistungssportkonzeption des DOSB, die bei der jüngsten DOSB-Mitgliederversammlung ohne Diskussion angenommen worden ist. Dass es mit der Broschüre allein nicht getan ist, wissen insbesondere die Praktiker.

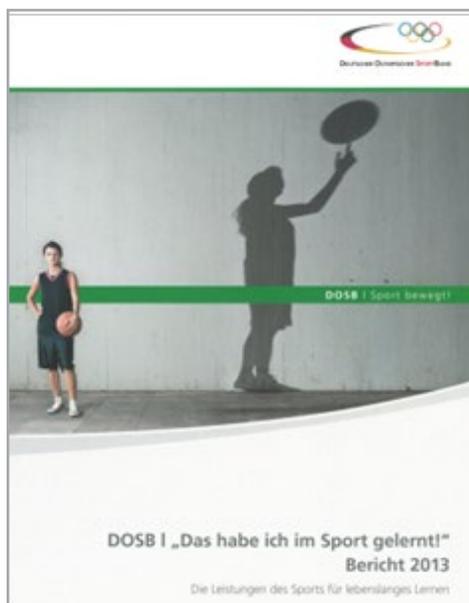
Eine vergleichsweise schwach beleuchtete Seite des demographischen Wandels im Sport dürfte die der Trainerinnen und Trainer sein. Beim Blick über den sprichwörtlichen Tellerrand fällt auf, dass in Bezug auf die Zukunftsfähigkeit der deutschen Wirtschaft nachgerade martialisch der „War for Talents“ erklärt wird. Ist der Sport, ist der Leistungssport hiervon auch betroffen? Im Sport spielt ja der Wettbewerb mit seinen nationalen wie auch internationalen Dimensionen eine zentrale Rolle.

Erfolge im Leistungssport, das ist bekannt, beruhen auf einem ganzen Komplex von Faktoren, u.a.

- die Sicherung und den Ausbau des Wissensvorsprungs,
- die Fähigkeit, Entwicklungstrends zu erkennen und selbst zu setzen,
- die Fähigkeit und den Willen, eigene Lösungen zu entwickeln,

um sich so von der Konkurrenz absetzen zu können. Dafür braucht man kreative Köpfe, eben guten Nachwuchs. Denkt man jetzt weiter, sind weniger die Konkurrenten im sportlichen Wettbewerb als vielmehr unsere Mitwettbewerber um eben jene Köpfe gemeint. Sowohl die Politik (z.B. „Fachkräftemangel in Deutschland. Statistiken, Studien und Strategien.“ – Daniela Kolodziej; InfoBrief des Wissenschaftlichen Dienstes des Deutschen Bundestages, 2012) als auch die Wirtschaft (u.a. auch „Wettbewerbsfaktor Fachkräfte. Strategien für Deutschlands Unternehmen.“ – Mc Kinsey Deutschland, 2011) „sind an diesem Thema dran“. 4 Thesen bestimmen die Diskussionen:

1. Fachkräftemangel ist eine reale Herausforderung;
2. Unternehmen müssen und können gegensteuern;
3. Fachkräftemangel ist abwendbar – wenn alle mitmachen und schließlich
4. Personal wird zur zentralen strategischen Ressource.



Ohne an dieser Stelle auf Details gehen zu können, sind diese Thesen wohl auch für den Sport zutreffend. Und wenn schon die Wirtschaft den Kampf um die Köpfe in Angriff genommen hat, dann stellt sich doch die Frage, wie der Sport sich hier aufstellt. Der Sport bietet zweifelsfrei jede Menge interessanter und spannender Betätigungsfelder. Bietet er auch hinreichend attraktive Berufsfelder, z.B. für Trainerinnen und Trainer? Und schon ergibt sich die nächste Frage: Was macht ein Berufsfeld denn attraktiv für junge Leute? Ganz bestimmt kommen hier die jeweiligen Aufgabenfelder an sich, aber darüber hinaus Status, Einkommen, Perspektiven für das Erwerbsleben, attraktive Aus- und Fortbildungsangebote u.a.m. ins Spiel. In Bezug auf Letzteres hat der DOSB-Bereich Bildung und Olympische Erziehung unlängst 2 interessante Dokumente herausgegeben.

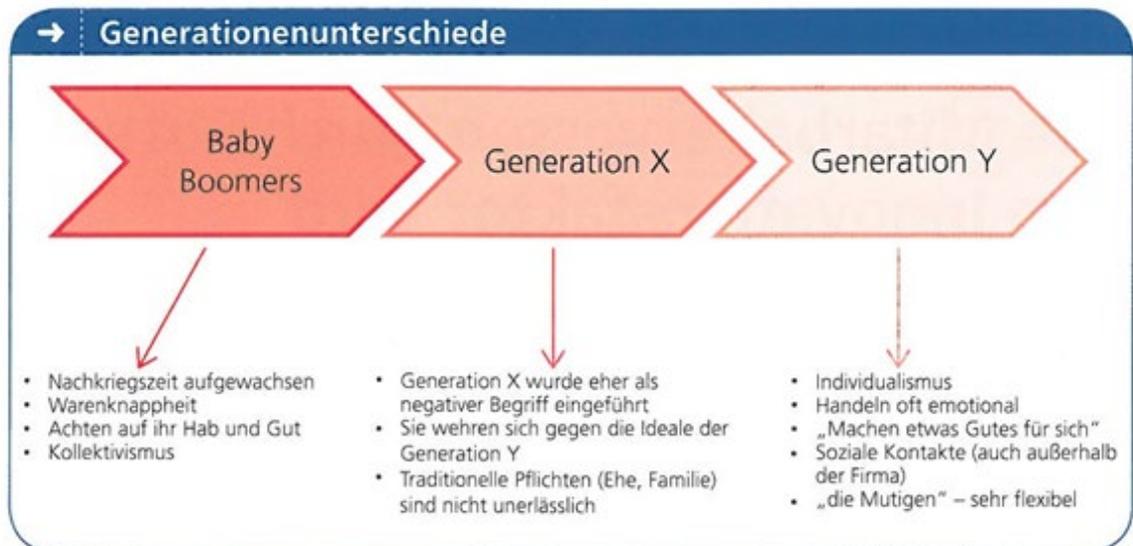
„Das habe ich im Sport gelernt!“ (Bericht 2013, 89 S.) und die Handreichung **Die Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes. Einordnung in den Deutschen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen** (DQR) von Ralf Sygusch, Sebastian Liebl und Clemens Töpfer (Friedrich Alexander Universität Erlangen – Nürnberg, Fachbereich Wissenstransfer und Evaluationsforschung – Bildung im Sport, 37 S.).

Lesenswert dazu ist der Kommentar im DOSB-Pressedienst (Nr. 4/2014, S. 3). Unter der Schlagzeile „Pflichtlektüre“ fragt der Autor danach, wie wir es eigentlich mit der Bildung halten. Immerhin ist der gemeinwohlorientierte Sport einer der größten Bildungsanbieter unserer Gesellschaft. Und dennoch wird das riesige Bildungspotenzial des Sports, so schreibt der Kommentator, bislang kaum genutzt.

Um hier mehr Transparenz anbieten zu können, hat der DOSB vor 2 Jahren ein Expertise in Auftrag gegeben, um die in den DOSB-Rahmenrichtlinien für Qualifizierung verankerten Ausbildungsgänge am Deutschen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (DQR) zu spiegeln. Das Ergebnis verblüfft manchen Außenstehenden: Die in den DOSB-Ausbildungsangeboten erworbenen Kompetenzen sind durchaus vergleichbar mit formalen Ausbildungsangeboten. Die für Bildung und Olympische Erziehung zuständige DOSB-Vizepräsidentin Prof. Dr. Gudrun Doll-Tepfer kritisiert daran anknüpfend sicher völlig zu recht, dass eben der Trainerberuf in unserer Gesellschaft trotzdem zu wenig Anerkennung findet. Er findet sich beispielsweise immer noch nicht auf den Listen deutscher Behörden.

Ein weiterer Gedanke, der den Transfer von Wissen und Erfahrungen zwischen den Trainer-Generationen betrifft, bezieht sich auf die 3 unterschiedlichen Generationen (Geburtsjahrgänge 1955 – 1969/ 1965 – 1980/ 1981 – 2010) und deren unterschiedliche Einstellungen zum Berufsleben. Ist dieser Aspekt schon hinreichend bei uns angekommen? Intuitiv sicher, aber fundiert und systembezogen wohl

noch nicht vollständig. (Peneder, Sebastian: Der intergenerative Wissenstransfer: Von Baby Boomer bis Generation Y. – Wissensmanagement 2014/1. – S. 10 - 13)



→ **Einstellungen zum Berufsleben der erwerbstätigen Generationen**

Baby Boomer (1955 – 1969)	Generation X (1965 – 1980)	Generation Y (1981 – 2010)
<ul style="list-style-type: none"> • „Leben, um zu arbeiten“ • Geld ist ein hoher Anreiz • Wechselbereitschaft, aber innerhalb der gleichen Industrie • Hohe Einsatzbereitschaft • Arbeit ist Lebensschwerpunkt 	<ul style="list-style-type: none"> • „Arbeiten, um zu leben“, suchen Balance zwischen Berufs- und Privatleben • Fokus auf kurzfristige, wenig auf langfristige Anreize • Wechselbereitschaft, aber auch außerhalb der gleichen Industrie • Fokus auf eigene Vorteile und Bilden von Kompetenz 	<ul style="list-style-type: none"> • „Erst leben, dann arbeiten“ • Arbeit zur Förderung der Selbstverwirklichung • Hohe Wechselbereitschaft • Arbeiten „whenever and wherever I want“ (Mobilität) • Work-Life-Balance

Zurück zum Fachkräfteproblem und zur Trainerfrage. Eine letztlich strategische Aufgabe besteht den deutschen Sport wohl auch darin, ob und wie er seinen Fachkräftebedarf sicherstellen kann. Für uns gilt zu klären (erklären), welche Rolle die Trainerakademie hierbei spielt. Auch hier der Blick zur Wirtschaft: Nicht selten (bis hin zu Großkonzernen) wird dort die sogenannte betriebliche Aus- und Weiterbildung mit eigenen Akademien betrieben, um die doch sehr komplexe Gemengelage bewältigen zu können. Mit derartigen Akademien, so die Experten, kann

man den Talentnachschub sichern und gleichzeitig die Qualifikation der Mitarbeiter den spezifischen Anforderungen der beruflichen Praxis anpassen. Die Parallelen zur Trainerakademie liegen durchaus auf der Hand. Wir sind in unserer Struktur und in unserer Ausrichtung mit unseren Partnern in der Lage,

- Innovationsimpulse zu setzen,
- eigene Bildungs- und Netzwerkzentren zu bilden (zentral, regional, lokal),
- den Wissens-, Erfahrungs- und Innovationstransfer zwischen Trainern, Experten, und Wissenschaftlern, auch verschiedener Sportarten und Generationen zu ermöglichen,
- unmittelbare leistungssportakzentuierte Aus- und Weiterbildung zu betreiben sowie
- Forschung mit (externen) Partnern anzuregen und vielleicht sogar mitzubetreiben.

Unsere entscheidenden Eckpfeiler bauen auf einem ganzheitlichen Bildungsverständnis nach dem Prinzip des lebenslangen Lernens sowie der gezielten Wissens- und Erfahrungsvernetzung auf. Die Grundlage dafür bildet ein strategisches Bildungskonzept mit einer im Grunde simplen Idee: Mit der bzw. den eigenen Bildungs-, Forschungs- und Serviceeinrichtungen des Sports werden Wettbewerbsvorteile erarbeitet und nachhaltig gesichert. Mit Hilfe der unterschiedlichen Aus- und Fortbildungsangebote wird eine dynamische Plattform für Wissens- und Erfahrungsaustausch gemeinsam mit Verbänden und Partnern mit dem Ziel aufgebaut, die Qualifizierung unserer Trainerinnen und Trainer ganz unmittelbar auf die spezifische Anforderungen (Herausforderungen) der Leistungssportpraxis und die aktuellen Entwicklungen des modernen Leistungssports auszurichten. Mit diesem Konzept soll nicht nur Wissen an sich vermittelt werden. Darüber hinaus werden so mit Blick auf unsere Traineeinnen und Trainer Handlungsspielräume erweitert, neue Ideen entwickelt und in die leistungssportliche Praxis überführt.

Die Trainerakademie – das war ja bereits die Idee unserer Gründungsväter und –mütter - ist Teil des Leistungssportsystems und richtet ihre Aktivitäten mit den verschiedenen Aus-, Fort- und Weiterbildungsangeboten auf die praktischen Erfordernisse des Sports aus. Die Frage ist nicht, Leistungssportpraxis oder Wissenschaft, sondern vielmehr Praxis und Wissenschaft, aber eben ausgerichtet auf das Trainerhandeln. Personal- und Entwicklungsstrategien des Sports (Verbände, Dachorganisation) müssen Hand in Hand laufen. Aus dieser Sicht muss Aus- und Fortbildung zur Produktion des Trainer-Nachwuchses über den Teilaspekt der rein fachlichen Qualifizierung hinausgehen. Neben qualifizierten Fachleuten werden auch qualifizierte Strukturen benötigt. Ein derartiges Verständnis unterscheidet sich ganz wesentlich von anderen Ausbildungssystemen.

Viel Spaß bei der Lektüre der nachfolgenden Beiträge.

Lutz Nordmann



Für Sie gelesen

Drei Beiträge finden Sie in diesem Bereich. Der Erste gibt einen Überblick über einen wichtigen Beitrag zur Leistungserbringung, dem Wollen und der Willenskraft, hier mit Anregungen aus dem Wirtschaftsleben. Die beiden anderen Beiträge befassen sich mit dem Nachwuchstraining: so ist der äußerst empfehlenswerte Tagungsband zum Leipziger Symposium des letzten Jahres erschienen, und auch das neue DOSB-Nachwuchsleistungssportkonzept 2020, im Dezember verabschiedet, steht inzwischen zum öffentlichen Download bereit.

Wollen lernen: Willenskraft und Volition

in Anlehnung an einen Beitrag von C. Micha (Zeitschrift managerSeminare Ausgabe Januar 2014, S. 62-66)

„Er/sie hat nicht ausreichend gewollt.“ – So oder so ähnlich hat es wohl schon jeder im Leistungssport einmal gehört, vielleicht auch gesagt. Doch was ist dran an dieser Einordnung? – Das Thema des Wollens und seines richtigen Einsatzes ist nicht nur ein Thema im Leistungssport, sondern zunehmend wichtig auch in anderen Lebensbereichen, vor allem in der Arbeitswelt und dem Business. So hat gerade in der Zeitschrift ManagerSeminare, Ausgabe Januar 2014, die Autorin Corinna Micha einen aktuellen Überblick zum Thema gegeben, vor allem basierend auf den Modellen der Professoren Pelz, Kühl und Kehr. Der Beitrag befasst sich mit den Fragestellungen, wie sich Willenskraft/Volition zeigt, wie sie sinnvoll eingesetzt wird, wie man sie entwickeln und erlernen kann und wo die Grenzen liegen. Die Ausführungen lassen sich gut auf Sportsituationen übertragen, übrigens nicht nur auf Sportler, sondern ebenso auch auf Trainer.

Die Willenskraft ...

Eigenständiges, selbst gesteuertes Handeln wird wie gesagt immer wichtiger, Ausführen auf externen Druck (z.B. Anweisung durch eine Führungskraft) ist deutlich auf dem Rückzug. Recht leicht kommt man ins Handeln, wenn die anstehende Aufgabe zur individuellen Motivlage passt (nach einem allgemeinen Modell z.B. in Form von Leistungs-, Macht- oder Anschluss-Motiven), dann ist auch keine besondere Willenskraft im engeren Sinne nötig. Diese kommt erst ins Spiel, wenn die anstehende Aufgabe nicht „passend“ ist, sondern z.B. als unangenehm oder unbequem empfunden wird. In diesem Sinne ist Willenskraft/Volition als Selbstregulierungs- und „Selbstüberleistungs“-Strategie und –Fähigkeit zu sehen.

... richtig einsetzen ...

Im Vergleich zwischen „passend“ und „unpassend“ ist davon auszugehen, dass die für die Handlung aufzubringende mentale Energie im ersten Fall niedrig und im zweiten hoch ist. Eine insgesamt positive Energiebilanz ist anzustreben. D.h.: den Einsatz von Willenskraft, wo es möglich ist, vermeiden und nur dort einsetzen, wo es nötig ist, dann aber möglichst intensiv. Ein erster Schritt ist also, Aufgaben möglichst passend zu „gestalten“. Ein Trainer kann z.B. Aufgabenstellungen passend zu den Motiven seines Sportlers formulieren; der Sportler selbst kann sich selbstregulierend klarmachen, welche seiner Motive die Aufgabe ansprechen kann.

Willenskraft
nur, wenn es
sinnvoll ist!

Förderer

Erst wenn das nicht reicht, sollte Willenskraft / Volition ins Spiel kommen. Autorin Micha hat basierend auf verschiedenen Hauptquellen sieben Verhaltensweisen zusammengestellt, die Willensstärkere von Willenschwächeren unterscheiden:

- Aufmerksamkeitssteuerung und Fokussierung
- Emotions- und Stimmungsmanagement (positive Stimmung erscheint hilfreicher)
- Selbstvertrauen und Durchsetzungsstärke
- Vorausschauende Planung und Problemlösung (pro-aktiv! Wer erst einmal in eine reaktive Haltung gedrängt ist, kann nur noch Unannehmlichkeiten abzuwehren versuchen.)
- Zielbezogene Selbstdisziplin (Ziele sollten nicht nur die üblicherweise bekannten Merkmale, z.B. smart-Prinzip, haben, sondern auch passend sein zu individueller Persönlichkeit und Wertesystem)
- (Selbst-)Motivationskompetenz
- Entscheidungskontrolle (Ziel: schnell Entscheidungen treffen können)

... und entwickeln!

Willenskraft ist lernbar

Die Frage ist nun, wie man seine Willenskraft erlernen bzw. verbessern kann. Im genannten Beitrag werden dazu verschiedene Möglichkeiten aufgeführt, die allein durchgeführt werden können, in manchen Fällen kann aber auch eine Begleitung durch Experten (Coach, Trainer ...) sinnvoll oder notwendig sein. Einige Vorschläge:

- Selbstbeobachtung: bspw. bzgl. kritischer oder gelungener Momente: wie war die erlebte Stimmungslage, gab es bestimmte Strategien? Interessanter Vorschlag: ein „Stimmungs- oder Emotionstagebuch“.
- „kleine“ unangenehme Situationen gezielt trainieren: auch hier wieder mit Selbstbeobachtung und Reflektion. Welche Handlungsstrategien oder Situationsmanagement sind erfolgreich? Was passiert im Vergleich dazu in Situationen mit Stolpersteinen: an welcher Stelle, aus welchem Anlass taucht die Problematik auf? welche Gefühls- oder Gedankensituation? welche Strategien haben zum Weitermachen geführt?
- Aktuelle Konzentration auf ein Ziel, eine Aufgabe legen: alle anderen Dinge sollten in diesem Moment ausgeblendet werden, Willenskraft kann sich nur in Bezug auf ein Ziel im Augenblick hin entfalten. Das heißt auch: sich (für diesen Moment) entscheiden! Mit anderen Worten: Multitasking und Willenskraft entfalten vertragen sich nicht. Da auch dauerhaft unerledigte, nicht realisierte Aufgaben oder Ziele vor allem in entsprechender Häufung zu Belastungsstress führen können, schlage manche Experten vor, Volition nicht nur wie genannt konzentriert, sondern auch nur in Situationen mit angemessener Erfolgswahrscheinlichkeit zu aktivieren.

Potentielle Nachteile umschiffen

Nicht übertreiben!

Der letzte Punkt deutet schon auf die potentiell auch nachteilige Seite der Aktivierung von Willenskraft hin: der damit verbundene hohe mentale Aufwand und die damit verbundene Selbstkontrolle können in entsprechender Dosis (vor allem Dauer) zu einer Überlastung führen (bis hin zur erhöhten Burnout-Gefahr). Das Gegenmittel dürfte gerade Sportlern und Trainern bekannt vorkommen: der systematische Wechsel zwischen Belastung und Erholung, hier: zwischen Selbstkontrolle / Fokussierung einerseits und Selbstregulierung / Ganzheitlichkeit/Reflektion/ Entspannung andererseits.



Tagungsband „Wege an die Spitze“

Im Mai 2013 fand in Leipzig unter dem Titel „Wege an die Spitze“ der längst Tradition gewordene Leipziger Nachwuchsleistungssport-Kongress statt. Darüber wurde in der letzten Ausgabe unseres Trainer-Info-Letter bereits berichtet. Intention und Thema dieses Kongresses waren für die Mitarbeiter im Nachwuchstraining so interessant, dass trotz Erhöhen der Teilnehmer-Kapazitäten längst nicht alle Interessenten berücksichtigt werden konnten. Seit wenigen Tagen gibt es jetzt für alle, die es interessiert oder angeht, den schriftlichen Kongressbericht, der als Doppelheft der Zeitschrift für angewandte Trainingswissenschaft aus dem Meyer & Meyer-Verlag erschienen ist. Das IAT hat unter <http://www.iat.uni-leipzig.de/aktuelles/veranstaltungen-2/rueckblicke/2013/nwls-symposium/tagungsband> auf seiner Kongress-Webseite eine Kurzinformation einschließlich Bestellschein zur Verfügung gestellt.

Bezugsquelle

Der Berichtsband bildet die für die Veranstaltung gewählte Struktur mit wissenschaftlichgeleiteten Grundlagenvorträgen und Positionsbestimmungen und praxisnahen „Schlaglichtern“, „Nähkästchen“ und Diskussionsforen bestens nachvollziehbar und griffig ab. Auch der Leser, der die Veranstaltung nicht besucht hat, wird durch diese Darstellung zahlreiche Informationen und Anregungen aufnehmen können. Neben den eher zentralen Hauptbeiträgen des Plenums werden nach einheitlicher Struktur (Fördersysteme und inhaltliche Fragen) alle Sportartengruppen (Ausdauer, Kraft-Schnellkraft, Technik-Akrobatik, Spiel- und Zweikampfsportarten) dargestellt, nicht nur durch Dokumentation der Vorträge, sondern auch durch ergiebige Zusammenfassungen der Diskussionen und der Praxisbeispiele aus den Nähkästchen-Fragerunden mit erfolgreichen Athleten und Trainern.



Nachwuchsleistungssportkonzept 2020 des DOSB

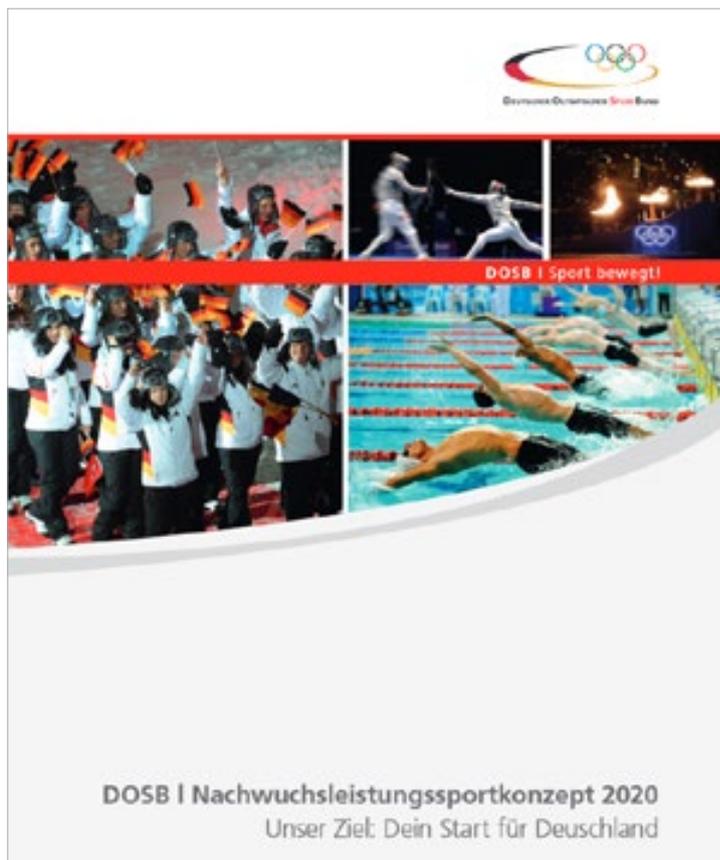
Ein Tag des vorgenannten Nachwuchsleistungssport-Symposiums im Mai 2013 war der Fortschreibung des DOSB-Nachwuchsleistungssportkonzeptes 2012 gewidmet.

Inzwischen wurde das Nachwuchsleistungssportkonzept 2013 fertiggestellt und durch Beschluss der DOSB-Mitgliederversammlung im Dezember 2013 offiziell in Kraft gesetzt.

In den sieben Kapiteln

- Ausgangssituation und Veränderungen in Gesellschaft und Sport
- Ziele des Nachwuchsleistungssports
- Talent – Training – Wettkampf
- Trainer/in als wichtigste Wegbegleiter/in
- Duale Karriere
- Nachwuchsleistungssport wissenschaftlich unterstützen und erforschen
- Eltern, Verein, Verband und Sportbund

sowie sechs Anlagen (Auswahl Literatur, Aufgaben und Verantwortlichkeiten im Nachwuchsleistungssport, Handlungsempfehlungen zur Talentsuche, Leitlinien zur Gestaltung des Nachwuchstrainings, Handlungsempfehlungen für die Erstellung einer Rahmentrainingskonzeption (RTK) sowie Verfahren zur Anerkennung von BSP-N, BSP und Schwerpunktsportarten beschreibt der DOSB, wie er zusammen mit seinen Untergliederungen und Partnern in den nächsten Jahren den Nachwuchsleistungssport in Deutschland gestalten möchte.



Download

Das Konzept ist als Download unter http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/Broschuere_Nachwuchssport_17-12-13.pdf erhältlich.

Für Sie besucht

Unsere Veranstaltungsberichte befassen sich diesmal mit nah beieinander liegenden Themen: bei einer Tagung der Fachverbands-Koordinatoren ging es u.a. um Ergebnisse aus der Serial-Winning-Coaches-Studie des ICCE, und einige Wochen später führten unsere Schweizer Kollegen ihre jährliche Trainertagung unter dem Titel „Winning Mindset“ durch. Gibt es also Faktoren, die einen zum Sieger werden lassen?

Cliff Mallett: „Serial Winning Coaches“ Koordinatorientagung Trainerakademie, 8.10.2013

Beim letzten Treffen der Fachverbands-Koordinatoren an unserer Trainerakademie konnten wir kurzfristig Prof. Cliff Mallett (Universität Queensland, Australien) begrüßen. Er stellte erste vorläufige Ergebnisse der ICCE-Studie „Serial Winning Coaches“ vor. Einbezogen in die Untersuchung waren 14 Trainer aus neun Ländern, die mit ihren Athleten oder Teams über einen längeren Zeitraum oder mit verschiedenen Athleten bzw. Teams Medaillen auf Weltniveau gewinnen konnten (hier: über 150 Medaillen bei Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften). Ergänzend wurden auch Sportler interviewt, die mit diesen Trainern Gold gewannen und in den letzten fünf Jahren mindestens zwei Jahre mit dem jeweiligen Trainern trainierten.

Unter den biographischen Daten ist bspw. auffällig, dass alle Trainer schon längere Zeit Trainer bzw. Elite-Trainer sind, bei letzterem Kriterium durchschnittlich 25,5 Jahre (zwischen 7 und 43 Jahren), fast alle eine universitäre Ausbildung vorweisen können und acht von ihnen internationale und weitere fünf nationale Wettkampferfahrung als Sportler haben. Eine stabile private bzw. familiäre Situation ist offensichtlich bedeutend: alle sind verheiratet, fast alle (bei einem fehlt die Angabe) haben Kinder.



Persönlichkeitseigenschaften erfolgreicher Trainer

Persönliche Eigenschaften wurden nach dem „Big 5 Factor Model“ (NEO-FFI-3-Test) erfasst. Die fünf Faktoren sind Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Intro-/Extraversion, Verträglichkeit und Neurotizismus (siehe z.B. http://de.wikipedia.org/wiki/Big_Five_%28Psychologie%29). Im Überblick zeigten die untersuchten Trainer folgende vorläufigen Trends:

So sind sie ...

- meist hohe Werte bei Gewissenhaftigkeit und Extraversion
- meist niedrige Werte bei Neurotizismus
- eine deutliche Streuung in den Werten zu Offenheit (sehr niedrig bis sehr hoch) und Verträglichkeit (sehr niedrig bis hoch) sowie in geringerem Maß bei Extraversion (im Durchschnitt hoch)

Durch Kombination der individuellen Werte bzgl. dieser fünf Faktoren lassen sich weitere Aussagen über den Persönlichkeitsstil ableiten. Im Überblick lassen sich die untersuchten Trainer als klare Optimisten, zielorientierte Individuen und als strebsam bezeichnen, die generell gut informiert sind. Sie sind zukunfts- und zielorientiert und zeichnen sich durch einen klaren Willen aus, gesetzte Ziele zu erreichen. Weitere Eigenschaften sind: stressresistent, Problemlöser, wissbegierig, Mischung aus kreativem Instinkt und konservativem Verhalten, Selbstbild als Leader, selbstsicherer Entscheider sowie fähig, andere zu mobilisieren.



Was tun erfolgreiche Trainer?

... und das tun sie!

Wonach streben die Trainer in ihrer täglichen Arbeit? Sie senden Kompetenz, Optimismus aus, bieten Gelegenheiten, Lösungen und Zukunftsorientierung an. Sie wollen sich selbst verbessern, immer mit der Absicht, damit anderen zu dienen. Persönliches Wachstum, Leistungsorientierung und Energie sind ihnen wichtig. In der vorläufigen Zusammenfassung zu den Fragen, was die Serial Winner Coaches tun und wie sie sind, bedient sich Mallett einer grafischen Darstellung, die Sie in der Anlage finden.

„Winning Mindset“ BASPO Trainerbildung Magglingen, 6/7.11.2013

Für den 6. und 7. November 2013 hatte BASPO Trainerbildung die Toptrainer der Schweiz zur jährlichen Trainertagung nach Magglingen eingeladen, dazu kamen einige auswärtige Gäste sowie Referenten. In diesem Jahr stand die Tagung unter dem Titel „Winning Mindset“. Die Tagung setzte sich aus Inputs durch Referenten, einer Diskussionsrunde mit (ehemaligen) Top-Athleten sowie mehreren Arbeitsphasen in Sportartengruppen sowie ergänzenden Posterpräsentationen zusammen.

Sergio Lara-Bercial: Mindset & Serial Winner Coaches

Sergio Lara-Bercial (Leeds Metropolitan University/ICCE) stellte in seinem Hauptvortrag den Mindset-Ansatz sowie Ergebnisse aus der Serial-Winner-Coach-Studie vor. Mindset meint ein individuelles System von Werten, Annahmen, Ge-

Trainertagung / Journées des entraîneurs 2013
«Winning Mindset – Wille zum Erfolg»



6./7. November 2013, Magglingen

BASPO/BASPO
ZSM Magglingen / Tübingen



Typen des
Mindset

lerntem oder „Angeborenem“, das als subjektives Modell von Wirklichkeit handlungsleitend wirkt. Basierend auf den langjährigen Arbeiten der Psychologin Carol Dweck werden zwei Grundrichtungen unterschieden: ein „fixed mindset“ und ein „growth mindset“. Typische Merkmale dieser Grundmuster sind nach Carol Dweck:

	fixed mindset	growth mindset
Grundausrichtung	Intelligenz etc. sind festgelegt	... können entwickelt werden
Ziele	„looking smart“	Lernen ist das Ziel
Aufwand treiben/Mühe	negativ besetzt	positiv besetzt
Verhalten nach Fehlern	eher hilflos, ausgeliefert	resilient, Chance zu lernen

Erfolg
versprechend

Der Referent nannte auch mehrfach das Wortpaar „Mastery vs. Performance“ als Merkmal. Es scheint gewisse Tendenzen zu geben, dass ein „growth mindset“ erfolversprechender für Top-Sportler ist, sowohl für die Entwicklung von Talenten wie auch für den Erfolg beim Top-Ereignis, also durchaus im Sinne von „winning mindset“. Verbunden damit ist die Frage, wie weit ein solches Mindset „vorhanden“, also angeboren sein muss oder aber entwickelt werden kann (und wenn ja, wie). Es gibt einige Hinweise darauf, dass letzteres möglich ist. – Die Frage des Mindset betrifft im Übrigen nicht nur den Sportler, sondern genau so auch den Trainer: welches Mindset benötigt denn er? Lara-Bercial konnte mit seinem zweiten Themenschwerpunkt, ersten Ergebnissen aus der ICCE-Serial-Winner-Coach-Studie, Tendenzen zu Merkmalen von systematisch erfolgreichen Trainern vorstellen. Siehe dazu auch den vorherigen Bericht über den Vortrag von Cliff Mallett vor den Fachverbands-Koordinatoren an der Trainerakademie mit weiteren Ausführungen zu diesem Projekt.

Stephan Widmer: The Winning Mindset - Habitual Excellence

Beziehungs-
arbeit

Ein weiterer Hauptreferent, Stephan Widmer, bezog sich in seinem Vortrag vor allem auf das, was Trainer tun können und wie sie mit Athleten umgehen, um ein Winning Mindset mit den Athleten zu entwickeln. Der gebürtige Schweizer kann auf zahlreiche äußerst erfolgreiche Jahre als Cheftrainer der australischen Schwimmer verweisen. Er stellt die Bedeutung und Gestaltung der mentalen und Beziehungsarbeit mit den Athleten dar und gibt dafür zahlreiche Beispiele aus seinem Erfahrungsschatz. Er betont u.a. die Bedeutung der Kommunikation (kann nur gut funktionieren zwischen Personen mit gleichem Erfahrungsstand), der mentalen Fokussierung („micro management of the human mind“), der individuellen Ausrichtung an den Bedürfnissen jeden Sportlers unter Beibehalten der Zielorientierung, von Commitment, Glaubens- und Wertesystem und Vertrauen (auch auf Trainerseite!). Er verweist aber auch deutlich darauf, dass die Basis für mentale Stärke und deren Entwicklung auch ein exzellentes physisches Niveau ist. Sowohl auf Trainer- wie auf Athletenseite ist das jeweils eigene Lernen zentral („deep learning“).



Immer wieder:
Lernen

Arjen Boonstoppel: Winning Mindset in den Niederlanden

Arjen Boonstoppel (Niederlande, NOC/NSF) als dritter Hauptredner geht auf einen weiteren Blickwinkel bzgl. Mindset ein: nicht nur für Trainer und Athlet, sondern auch für das System und die Organisation bzw. das Umfeld. Dazu gibt er verschiedene Beispiele und Ausrichtungen aus den Niederlanden. So wurde die Spitzensportförderung auf ausschließliche Projektförderung mit klaren Verantwortungen und Entscheidungsmechanismen umgestellt (keine Verbandsförderung mehr). Für die Toptrainer in der Förderung wurde ein „Master-Coach-Programm“ aufgelegt, das thematisch über rein sportliche Inhalte hinausgeht, auf einem Assessment-Verfahren aufsetzend individuell ausgeprägt wird und der persönlichen Weiterbildung (ohne weitere formale Lizenzierung) dient. Außerdem wird versucht, die Erfahrungen und das Wissen der Trainer zu sichern und im System zu belassen.

Entwicklungs- wege

Bedeutsam ist die Grundannahme, dass das „Mindset“ nicht einfach da ist, sondern sich sowohl beim Trainer als auch beim Athleten (auch im und durch das System) (weiter-)entwickelt. Die Entwicklung von Mindsets und Talenten beschreibt Boonstoppel mit Grundausrichtungen in drei idealtypischen Phasen:

1. Freude und Motivation, zunehmende Fokussierung
2. Emotionale Kontrolle, Positives Denken
3. Selbstvertrauen, klare Zielorientierung

Die einzelnen Aspekte sind nicht so zu verstehen, dass sie „erst“ in diesen Phasen wichtig sind oder sich entwickeln, sondern dort im Mittelpunkt stehen und eine dann hohe Ausprägung bekommen. Das Entwickeln des „growth mindset“ ist das Ziel. Feedback ist dafür ein wichtiger Aspekt. Dies sollte aber nicht als „Feststellung“ oder „Beurteilung“ (durch den Trainer) erfolgen, sondern eher durch Fragen an und Gespräch/Kommunikation mit dem Athleten.



Beruf Trainer

Der Trainer kommt häufig erst dann in das (öffentliche) Bewusstsein, wenn etwas schief geht. Zu selten stehen seine Bedürfnisse, Anforderungen und seine Lage im Mittelpunkt. Das europäische Projekt „The Voice of the Coach“ hat sich genau dieses Themas angenommen. Im Folgenden finden Sie Einiges aus dem Abschlussbericht.

Der Begriff „Kompetenz“ und entsprechende Denkweisen werden in den letzten Jahren aus verschiedenen Gründen häufiger in die gesellschaftliche und politische Diskussion eingebracht - so auch in Bezug auf Trainer. Dies wird auch zunehmend Bedeutung bekommen für die Anerkennung des Trainerberufs, für die daraus folgenden Ausbildungsanforderungen usw. Die Trainerakademie befasst sich aktuell gemeinsam mit den Koordinatoren der Fachverbände intensiv mit dieser Thematik. Lesen Sie im zweiten Beitrag Hintergründe zum Thema.

Projektbericht „The Voice of the Coach“

Das CoachNet-Projekt führte eine größere Anzahl von Partnern innerhalb der EU zusammen mit dem Ziel, Wege zu begutachten, wie Trainer stärker in die sie betreffenden Entscheidungsprozesse einzubinden sind. Das European Coaching Council ECC (inzwischen offiziell der europäische Teil des ICCE) und die Leeds Metropolitan University waren federführend in der Projektdurchführung. Besonders gefördert wurde dieses Projekt durch Bart Ooijen aus der Sport-Abteilung in der Europäischen Kommission der EU. Die Abschlussveranstaltung des Projektes war die Konferenz „Voice of the Coach“ im März 2013 in Leeds. Jetzt wurde der offizielle Abschlussbericht an die EU übergeben und veröffentlicht, Download unter http://www.trainer-im-leistungssport.de/sites/default/files/coachnet_-_final_report_for_partners.pdf.

Die wesentlichen Empfehlungen des Projektes

- Wahrnehmung und Repräsentation der „Stimme der Trainer“ in allen Sportorganisationen
- Stärkere trainer-zentrierte Mechanismen in der Entwicklung von Coaching/Training als Querschnitts-Beruf
- Befürwortung und Aktivität in ICCE und ECC
- Etablieren einer zusammenhängenden Landschaft für Engagement und Repräsentation von Trainern
- Weiterführen der Beachtung und der Forschung der „Stimme der Trainer“ und der Trainer-Beschäftigung
- Direktere Verbindung zwischen den Strukturen und Organisationen im Sport und den Trainern
- Hineinführen der Trainer-interessen in die globale (politische) Entscheidungsfindung der Sport-Einheit der Europäischen Kommission
- Umsetzung und Auswertung der Mechanismen innerhalb der ICCE und der Kommunikation zwischen ICCE/ECC und Europäischer Kommission

Hintergründe zur Trainer-Kompetenz

Der Begriff der Kompetenz wird in den letzten Jahren zunehmend häufiger verwendet. Dies geschieht in bildungspolitischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen, in Verbindung mit Begriffen wie (Berufs-)Ausbildung, lebenslangem Lernen und vielem mehr. Auch der „Gegenstand“ Trainer (und damit auch Trainerausbildung, Beruf Trainer uvm.) bleibt davon nicht unberührt.

Kompetenzen
sind gefragt

Auch wir an der Trainerakademie setzen uns in verschiedenen Feldern mit der Thematik auseinander: die Ausbildung bei uns wird an Kompetenzmodellen orientiert und weiterentwickelt, dies war gerade Grundlage einer externen Expertise. Und die Diskussion geht ein in laufende Gespräche mit den Fachverbandskoordinatoren zur weiteren Ausrichtung und Gestaltung der Trainerausbildung. Von dort ausgehend soll auch ein Vorschlag für ein Berufsbild für Trainer entwickelt.

In diesen Bemühungen wird die Diskussion um und das Verständnis von Kompetenz, genauer: Handlungskompetenz, eine zunehmend bedeutendere Rolle spielen – nicht nur bei uns an der Trainerakademie, sondern generell bei allen, die sich im organisierten Sport mit Traineraus- und -weiterbildung befassen. Ähnliches gilt für das Beschäftigungsfeld von Trainern. Dafür ist es notwendig und sinnvoll, sich über Begrifflichkeit, Kenntnisstand und Zielstellungen zu verständigen. Dieser Beitrag liefert dazu einige Grundlagen.

Der Weg zur Kompetenz-Orientierung

Im Zuge sich seit längerem wandelnder Anforderungen im Berufsleben und in der Gesellschaft wird immer klarer, dass weder eine einmalige (Berufs-)Ausbildung noch eine ausschließliche (Fach-)Wissensbasis für das Bewältigen einer beruflichen Karriere und des Lebenslaufes ausreichend sind. Beispiele für solche Veränderungen sind mehr Eigenverantwortung im Beruf, statt durchgängiger Berufslaufbahn häufiger Anstellungs-, Orts- oder gar Berufswechsel, Lebenslanges Lernen, beschleunigtes Wissenswachstum usw.

mehr als nur
vom Fach

So sind längst nicht mehr nur fachliche, sondern auch methodische, persönliche und soziale Fähigkeiten oder Kompetenzen (später mehr dazu) zur Bewältigung der jeweiligen Anforderungen gefragt. Das hat auch Folgen für Entwicklung, Aus- und Weiterbildung solcher Fähigkeiten oder die Übertragbarkeit und Anpassung des Erworbenen in anderen Kontexten. Klassische formale Bildungswege allein sind vermutlich nicht mehr ausreichend und/oder passend. Und: es stellt sich auch die umgekehrte Frage: eben nicht nur, was muss jemand mitbringen, um eine bestimmte Aufgabe (fachlich) zu erfüllen, sondern auch: wie sollte ein Umfeld gestaltet sein oder werden, in dem Mitarbeiter mehr als bisher all Fähigkeiten oder Kompetenzen sinnvoll einbringen können und das Fachliche besser zur Wirkung kommen kann?

Übergreifender
Ansatz

Eine zentrale Rolle spielt die Kompetenz im EFQ (European Qualification Framework) und in der nationalen Umsetzung, dem DQR (Deutscher Qualifikationsrahmen). Der DQR für lebenslanges Lernen versteht sich als umfassendes, bildungsbereichsübergreifendes Profil der von einem Individuum erworbenen Kompetenzen. Im aktuellen Entwicklungsstand





sind darin alle Qualifikationen des formalen deutschen Bildungssystems (schulische, berufliche und Hochschulbildung) berücksichtigt. Ziel ist es, auch alle auf non-formalem bzw. informellem Weg erworbenen Qualifikationen

zu erfassen und Kompetenzen unabhängig vom Erwerbsweg vergleichbarer zu machen, bisher liegt das erst exemplarisch vor.

In Deutschland wird unter non-formaler Bildung das verstanden, was außerhalb des o.g. formalen Systems erworben wird, z.B. die Lizenzen und Qualifikationen, die über das Ausbildungssystem des DOSB und seiner Mitgliedsverbände erreicht werden. Informell ist alles, was darüber hinaus z.B. individuell oder situativ angeeignet wurde, z.B. über Erfahrungen, spontanes oder „unbeabsichtigtes“ Lernen usw. Der DQR soll dazu beitragen, Qualifikationen und Kompetenzen outcome-(Ergebnis-)orientiert zu bewerten und eine gewisse Vergleichbarkeit unabhängig vom Lernweg herzustellen.

Im Sport

Der organisierte Sport in Deutschland im Sinne des DOSB und seiner Mitgliedsverbände und Akademien ist mit seinem Lizenzsystem gemäß den Rahmenrichtlinien für Qualifizierung RRL ein sehr großer Bildungsanbieter des non-formalen Bildungsbereichs und bietet ein bedeutendes Gelegenheits- und Anlassfeld für informelle Bildung (vgl. DOSB-Bildungsberichte, aktuell: DOSB: „Das habe ich im Sport gelernt!“ Bericht 2013). Es liegt nahe, dass die im DOSB-System erworbenen Qualifikationen und Kompetenzen bestmöglich im DQR-System verankert sein sollten. Dies gilt sowohl als grundsätzliche Anerkennung der Bildungsleistung an sich auch in anderen Tätigkeitsfeldern als insbesondere auch für Professionalisierungsanstrengungen im Sport selbst wie etwa die Ausbildung von Diplom-Trainern als Berufstrainer.

So ist es nicht überraschend, dass bereits mehrere Expertisen in Auftrag gegeben und erarbeitet wurden, wie die Bildungsabschlüsse im DOSB-System und an der Trainerakademie Köln des DOSB in die Niveaustufen des DQR anzusiedeln sind. Prof. Dr. Sygusch und sein Team von der Universität Erlangen-Nürnberg kamen in ihren Expertisen (2012, 2013a, 2013b) auf Basis der RRL und Curricula zusammenfassend zu diesen (ausgewählten) Ergebnissen:

Ergebnisse der Expertise

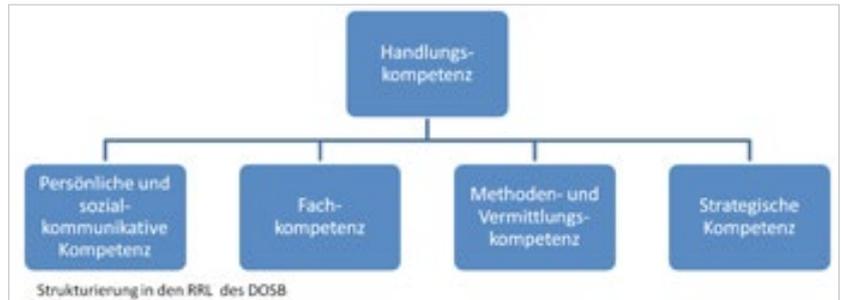
- Die kompetenz-orientierte Strukturierung des Ausbildungssystems gemäß RRL passt gut zur Strukturierung im DQR.
- Eine umfassende Einordnung in die Niveaustufen des DQR ist unproblematisch. Das gestufte DOSB-Lizenzsystem bildet sich folgerichtig in diesen Niveaustufen mit ansteigenden Zuordnungen ab.
- Ausgewählte Vorstufen-, C-, B- und A-Lizenzen finden sich folgerichtig ansteigend im mittleren Bereich wieder. Die Diplom-Trainer-Ausbildung als höchste Lizenzstufe im DOSB wird in der DQR-Stufe 6 eingestuft, dies würde im formalen Bildungssektor dem Bachelor-Hochschulabschluss entsprechen.
- Personelle Kompetenzen im Sinne des DQR sind im DOSB-System tendenziell etwas höher angesprochen als die fachlich orientierten. Dazu berücksichtigen die RRL informelle Lern- und Bildungsgelegenheiten, die über die Ansprüche im derzeitigen DQR hinausgehen.



Begrifflichkeit und Modelle von Kompetenz

RRL-Modell

Was unter den Begriff der Kompetenz fällt und wie diese strukturiert wird, dazu gibt es ähnlich anderen Themenfeldern diverse Vorstellungen, Theorien oder Modelle, von „naiven“ Theorien, umgangssprachlicher Verwendung usw. ganz abgesehen. An dieser Stelle soll nun nicht eine ergiebige Diskussion mit Entscheidungs- oder auch nur Vollständigkeitsanspruch erfolgen. Stattdessen sollen gängige und erfahrungsgemäß praktikable Systematiken vorgestellt werden, die aktuell gerade in unserem Metier „Trainer“ bzw. „Sport“ eine große Rolle spielen.



Auf allgemeiner Ebene gibt es eine recht große Einigkeit über die Struktur der Kompetenzen-Gesamtheit, auch wenn die Modelle sich im Detail ein wenig unterscheiden mögen, Unterkategorien unterschiedlich zugeordnet sind oder Begrifflichkeiten sich ein wenig unterscheiden. Im Prinzip werden Kompetenzen unterschieden in fachliche, methodische, soziale und manchmal auch personale Kompetenzen.

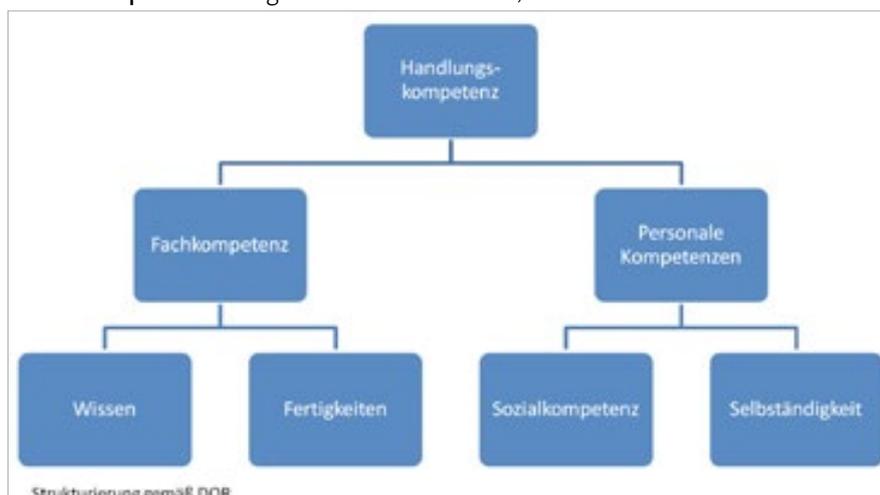
Die Struktur der Ausbildungsziele in den Rahmenrichtlinien Qualifizierung des DOSB entspricht annähernd diesem Modell (Abb. oben). Der DQR bietet eine etwas andere Struktur, die sich aber, so beschreibt es Prof. Dr. Sygusch in seinen Expertisen, inhaltlich gut mit der Position der RRL in Deckung bringen lässt. Besonders auffällig ist, dass methodische und Vermittlungskompetenzen dort nicht explizit genannt sind, sondern eher als „Querschnittskompetenz“ verstanden werden (Abb. unten).

Die Kategorien der untersten Ebene definiert der Deutsche Qualifikationsrahmen wie folgt:
Wissen: Das Ergebnis von Lernen und Verstehen der Fakten, Grundsätze, Theorien und Praxis in einem Lern- bzw. Arbeitsbereich.
Fertigkeiten: Wissen anwenden und Know-How einsetzen, um Aufgaben auszuführen und Probleme zu lösen.

Sozialkompetenz: Fähigkeit und Bereitschaft, zielorientiert mit anderen zusammenzuarbeiten, ihre Interessen und sozialen Situationen zu erfassen, sich mit ihnen rational und verantwortungsbewusst auseinanderzusetzen und zu verständigen.

Selbstständigkeit: Fähigkeit und Bereitschaft, eigenständig und verantwortlich zu handeln, eigenes und das Handeln anderer zu reflektieren und die eigene Handlungsfähigkeit weiterzuentwickeln.

DQR-Modell



essen und sozialen Situationen zu erfassen, sich mit ihnen rational und verantwortungsbewusst auseinanderzusetzen und zu verständigen.

Selbstständigkeit: Fähigkeit und Bereitschaft, eigenständig und verantwortlich zu handeln, eigenes und das Handeln anderer zu reflektieren und die eigene Handlungsfähigkeit weiterzuentwickeln.

kompetenz-
basiert

Der DQR definiert für jede der vier Kategorien acht Niveaustufen, für jedes dieser somit 32 „Felder“ wird eine Kurzbeschreibung angegeben. Diese waren dann auch in den o.g. Expertisen die Grundlage für die Einordnung der Ausbildungsgänge der DOSB-Rahmenrichtlinien.

Natürgemäß sind solch übergreifende Modellansätze zunächst einmal recht allgemein, sie sollen ja auch viele verschiedene Situationen erfassen können. Damit sind sie allerdings auch Basis für Konkretisierungen oder Ausdifferenzierungen, für Anpassungen an engere Zielstellungen oder –gruppen. Im Grunde ist der Ansatz, der in den RRL verfolgt wird, schon eine erste Anpassung an das Bezugsfeld Sport – der dann in den jeweiligen Richtlinien der Verbände noch einmal spezifischer ausgestaltet wird. Ein Beispiel für eine Ausdifferenzierung mit dem Zweck der Diagnostik ist beispielsweise der sog. Kompetenzatlas, der auf zwei führenden deutschen Kompetenz-Wissenschaftler, die Professoren Erpenbeck und Heye, zurückgeht.

Kompetenz ist mehr ...

Eines geht aus den vorgestellten Modellen ganz sicher hervor: eine gut ausgeprägte Handlungskompetenz kann keinesfalls auf Wissen verzichten, Wissen allein reicht aber nicht aus, um von Kompetenz zu sprechen. Um bspw. Trainer auszubilden und zu entwickeln, bedarf es natürlich einer Wissensvermittlung, aber eben auch weiterer Dinge; die Eignung für eine Trainerposition, erst recht für das Ergreifen des Trainerberufs, bedarf ebenso eines passenden Kompetenzniveaus wie umgekehrt die Gestaltung von Positionsbeschreibungen und Anforderungsprofilen.

Was macht nun den Schritt zum Kompetenzbesitz aus? Wir an der Trainerakademie nehmen schon seit Jahren immer wieder Bezug auf ein Modell, das wesentliche Schritte beschreibt – die „Wissenstreppe“ nach K. North (Abb. unten).

Auf das Han-
deln kommt
es an

Dieses einfache Modell verdeutlicht, wie es zu Wissen kommt, wie dieses aber erst durch Wollen und Tun zum Handeln führt. Und Handeln, richtiges Handeln, erst führt zur Kompetenz. Diesen Ansatz, dass Handeln unverzichtbar ist für Kompetenz und Kompetenzerwerb, verfolgen und verdeutlichen auch die beiden o.g. Kompetenz-Experten Erpenbeck und Heye. Kompetenz geht nicht ohne Handeln. Erpenbeck und Heye folgend,

- sind Kompetenzen Fähigkeiten einer Person zum selbstorganisierten, kreativen Handeln in für sie bisher neuen Situationen (Selbstorganisationsdispositionen).
- deckt Kompetenz einen spezifischen Fähigkeitsbereich ab, eben den, selbstorganisiert in offenen Problemsituationen handeln zu können.
- verfügen Menschen über unterschiedliche Kompetenzen, die notwendig sind, um in verschiedenen Situationen physischen oder geistigen Handelns erfolgreich zu sein. Kompetenzen zeigen sich beispielsweise in Führungsfähigkeiten oder Fähigkeiten zur Selbstreflexion.



Im Vergleich zu dem bisher Aufgezeigten stellen die beiden genannten Experten einen weiteren, ganz entscheidenden Faktor klar:

Gold-Standard

**Kompetenz ist Handlungsfähigkeit auch und gerade
in unbekanntem, ungewohnten, unsicheren Situationen!**

Auf unser Tätigkeitsfeld bezogen: das trifft auf Trainer, erst recht auf Trainer im Spitzensport, ganz besonders zu. So wird gut nachvollziehbar, dass bspw. Andy Abraham von der Leeds Metropolitan University und viele seiner Mitstreiter das „decision making“ in der Beschreibung und Ausbildung von Trainern so sehr betonen. Oder ein anderes Beispiel, das Claude Onesta, der überaus erfolgreiche französische Nationaltrainer im Handball bei einer Podiumsdiskussion anlässlich der Global Coach Conference 2011 zum Besten gab. Sinngemäß: Wenn ich meine Mannschaft jetzt auf die WM in vier Jahren vorbereite und mich daran orientiere, wie jetzt die Weltspitze spielt, wird meine Mannschaft in vier Jahren so spielen können, wie man vier Jahre vorher die Weltspitze gespielt hat (d.h.: jetzt). Wenn wir erfolgreich sein wollen, müssen wir aber in der Lage sein, die passenden Antworten darauf zu haben, wie unsere Gegner DANN spielen! ... Dem ist wohl nichts hinzuzufügen.

Klare Kompetenzorientierung in der Aus- und Weiterbildung von Trainern

Auswirkungen
auf die Aus-
und Weiter-
bildung

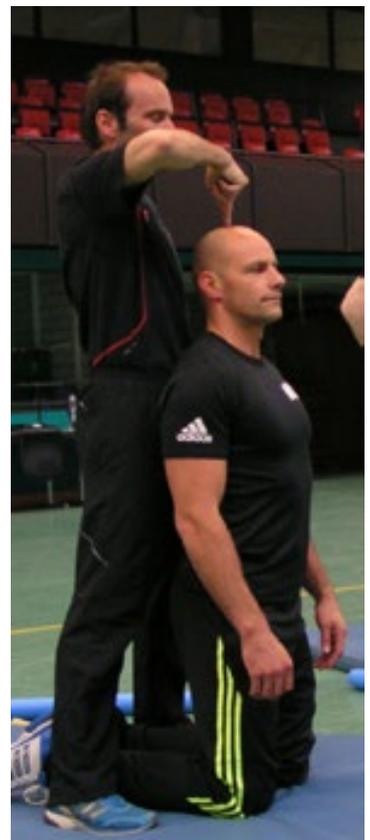
Eine klare Kompetenzorientierung der Aus- und Weiterbildung von Trainern ist unverzichtbar. Diese zeigt sich in der Fokussierung auf das Trainerhandeln, d.h. der Frage wie Trainerinnen und Trainer im Rahmen formaler Ausbildungsprogramme hinsichtlich des Lösens von Problemen unterstützt werden können. Kompetenzorientierung ist in diesem Zusammenhang vor allem eine Frage der didaktisch-methodischen Umsetzung curricularer Inhalte. Die inhaltliche Struktur an Problem- und Handlungsfeldern zu orientieren, bietet die Möglichkeit in komplexen Situationen zu arbeiten und damit nahe an der Praxis.

In allen Handlungsfeldern finden sich, je unterschiedlich, die weiter oben aufgezeigten allgemeinen Kompetenzbereiche (fachlich, methodisch, sozial ...) wieder. Übrigens nehmen unsere Schweizer Kollegen zur Zeit gerade solche Entwicklungen vor!

Diese Orientierung an Handlungsfeldern hat einen engen Bezug zur Definition eines Berufsbildes für Trainer – ein Thema, das die Koordinatoren und auch Sportdirektoren der Verbände gerade in den jüngsten Zusammenkünften an der Trainerakademie verstärkt angesprochen und eingefordert haben. Gemeinsam haben wir uns vorgenommen, diese Thematik für 2014 deutlich zu intensivieren und voranzutreiben.

Wir werden darauf, genauso wie auf die Fragestellungen, WIE Trainer deutlich kompetenzorientiert geschult und unterstützt und wie entsprechende Kompetenzniveaus erfasst werden können (sei es begleitend als Feedback, als Prüfung, als Eignungstest...), in einem späteren Beitrag näher eingehen und dort auch bereits vorliegendes Knowhow oder Vorschläge aus dem Sport (z.B. ICCE), aber auch aus anderen Bildungsbereichen darstellen.

Fortsetzung
folgt

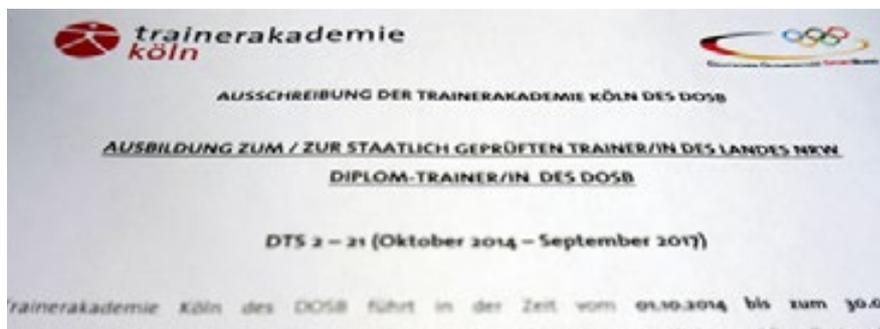


Aktuelle Ankündigungen

Mit dem Jahreswechsel stehen wie überall auch bei der Trainerakademie die Aus- und Weiterbildungsangebote für das neue Jahr an. 2014 bietet neben den bewährten und bekannten Angeboten aber auch Besonderheiten: aktuell finden die Olympischen Winterspiele statt – nicht nur für die Sportler und Sportbegeisterten ein Highlight, sondern natürlich auch für unsere direkte Klientel: die Trainer. Irgendwo ist es ja auch das große Ziel für uns: die Trainer mit dem Knowhow und den Kompetenzen auszustatten, die sie befähigen, die ihnen anvertrauten Athleten zum Erfolg bei den OS zu führen. Seit mittlerweile 40 Jahren arbeitet die Trainerakademie in diesem Sinne. Dies soll natürlich gebührend gewürdigt und gefeiert werden – und vor allem auch in die Zukunftsfähigkeit der Trainerschaft und des deutschen Spitzensports weisen.

Aus- und Fortbildungen 2014 an der Trainerakademie Köln

Seit Jahren bewährt sind die Absolventenfortbildungen, die Referentenschulungen für Lehrkräfte der verbandlichen Traineraus- und Weiterbildung sowie die Bundestrainer-Foren. Seit dem letzten Jahr neu im Programm und auch in diesem Jahr wieder angeboten ist die Veranstaltung „Update Trainerwissen“.



Für die Sonderausbildung zum Athletiktrainer für den Einsatz in einer Spielsportart ist das Bewerbungs- und Auswahlverfahren gerade abgeschlossen. Und es wird auch eine weitere sportartübergreifende Langhanteltrainer-Ausbildung angeboten. Alle diese Fortbildungsangebote finden Sie wie gewohnt mit aktuellem Stand auf unserer Webseite unter <http://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungen>.

Ein neuer Diplom-Trainer-Studiengang ist ebenfalls ausgeschrieben. Er startet im Oktober 2014, Bewerbungsschluss ist der 30.4.2014. Alle Informationen erhalten Sie unter <http://www.trainerakademie-koeln.de/ausschreibung-diplom-trainer-studiengang-2-21-dts-2-21> und als Download unter <http://www.trainerakademie-koeln.de/sites/default/files/attachments/Ausschr%20DTS%202%20-%202014.pdf>.

In Partnerschaft: Symposium zum Krafttraining

Unter dem Motto „Wissenschaft trifft Praxis“ führt der Deutsche Turner-Bund am 25. / 26. Oktober 2014 in Frankfurt/Main (Lindner Hotel, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt) ein Symposium zum Thema Krafttraining durch, die Trainerakademie Köln des DOSB ist dort offizieller Partner.

Im Rahmen des Symposiums werden der aktuelle Forschungsstand präsentiert und gleichzeitig die Anwendungsmöglichkeiten und Erfahrungen in der leistungssportlichen Trainingspraxis dargestellt. Neben den Beiträgen aus der Trainingspraxis (Integration des Krafttrainings in den Trainingsprozess unterschiedlicher Individual- und Spportsportarten; langfristiger Leistungsaufbau) werden die Themengebiete Anpassungen an ein Krafttraining, Entwicklung der Schnellkraft, Prävention und Rehabilitation die Schwerpunkte der Veranstaltung bilden. Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Trainer, Studenten der Trainerakademie, Sportwissenschaftler und Sportstudenten, die Interesse am aktuellen Forschungsstand und an der Anwendung des Krafttrainings in der leistungssportlichen Praxis haben.

Den Flyer zum Symposium erhalten Sie unter: http://www.trainerakademie-koeln.de/sites/default/files/attachments/Kraft_Symposium_Flyer-Info.pdf.



27 Olympiatrainer von der Trainerakademie

Ein großer Teil des deutschen Trainerteams für die 22. Olympischen Winterspiele (07.-23.02.2014 in Sotschi), ist an der Trainerakademie Köln des DOSB ausgebildet worden. Von 64 Trainerinnen und Trainern absolvierten 27 ihr Trainerstudium in Köln. Das entspricht einem Anteil von mehr als 42 Prozent.

Die Liste der Trainerakademieabsolventen in Sotschi liest sich wie das „Who is Who“ der Deutschen Wintersportszene. So finden sich unter ihnen so klangvolle Namen wie Uwe Müßiggang, Ricco Gross (Biathlon), Hermann Weinbuch (Nordische Kombination), Georg Hackl (Rodeln) oder z.B. der Trainer von Ski-Ass Felix Neureuther, Albert Doppelhofer. Zudem durchliefen fünf Sportdirektoren des deutschen Teams das Studium zur höchsten Trainerlizenz des DOSB.

Mehr als 150 Athlet/innen werden von den Spitzentrainern betreut. Insgesamt umfasst das deutsche Team zusammen mit Physiotherapeuten, Technikern, Ärzten und Organisationsteam mehr als 170 Betreuer.

Bob:	Matthias Höpfner, Sven Rühr, Rene Spies
Rennrodeln:	Jan Eichhorn (aktueller Student), Georg Hackl, Patric Leitner, Thomas Schwab (Sportdir. BSD)
Eiskunstlauf:	Udo Dönsdorf (Sportdirektor)
Eisschnelllauf:	Markus Eicher, Günter Schumacher (Sportdirektor)
Curling:	Rainer Nittel (Sportdirektor)
Eishockey:	Benjamin Hinterstocker, Peter Kathan
Biathlon:	Fritz Fischer, Ricco Groß, Mark Kirchner, Uwe Müßiggang
Freestyle:	Alexander Böhme (aktueller Student)
Skilanglauf:	Stefan Dotzler, Bernd Raupach, Rene Sommerfeldt
Nord. Kombination:	Ronny Ackermann, Kai Bracht (beide aktuelle Studenten), Hermann Weinbuch
Ski Alpin:	Albert Doppelhofer, Wolfgang Maier (Sportdirektor)
Skisprung:	Andreas Bauer, Horst Hüttel (Sportlicher Leiter Skisprung, Nord. Komb.)
Snowboard:	Gernot Raitmeier, Hans Riesch, Andreas Scheid, David Selbach

40 Jahre Trainerakademie Köln - Wo Erfolgsmomente beginnen.

Save the date!
09. - 11. 10. 2014

In diesem Jahr blickt die Trainerakademie auf 40 Jahre ihres Bestehens zurück! Klar, dass wir dieses Jubiläum nicht einfach so an uns vorbeiziehen lassen.

Wie sagt man so schön: Save the date! Am **09. - 11. Oktober 2014** laden wir nach Köln ein. Am Programm wird noch gearbeitet. Klar ist auf jeden Fall schon, dass wir natürlich ganz offiziell feiern werden, aber auch eine besondere Absolventen-Fortbildung integrieren werden. An Details wird noch gearbeitet!

Wir freuen uns sehr, möglichst viele von Ihnen und Euch in Köln begrüßen zu können. Alles Weitere demnächst auch auf unserer Webseite!

Selbstverständlich ist dieses Jubiläum für uns Verpflichtung und Anlass zugleich, weiter im Dienste der Aus- und Weiterbildung unserer Top-Trainer, und indirekt damit auch der zukünftigen Erfolge unserer Spitzensportler, als das Kompetenzzentrum der Trainerausbildung in Deutschland voranzugehen! U.a. werden wir, damit haben wir Ende letzten Jahres schon begonnen, mit unseren engsten Partnern aus den Verbänden, den Koordinatoren, noch intensiver und häufiger an aktuellen Themen arbeiten; aktuell entwickeln wir die Thematik der Trainerkompetenzen (siehe Abschnitt „Beruf Trainer“) weiter mit Blick auf ein adäquates Berufsbild für Trainer. Auch das wird unser Jubiläumsjahr mitbestimmen. Weitere Aktivitäten werden folgen, bleiben Sie neugierig!



Die letzte Seite

Das Zitat



aus einem Vortrag von
Sergio Lara-Bercial
(Maggingen 2013)

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leistungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt. Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

Registrieren Sie sich ...

... für die News auf unserer Plattform www.trainer-im-leistungssport.de - dann finden Sie Beiträge immer ganz aktuell nach Erscheinen und nicht erst, wenn wir die Beiträge wieder einmal zu einem PDF-Newsletter zusammengestellt haben. Gleichzeitig haben Sie dort Zugriff auf bereits erschienene Beiträge!

Übrigens: auf der Plattform gibt es auch einen Blog, in dem Sie selbst Beiträge leisten können, wenn Sie wollen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875-0
Fax: 0221 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: [oltmanns\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:oltmanns(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: [dolch\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:dolch(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2014



Inhalt

- Editorial
- Für Sie gelesen
 - Recovery for performance in sport
- Für Sie besucht
 - Journalisten-Workshop „Trainer“
 - Europäisches Treffen Trainerorganisationen
- Berufsfeld Trainer
 - Hintergründe zu Trainerkompetenzen, Teil 2
- Aktuelle Ankündigungen
 - 40 Jahre Trainerakademie Köln
- Die letzte Seite

Liebe Trainerinnen und Trainer!

Editorial



wie immer hat sich in den letzten Wochen und Monaten viel ereignet und manches auch bewegt.

Die Olympischen Winterspiele von Sotschi sind schon wieder Geschichte. Die Ergebnisse sind bekannt. Jetzt kommt es – man könnte meinen mehr denn je – darauf an, kluge Entscheidungen zu treffen und diese dann auch umzusetzen. Übrigens „kluge Entscheidungen“: Der Tischtennis-Weltverband hat Thomas Weikert zum Präsidenten gewählt! Herzlichen Glückwunsch lieber Thomas und eine glückliche Hand in allen anstehenden Entscheidungen in Deiner neuen Funktion!!

Im Rahmen unserer „40 Jahre Trainerakademie“ in diesem Jahr begrüßte unser Vorsitzender Thomas Weikert am 15. April die zahlreichen Teilnehmer zu unserem Workshop mit und für Journalisten. Wir wollten Medienvertretern Einblicke in das geben, was an und um die Trainerakademie passiert, was Trainer und Spitzenverbände bewegt. Die Resonanz war sehr gut. Das zeigte sich auch in nachfolgenden Medienberichten und Diskussionen. Das Programm war gleichermaßen umfangreich und wie intensiv! Herzlichen Dank an Herbert Fischer-Solms, der gewohnt sachlich und pointiert moderiert hat und an alle, die aktiv dabei waren – also an John Bales (Präsident des International Council for Coaching Excellence) Bernhard Schwank (DOSB), Frau Engelmeier-Heite (MdB, Mitglied des Sportausschusses und sportpolitische Sprecherin der SPD), Herrn Böhm (BMI), Herrn Stürmann (NRW-Sportministerium), Dr. Michael Ilgner (Deutsche Sporthilfe), Prof. Dr. Arndt Pfützner (IAT), die Sportdirektoren Dirk Schimmelpfennig (DTTB), Thomas Kurschilgen (DLV), Jürgen Wolf (DSV) und Jannis Zmanduridis (DRB), die Bundestrainer Ulla Koch (DTB), Markus Weise (DHB), Holger Hasse (DBV), Matthias Hütten (DBV), Boris Obergföll (DLV), Benjamin Hinterstocker (DEB) sowie Dr. Christoph Wüterich (früherer Präsident des DHB und Rechtsanwalt) und Dafni Bouzikou (Präsidentin des Berufsverbandes für Trainer in Deutschland).

Es zeigte sich recht klar, dass einiges zu tun ist ... Nur nicht unnötig dabei trödeln, möchte man fast sagen. Diesem Motto sind wir nach dem eindeutigen Votum unserer Mitgliederversammlung (Stichwort BA-Abschluss für Diplom-Trainer, direkte Zugänge zu Master-Studiengängen) gefolgt. Partner aus dem Hoch- und Fachhochschulbereich wurden gefunden, mit deren Hilfe dies möglich wird. Die wissenschaftlichen Expertisen des DOSB (Rahmenrichtlinien) und „unsere“ (Diplom-Trainer-Studium) mit Blick auf den European Qualification Framework (EQF) sowie den Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) haben (erwartungsgemäß) hier zur entstandenen „Bewegung“ beigetragen. Das, neben dem internationalen mit der Universität Leeds Metropolitan, wohl derzeit beste nationale Modell für Diplom-Trainer und Diplom-Trainer-Studierende, ist auf Initiative des Deutschen Ski-Verbandes in Abstimmung zwischen der sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig und der Trainerakademie erarbeitet worden. Nachdem Jürgen Wolf (DSV + Mitglied im Kuratorium der Trainerakademie) die damit verknüpften Überlegungen im Rahmen des o.a. Journalisten-Workshops erstmals vorgestellt hat, wurden die TA-Koordinatoren der Spitzenverbände am 07. Mai sowie die Bundestrainer auf der jüngsten DOSB-Bundestrainer-Konferenz in Leipzig im Beisein des Dekans der Leipziger Uni, Prof. Dr. Martin Busse und des sächsischen

Ministers darüber informiert. Weitere interessante „Offerten“ – zum Teil mit fachlichen Ergänzungen zur Erweiterung beruflicher Perspektiven – liegen vor (Fachhochschule für Sport & Management Potsdam, Rheinische Fachhochschule Köln, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, Hochschule Koblenz). Nachdem vor kurzem an der Deutschen Sporthochschule Köln eine komplett neue Leitung mit dem neuen Rektor Prof. Dr. Strüder und Prorektor für Lehre und Studium Prof. Dr. Jens Kleinert ihre Arbeit aufgenommen hat, haben wir auch hier den Kontakt aufgenommen und bereits eine Reihe guter Gespräche geführt.

Am 20. Mai besuchte DOSB-Präsident Alfons Hörmann gemeinsam mit Generaldirektor Dr. Vesper die Trainerakademie, um sich vor Ort einen unmittelbaren Eindruck in Bezug auf die Trainerakademie zu verschaffen. Am Meinungsaustausch beteiligt waren Thomas Weikert (TA-Vorsitzender), Peter Frese, Prof. Dr. Berndt Barth (Mitglieder des TA-Vorstandes) Dirk Schimmelpfennig (Vertreter der Spitzenverbände im TA-Kuratorium). Offen, konstruktiv und geradlinig war die Atmosphäre. Was der DOSB-Präsident hieraus abgeleitet hat, hat er u.a. bereits am gleichen Tag in seiner „Kölner Sportrede an der Führungsakademie“ und im Rahmen der Bundestrainer-Konferenz klar und deutlich kommuniziert.

Am 14./ 15. April fand an der Trainerakademie das „1. European Meeting of Coaches Associations and Coaching Organizations“ mit Teilnehmern – darunter Claudia Bokel (IOC), Bart Ooijen (Europäische Kommission), John Bales (ICCE) - aus 23 Ländern statt. Diskutiert wurden die großen Herausforderungen, vor denen Trainer und deren Trainerorganisationen etwa in Bezug auf Ausbildung, lebenslanges Lernen, Anerkennung sowie Arbeitsbedingungen stehen.

Und schließlich: Am 7. Mai wurden die Diplome und Zeugnisse an 29 Trainer des 18. berufsbegleitenden Diplom-Trainer-Studienganges aus 13 Verbänden im Rahmen einer launigen Abschlussfeier im Beisein von Lutz Arndt (DOSB) und MR Wolfgang Fischer (NRW Sportministerium) verliehen.

Nahezu zeitgleich sind für den im Oktober beginnenden 21. berufsbegleitenden Diplom-Trainer-Studiengang 30 Trainerinnen und Trainer aus 11 Sommer- und 5 Wintersportarten zugelassen worden.

Das Programm unserer Workshops im Oktober nimmt zunehmend Konturen an. Wir freuen uns u.a. auf Prof. Dr. John Erpenbeck (Inhaber des Lehrstuhls Kompetenzmanagement der School of International Business and Entrepreneurship der Steinbeis Universität Herrenberg/ Berlin), ein renommierter und erfahrener Experte in Sachen Kompetenz, Kompetenzentwicklung und Kompetenzdiagnostik. Vor kurzem hat er mit Rolf Arnold zusammen Band 77 aus der Reihe „Grundlagen der Berufs- und Erwachsenenbildung“ mit dem Titel „Wissen ist keine Kompetenz“ veröffentlicht – sehr interessant. Prof. Dr. Ralf Sygusch (Friedrich-Alexander Universität Erlangen Nürnberg, Arbeitsbereich Wissenstransfer und Evaluationsforschung – Bildung im Sport) wird mit seinem Team über die neuesten Forschungsergebnisse und die geplanten weiterführenden Ansätze informieren. Ganz frisch ist auch die Meldung, dass Prof. Dr. John Lyle (Leeds Metropolitan University) kommen wird. Er ist einer der international führenden Wissenschaftler auf dem Gebiet Coaching und Coach Education.

Herzliche Grüße aus Köln
Lutz Nordmann



Für Sie gelesen

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen ein aktuelles Buch vor, das zwar in englischer Sprache erschienen, aber dennoch recht unproblematisch zu lesen ist. Es lohnt sich auf jeden Fall! „Recovery for performance in sport“ ist unseres Wissens das derzeit einzige Buch, das den Sachstand zu Erholung und Wiederherstellung als unverzichtbarem Gegenstück zur Trainingsbelastung so umfassend und nachvollziehbar wiedergibt.

Recovery for performance in sport

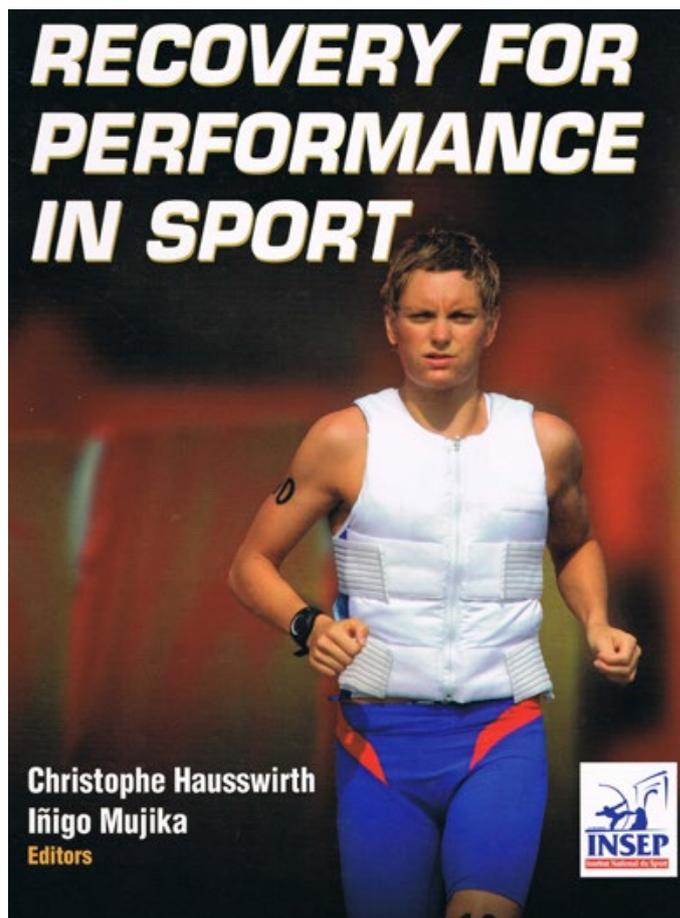
C. Hausswirth und I. Mujika (Hg.): Recovery for performance in sport. Human Kinetics 2013

Training wird durch die systematische und gezielte Verbindung von Belastung und Erholung (Wiederherstellung) wirksam. Das ist hinlänglich bekannt.

Bei vielen Sportlern und auch Trainern liegen die Aufmerksamkeit und wohl auch der Kenntnisstand meist eher beim Belastungsanteil, dem „eigentlichen“ Training. Erst im gehobenen Leistungsbereich, wenn die Steigerung der Trainingsbelastung mehr oder weniger ausgereizt scheint, kommen Erholung und Wiederstellung verstärkt ins Blickfeld.

Das vorliegende Buch „Recovery for performance in sport“ ist in Zusammenarbeit mit INSEP, dem zentralen (leistungs-) sportlichen Institut Frankreichs, entstanden. Christophe Hausswirth und Inigo Mujika konnten zahlreiche Mitautoren gewinnen. So fasst das großformatige Buch den normalerweise weit in Einzelteilen verstreuten und unübersichtlichen Wissensstand und dessen Praxisableitungen zum Thema gleichermaßen kompakt und umfassend zusammen. Eine unbedingte Empfehlung für jeden engagierten Trainer im Leistungssport!

Insgesamt 17 Kapitel zu spezifischen Teilthemen sind in vier Abschnitten zusammengefasst.



Grundlagen von Ermüdung und Erholung/Wiederherstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Physiologie des Trainings • Übertrainingssyndrom
Periodisierung und Wiederherstellungssteuerung	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbeugen von Übertraining • Aktive Erholung • Psychologische Aspekte der Erholung
Optierungsstrategien der Wiederherstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnen • Flüssigkeitsaufnahme • Ernährung • Schlaf • Massage und Physiotherapie • Kompressionskleidung • Lokale thermische Behandlung • Wechsel der thermischen Umgebung • Wasser- und Tauchtherapien
Besonderheiten der Wiederherstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Geschlechtsbedingte Unterschiede • Temperatur und Klima • Wiederherstellung unter Höhenbedingungen

Vom Wissen
zur praktischen
Anwendung

Die einzelnen Kapitel wurden von unterschiedlichen Experten verschiedener Nationen geschrieben. Trotz dieser Quellenvielfalt sind alle Abschnitte vergleichbar aufgebaut und damit gut erfassbar. Los geht es jeweils mit einer Darstellung des jeweiligen aktuellen Wissensstandes, auch divergierende Auffassungen oder Teilkenntnisse werden nicht ausgelassen, sondern kritisch gewürdigt und eingeordnet, im Bedarfsfalle auch in Richtung noch bestehender Absicherung. Dieser Wissensstand wird für den schnellen Zugang auch noch einmal knapp und thesenartig zusammengefasst. Besonders wichtig für Trainer ist jeweils ein optisch hervorgehobener Abschnitt mit praktischen Anwendungsableitungen. – Der lesende Trainer hat damit alle Möglichkeiten, situativ zu lesen: je nach Bedarf detailliert den Forschungsstand mit den jeweiligen Begründungen erarbeiten oder nur kurz den Überblick (wieder) bekommen – oder aber, besonders wichtig für Trainer und Athleten: die praktischen Ableitungen und Empfehlungen erfassen!

Unsere Zusammenfassung: dieses Buch hat fundierten Lehrbuchcharakter zu einem Thema, das wohl erstmals so umfassend wie kompakt zusammengefasst und mit differenzierten Ableitungen für die praktische Anwendung dargestellt wurde. Differenziert? Ja, weil es nicht bei mehr oder weniger pauschalen Hinweisen bleibt, sondern wenn möglich auch unterteilt nach: was für wen in welcher Situation und in welchem zeitlichen Ablauf – bzw. eben nicht ... Schade, dass es dieses Buch nicht in deutscher Sprache gibt. Aber die verwendete Sprache ist doch meist gut lesbar, es lohnt sich, sich einzuarbeiten.



Für Sie besucht

Gleich zwei Veranstaltungen an der Trainerakademie Köln befassten sich mit dem Thema „Trainer“ bzw. „Trainer als Beruf“. Eine, ein Journalistenworkshop, wurde im Rahmen des Jubiläumsjahres von der Trainerakademie selbst veranstaltet. Die andere wurde von der europäischen Sektion des ICCE an der Trainerakademie durchgeführt.

Journalisten-Workshop zum Thema „Trainer“ Trainerakademie Köln, 15. April 2014

Trainer im Leistungssport leisten qualitativ hochwertige Arbeit bei hohem Engagement, finden gleichzeitig aber zu wenig (u.a. gesellschaftliche) Wertschätzung und hätten gern bessere Perspektiven – so eine häufige Einschätzung von Betroffenen. Im Rahmen des Jubiläums-Jahres hatte die Trainerakademie Köln des DOSB zu dieser Thematik am 15.4.2014 zu einem Journalisten-Workshop geladen.

Mehr als 30
Medien-
vertreter

Mehr als 30 Journalisten, u.a. von WDR, ZDF, DLF, DPA, FAZ und SR, folgten der Einladung, ließen sich durch Vorträge von Vertretern aus Trainerakademie, Verbänden und Institutionen, (Sport-) Politik und Trainerschaft informieren und konnten kritisch und intensiv nachfragen. Dem Austausch ganz besonders gewidmet war eine abschließende, umfangreiche Podiumsdiskussion unter der bewährt professionellen Moderation von Herbert Fischer-Solms (vormals Deutschlandfunk).

Insgesamt wurden viele Problemfelder des Trainerberufs aufgeworfen und aus verschiedenen Positionen durchleuchtet: mangelnde Anerkennung in Gesellschaft, Medien und Öffentlichkeit, aber gelegentlich auch innerhalb der Organisationen (z.B. keine institutionelle Vertretung der Trainer im DOSB, immerhin gibt es jetzt neue Aktivitäten); arbeitsrechtliche oder finanzielle Unklarheiten oder Unsicherheiten, insgesamt die Rahmenbedingungen im Berufsfeld; angemessene Einordnung und Anerkennung der Trainersausbildung (z.B. akademischer Abschluss) unter Beibehaltung der Vorbereitung auf den Trainerberuf uvm. Dabei wurden durchaus



1974 - 2014
Wo Erfolgsmomente beginnen



Journalisten Workshop

„Ein Trainer ist nicht ein Idiot!“ Giovanni Trappatoni, 1998

Dienstag, den 15.04.2014

Beginn: 14.00 Uhr

Ende: 18.00 Uhr

Trainerakademie Köln, Guts-Muths-Weg 1, 50933 Köln

Resonanz in
allen Medien

unterschiedliche Positionen der Beteiligten deutlich, aber auch Möglichkeiten in anderen Umfeldern oder die Erwartungen auch an die Trainer selbst.

Immerhin: das Thema hat die Journalisten erreicht, wie zahlreiche folgende Meldungen in Presse und Medien zeigten.

Einige Beispiele finden Sie hier:

- Beispiel für eine **Zeitungs-meldung**
- Beispiel für eine **Meldung eines Verbandes**
- Sendemanuskript eines **Rundfunk-Beitrages**
- **Kommentar auf der DOSB Seite**

Und last but not least, wenn auch nicht mit direktem Bezug zum Journalisten-Workshop, aber thematisch passend und zeitnah von der Webseite eines **Landessportbundes**.



1. Europäisches Treffen der Trainer-Vereinigungen und Trainer-Organisationen am 15. April 2014 in Köln

Nachdem bereits im letzten Jahr das europäische Projekt CoachNet und die dazugehörige Konferenz „The Voice of the Coach“ in Leeds LINK erfolgreich durchgeführt wurden, rief das ICCE mit seiner europäischen Sektion ECC jetzt zu einem ersten europäischen Treffen von Trainer-Vereinigungen und Organisationen, die mit und für Trainer tätig sind, nach Köln (15. April 2014, Durchführung in Kooperation mit der Trainerakademie Köln des DOSB).

Teilnehmer aus 23 Ländern, die sowohl internationale als auch länderbezogene Organisationen vertraten, konnten u.a. den Ausführungen von Claudia Bokel (IOC), Bart Ooijen (Europäische Kommission), John Bales (ICCE-Präsident) und anderen folgen, vor allem aber auch sich intensiv austauschen, diskutieren und eigene Gedanken einbringen.

Schwerpunkte des Austauschs waren die Herausforderungen, denen Trainer und die sie vertretenden Organisationen bezüglich der Aus- und Weiterbildung, aber auch der Arbeitsbedingungen aktuell entgegensehen. Auch Themen zum Trainer als Beruf (und Profession!) und zur künftigen Vertretung auf europäischer Ebene wurden diskutiert.

Alle Präsentationen stehen inzwischen als Online-Ressource bereit unter <http://www.icce.ws/news-and-newsletters/news/1st-european-meeting-of-coaches-associations-and-coaching-organisations.html>.

Ausgewählte Kernaussagen stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten dieses Trainer-Info-Letters direkt vor.



John Bales: Coaching - building the profession, strengthening the voice

Stärken des
Berufs Trainer

Bales nennt drei wesentliche Bereiche, die ICCE als wichtig für den Aufbau eines Berufsbildes Trainer erachtet und mit Positionen unterstützt: als Fundament die Bereiche ein ethischer Code für Trainer, eine abgestimmte Vernetzung von akademischer Bildung und Qualifizierung innerhalb des Sports (geprägt durch das weit aufgespannte Arbeitsfeld zwischen Ehrenamtlichkeit und beruflicher Tätigkeit) und einer Trainer-Charta (siehe dazu auch den Beitrag von Frank Dick weiter unten). Zum Zweiten zum Thema Struktur die Stärkung von Trainervereinigungen, die demokratischen Grundprinzipien folgen sollten (d.h.: gewählt durch die Trainer selbst), vertreten in Vorstand bzw. Präsidium und in Kommissionen, und die sich auch in den gesellschaftlichen Dialog einbringen sollten (z.B. zur dualen Karriere, Anti-Doping usw.). Und letztlich die Stärkung der „Stimme des Trainers“ durch Weiterentwicklung des Trainerberufs, Etablieren eines Trainernetzwerks und der Entwicklung stärkerer Trainerververtretungen.

Frank Dick: Raising the coach's game

Coaching Science
vs.
Coaching Art

Frank Dick hielt in seiner bekannten Rhetorik und Präsenz wieder einmal einen beeindruckenden Vortrag. Zunächst gab er einige prägnante Anmerkungen zum Thema Trainer, Trainervereinigung und –unterstützung ab. Interessant bspw. seine Unterscheidung zwischen „Coaching Science“ = formale Lehre durch Trainerausbildung und –zertifizierung einerseits und „Coaching Art“ = informelles Lernen durch (Lebens-)Erfahrung. Trainer-Vereinigungen wies er in diesem Bezug klare Leistungen zu: Unterstützung der kontinuierlichen, lebenslangen professionellen Entwicklung, der Gelegenheiten für Networking und Community sowie der Arbeit an gemeinschaftlichen, kollektiven Meinungsbildung und Positionierung. Anregend auch seine Wortspiel: geht es „nur“ um voice OF the coach, oder eben auch und besonders um voice FOR the coach? Und sind Trainer nur Anbieter (service provider), oder benötigen sie nicht auch in gleichem Maße selbst Unterstützung (service receiver)?

Coaches Charta

Zentraler Punkt in Dicks Vortrag war die Vorstellung der Coaches Charta. Diese ist ein System von Rechten und Pflichten/Verantwortung eines jeden Trainers in den Bereichen Wissen/Ausbildung, Zertifizierung, Vertragliche Regelungen, Entlohnung, Arbeitsbedingungen, Vereinigung, Ethische Grundlagen und Mitwirkungsmöglichkeiten. Details sind der verlinkten Präsentation (s.o.) zu entnehmen. Ergänzend finden Sie unter <https://www.trainer-im-leistungssport.de/aktuelles/2011/06/10/the-coaches-charta> eine deutsche Übersetzung der Charta, wie sie Frank Dick bereits vor drei Jahren bei einer anderen Veranstaltung in Köln vorgestellt hatte.





Im abschließenden Teil bezog sich Dick besonders auf die Notwendigkeit einer Berufsvereinigung von Trainern, die Qualitätsstandards wie Regeln zur Verfügung stellt und von den Trainern selbst gelenkt und betrieben wird. Sie verhandelt die inhaltliche Seite genauso wie Streitfälle. Als besonders wichtigen Beitrag zum Gelingen mahnte Frank Dick eine Veränderung der Trainerkultur an, man denke nur an generelle Veränderungen, anderweitige Einflussfaktoren auf die Leistung, zunehmende Kommerzialisierung und Druck, Veränderungen im Sport wie Unterhaltung vs. Geschäft vs. Leistung usw. Eine solche Entwicklung, die „von oben“ gesteuert wird, sieht der Referent als weniger realistisch an als eine kooperative Veränderungskultur gleichermaßen von oben und von unten. Frank Dick erinnert dort nicht nur an den Einfluss von Werten wie von Visionen, sondern vor allem an eines: VERTRAUEN.

Jose Curado: CoachNet Project & Main issues for coaches and coaching organisations

Mehr als nur
Training

Jose Curado als ICCE-Vizepräsident von Europa lenkte mit mehreren kleinen Statements zu wechselnden Aspekten gekonnt durch die Tagung. Dazu gehörten natürlich bisher realisierte wie auch geplante Projekte im Sinne des Trainers. Zentral aber auch seine Aussage mit dem Trainer im Blick: „Wir glauben, dass Sport mehr ist als nur Trainieren und Wettkämpfen.“ Man denke nur an soziale Aspekte, an die Anerkennung von Trainern (warum gesteht die Öffentlichkeit ihnen nicht genau so viel Zeit zu wie den Sportlern?), „unsichtbare“ Arbeitszeiten von Trainern bis hin zu „200 Tage im Jahr auf Reisen“ usw. Bedenkenswert und eine gute Zusammenfassung gleichermaßen sein Zitat eines afrikanischen Sprichwortes:

„Wenn Du schneller gehen willst, geh allein. Wenn Du weiter und länger gehen willst, geh gemeinsam.“



Beruf Trainer

Im letzten Trainer-Info-Letter vom Januar 2014 haben wir Ihnen in einem Beitrag „Hintergründe zur Trainer-Kompetenz“ grundlegende Informationen dazu vorgestellt, dass sich in der aktuellen Bildungsdiskussion, auch bezüglich der Trainer, eine zunehmende Kompetenz-Orientierung feststellen lässt. Auch haben wir beschrieben, warum dies so ist und auch Sinn macht, was man allgemein unter Kompetenz versteht, welche Modelle es dazu gibt, und um welche Folgerungen für die Gestaltung von Traineraus- und –weiterbildung es gibt. In unten stehenden 2. Teil dieser Informationen stellen wir genau zu diesem letzten Punkt einige Anregungen und Entwicklungen vor.

Trainer kompetenz-orientiert ausbilden Teil 2 einer Beitragsreihe zur Trainerkompetenz

Zunächst noch einmal wesentliche Aussagen zur Begrifflichkeit aus dem 1. Teil vorweg:

Kompetenzen (bzw. Handlungskompetenzen) sind nach Erpenbeck und Heyse Fähigkeiten einer Person zum selbstorganisierten, kreativen Handeln auch in für sie bisher neuen (unbekannten, ungewohnten, unsicheren ...) Situationen.

Wissen ist eine Voraussetzung, aber keineswegs ausreichend. Das Modell der „Wissenstreppe“ nach North zeigt auf, dass Wissen erst durch Wollen und Tun zum Handeln führt und erst richtiges Handeln zur Kompetenz.

Dieses „Wissen anwenden und in richtiges Handeln umsetzen“ ist gerade bei Trainern im Leistungssport entscheidend, haben doch gerade sie durch die, auch langfristige, Ausrichtung an der Individualität der Sportler und an der Höchstleistung mit besonders komplexen, nicht komplett durch Wissen und Daten erfassbaren Situationen zu tun.

Deshalb ist eine klare Kompetenzorientierung der Aus- und Weiterbildung von Trainern, einschließlich des selbstgesteuerten lebenslangen Lernens, unverzichtbar. Zum Ausdruck kommt diese sowohl in der lehr-lern-methodischen Gestaltung von Ausbildungsangeboten als auch in der inhaltlichen Strukturierung der Lehrpläne, die sich sowohl an Handlungsfeldern wie auch an den Kompetenzbereichen orientieren sollten.



Lernen gestalten

Lernen heißt
aktiv sein

Für Experten für das Lehren und Lernen von und durch Erwachsene, sowohl Forschende und Wissenschaftler als auch Praktiker aus Berufsbildung und anderen Bereichen, ist es schon länger nichts Neues: Nicht das Lehren (sprich: das Aussenden von Informationen) ist entscheidend, sondern das Lernen (das Behalten, Abrufen-können und letztlich das Anwenden). Und: Lernen ist ein eigen-**aktiver**, verarbeitender Prozess durch den Lernenden (kein passiv aufnehmender, wie bspw. das Modell des Nürnberger Trichters suggeriert). Dies ist z.B. auch Grundlage des DOSB-Ausbilderzertifikats nach den gültigen Rahmenrichtlinien der Trainerausbildung. Dafür wird regelmäßig auch an der Trainerakademie Köln ausgebildet.

Aktives Lernen
heißt auch:
Handeln

Wer sich diesem Paradigmen-Wechsel angeschlossen hat oder dies gerade tut, hat schon einen kleinen Schritt in Richtung kompetenzorientierter Trainerbildung getan, beinhaltet diese Orientierung doch immerhin schon durch das Fordern und Unterstützen aktiver Lern- und Verarbeitungsprozesse (im Vergleich zu einer klassischen frontalen Ein-Wege-Präsentation) einen gewissen Handlungsbezug. Zu bedenken ist allerdings, dass es bei vielen auch dieser Unterrichtsmethoden bei einem kognitiven, „geistigen“ Handeln (oder einseitiger Wissensorientierung ohne folgende Handlung) bleibt und z.B. praktische Erprobungen, Lehrversuche der angehenden Trainer, Planungsversuche, Üben von Gesprächssituationen u.ä. noch eher selten sind. Hier sind durchaus Entwicklungsmöglichkeiten festzustellen.

Exkurs: Dass nicht alles in diesem Zusammenhang neu ist, kann jeder Ausbilder feststellen, wenn er sich an zumindest in der Lehrerschaft altbekannte Ansätze erinnert und daraus aktuelle Möglichkeiten ableitet. Man denke z.B. nur an die sog. Bloom'sche Lehr- und Lernziel-Taxonomie, im Original schon 1956 veröffentlicht. Er unterscheidet (für kognitive Ziele) wie nebenstehend:	Kategorie	Bei Erreichen des Ziels kann der Lerner...
	Wissen und Kenntnisse	... Sachverhalte wiedergeben
	Verständnis	... Sachverhalte mit eigenen Worten wiedergeben und interpretieren
	Anwendung	... Regeln oder Gesetzmäßigkeiten auf andere Fälle übertragen oder Probleme lösen
	Analyse	... Sachverhalte in ihre Struktur zerlegen
	Synthese	... Teilelemente zu einem Ganzen zusammenfügen
	Bewertung	... Sachverhalte nach bestimmten Kriterien beurteilen

Das bisher Aufgeführte bezieht sich im Wesentlichen auf das sog. formelle Lernen, d.h. das Lernen, das in (fremd-)organisierten Situationen abläuft. Konkret: in den Trainerlehrgängen. Sie werden durch den Veranstalter, also meist den Verband, und den entsprechend Verantwortlichen geplant und vorbereitet, die Lehrkraft steuert die Lerneinheiten mehr oder weniger deutlich. Dem gegenüber steht das sog. informelle Lernen. Dieses kann ad hoc geschehen, z.B. in dem sich „zufällig“ eine Gelegenheit dazu bietet, oder wenn ein Trainer eine Problemsituation erlebt und sich entsprechende Informationen dazu holt. Dieses Lernen muss nicht notwendigerweise bewusst, sondern kann auch unbewusst und unbemerkt erfolgen, also tatsächlich im „Vorbeigehen“. Auch Lernen aus Erfahrung kann in diese Kategorie fallen.

Die große
Bandbreite
der Lern-
situationen

Die Begrifflichkeiten formell vs. informell sind nur eine Möglichkeit, diese Bandbreite an Lernsituationen zu systematisieren. Im International Sport Coaching Framework von ICCE wird bspw. noch etwas weiter differenziert und als Oberbegriffe „mediated vs. unmediated learning“, also angeleitetes vs. nicht angeleitetes Lernen, gewählt (siehe Abbildung auf der nächsten Seite aus einem Vortrag von Penny Crisfield in Durban im September 2013).

Informelles Lernen wird unterschätzt

Nach Ansicht vieler Experten wird das informelle Lernen in seinem Beitrag zur Entwicklung von Expertise meist deutlich unterschätzt, sein Einfluss ist letztendlich größer als der des angeleiteten, insbesondere des formellen Lernens.

Das 70:20:10-Modell verdeutlicht und vertieft diese Sichtweise. Es geht in seinen Ursprüngen zurück auf Tough (1971), ist mit vielen Daten und Erhebungen vor allem durch McCall/Eichinger/Lombardo (1996) untermauert worden (darauf beziehen sich die meisten Experten) und wird bis heute immer wieder durch weitere Analysen auch anderer Autoren in vielen Bereichen wie beruflicher Bildung, Weiterbildung, Management-Trainings usw. unterstützt.

Das Modell sagt in Bezug darauf, wie sich Personen ihr Wissen und Können erarbeitet haben, Folgendes: ca. 10 % ihrer Expertise schaffen sie durch Lehrgänge, Kurse, Schulungen etc., ca. 20 % durch den Austausch mit Anderen (Kollegen, Vorgesetzten usw.) und ca. 70 % durch Erfahrung (Learning by doing, Reflektion, unbewusstes Lernen usw.). Und dies alles, obwohl z.B. organisierte Aus- und Weiterbildung oft genug den Schwerpunkt auf den ersten Bereich legt. (Das Ganze ist ausdrücklich als Modell zu sehen, d.h.: die Grundrichtung der Verteilung findet sich immer wieder, auch wenn die konkreten Daten je nach Situation in Grenzen variieren können.)

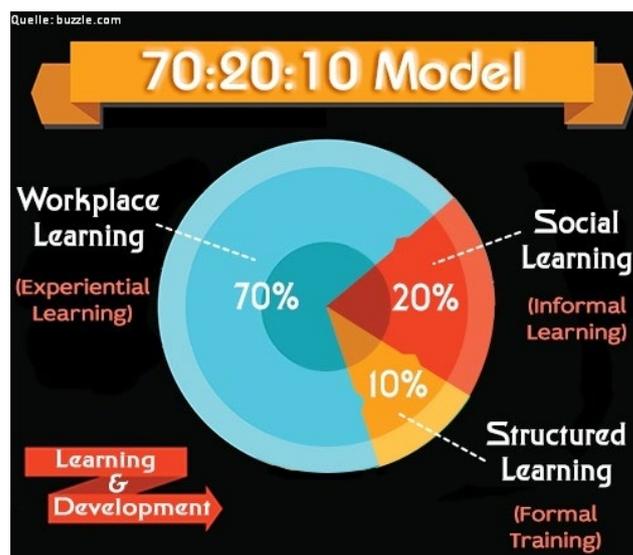
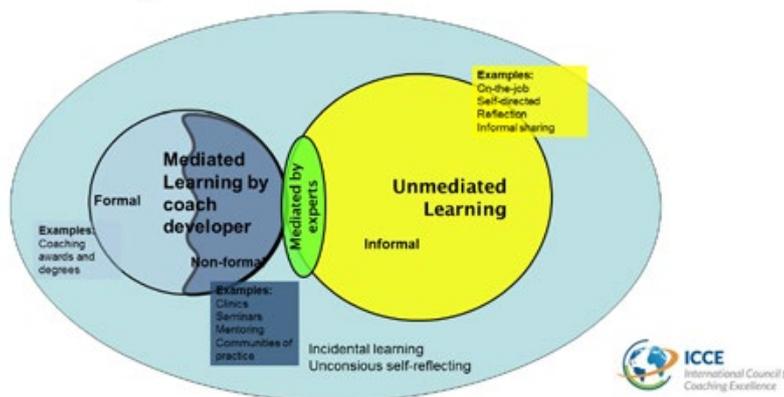
Mehr Wert auf Austausch und Lernen aus Erfahrung

Übertragen auf Ausbildung und Lernen bedeutet dies, dass deutlich mehr Wert auf die Lernbereiche außerhalb des formellen Lernens und der typischen Lehrgänge gelegt werden sollte. Die Abbildung unten rechts verdeutlicht diese Konsequenz: formales Unterrichten und (fremd-)strukturiertes Lehren/Lernen erreicht nur 10 % des Könnens und der Kompetenz, informelles Lernen und Lernen im Austausch mit Anderen immerhin das Doppelte, und erst das Erfahrungslernen in den Zielsituationen bringt den größten Fortschritt in Lern- und Entwicklungsprozessen.

Und es ist augenfällig, dass es genau diese beiden großen Segmente sind, die aktives Tun und Handeln beim Lerner einsetzen und erfordern – kompetenzorientiertes Lernen eben!

Andere Experten beschreiben die drei Kategorien auch mit den Worten Formal Learning – Feedback & Coaching – Experience. Auch dies verdeutlicht den genannten Bezug zur Kompetenzausbildung.

Types of learning situations



Umsetzungsmöglichkeiten

Möglichkeiten
gibt es genug

Durch entsprechende methodische Gestaltung ist es in gewissen Grenzen möglich, auch im Lehrgangsrahmen das genannte Lernen in sozialen Beziehungssituationen und im Erfahrungslernen einzubeziehen. Diese Möglichkeiten sollten in Ausbildungslehrgängen unbedingt genutzt werden, zum Beispiel durch auch erarbeitende statt nur darbietende Lehr-Lernformen, Lehrversuche der Teilnehmer, Gruppenarbeiten verschiedener Art, entsprechende zeitliche Gestaltung der gesamten Ausbildung (z.B. ausreichende Zeitabschnitte zwischen den Modulen mit Aufgabenstellungen für das Heimtraining mit gezielter Auswertung in der nächsten Folge etc.).

Gern wird gegen solche Gedanken ins Feld geführt, dass so etwas länger dauere und nicht so viel Zeit zur Verfügung stünde bei so vielen zu vermittelnden Inhalten. Dem ist zweierlei entgegenzuhalten: zum Einen hängt der Lernerfolg nicht davon ab, wieviel Inhalt ausgesendet wird, sondern wieviel davon abgespeichert und dann auch angewendet wird. Erkenntnisse aus der aktuellen Lehr-Lern-Forschung zeigen deutlich, dass aktives Handeln der Lernenden ein wesentlicher Faktor dafür ist. Und zum Zweiten ist eine vorrangige Orientierung an Inhalten meist sehr stark wissensorientiert (bei Fachexperten dann gern auch im Sinne von „vollständigen“ Inhalten oder Wissen) und führt noch nicht zum Handeln. Dies ist allerdings in einer kompetenzorientierten Ausbildung entscheidend!

Dennoch ist der zeitlich-inhaltliche Einwand natürlich nicht einfach wegzudiskutieren. Denn „ohne“ Wissen geht es natürlich auch nicht. Sinnvoll ist es zu überlegen, welche Inhalte am besten ausgewählt werden und an welcher Stelle bzw. wofür sie präsentiert werden. Ein hilfreiches Modell aus der beruflichen Weiterbildung namens „action mapping“ findet sich bei Cathy Moore (blog.cathy-moore.com). Sinngemäß geht sie in diesem Modell so vor, wie es auch gute Trainer im Leistungssport tun: planen „vom zeitlichen Ende her“ rückwärts. Konkret sind dies solche Vorbereitungsfragen: Was muss der Lerner demonstrieren können, wenn er das Lernziel erreicht hat (=konkrete Handlung)? Was muss er dafür an Fertigkeiten und Verhaltensweisen beherrschen (Können)? Und was muss er mindestens wissen, um diese Fertigkeiten zu lernen und zu beherrschen (Wissen)?

Wie im guten
Training:
vom Ziel her!

Im Übrigen: dieses Modell im Verlaufe eines Lernprozesses mehrfach auf jeweils anspruchsvollen Könnens- und Kompetenzebenen geschickt angewendet, trägt dazu bei, dass die Lerner „passend“ entdecken können, dass sie jetzt eine bestimmte Information (Wissen) oder darauf aufbauend Fertigkeit benötigen können, um neue Problemsituationen lösen zu können. Dies unterstützt bekanntermaßen Lernbereitschaft und –erfolg. Dann ist es wieder Zeit für einen passenden Wissensinput. (Im Gegensatz dazu würde ein Lernen auf Vorrat stehen, dessen Erfolg mittlerweile eher angezweifelt wird.)

The Action Mapping process

1. 🎯 Identify the **business goal**.
2. 🏗️ Identify what people need to **do** to reach that goal.
3. 🙌 Design **activities** that help people practice each behavior.
4. 📖 Identify the **minimum information** people need to complete each activity.



Quelle:
http://blog.cathy-moore.com/wp-content/action_mapping.pdf

The Action Mapping process

1. 🎯 Identify the **business goal**.
2. 🏗️ Identify what people need to **do** to reach that goal.
3. 🙌 Design **activities** that help people practice each behavior.
4. 📖 Identify the **minimum information** people need to complete each activity.



Quelle:
http://blog.cathy-moore.com/wp-content/action_mapping.pdf

Taxonomie-Matrix zur Analyse kompetenzorientierter Trainerbildung					
Wissen		Können			
erinnern	verstehen	anwenden, vermitteln	analysieren	beurteilen	(er-) schaffen
z.B. Kenntnisse zu Kooperation <u>wiedergeben</u>	z.B. Prinzipien zur Förderung von Kooperation <u>erklären</u>	z.B. Aktionsform zur Förderung von Kooperation <u>einsetzen</u>	z.B. <u>Grenzen</u> der Aktionsform <u>erkennen</u>	z.B. Qualität der Umsetzung <u>bewerten</u>	z.B. Aktionsform weiter- <u>entwickeln</u>

Die zuletzt beschriebene Situation, in der zusätzliches Wissen und Können benötigt wird, wurde bereits mehrfach als wesentliches Merkmal von Sachlagen gekennzeichnet, in denen sich Kompetenz zeigen kann. Erpenbeck als einer der großen Vertreter in der Kompetenzforschung greift dieses auf, indem er darauf hinweist, dass eine solche unsichere Situation auch notwendig ist, um Kompetenz zu entwickeln. Aus Sicht des Entwicklers/Ausbilders bedeutet dies, Lernsituationen zu schaffen und anzubieten, in denen in diesem Sinne eine konstruktive Verunsicherung erfolgt. Erpenbeck (2009) formuliert das so:

Konstruktive
Verunsicherung

„Fragen Sie ab heute, wenn jemand behauptet, eine Weiterbildungsmaßnahme diene der Kompetenzentwicklung: ‚Und wo ist der Punkt der emotional-motivationalen Labilisierung?‘“

Zusammenfassend für die Gestaltung kompetenzorientierter Lernangebote lässt sich gut auf Sygusch zurückgreifen. Er forderte beim Fachforum Bildung des DOSB 2014, dass zur Formulierung kompetenzorientierter Lernziele eine Orientierung an den Lernergebnissen (Outcome-Orientierung) erfolgen muss und dass Wissen und Können dabei verknüpft werden müssen. Ein prägnanter Merksatz ist „Shift from Teaching to Learning“. Als Hilfestellung stellte Sygusch eine „Taxonomie-Matrix“ vor, in der die beiden geforderten Bereiche Wissen und Können weiter aufgeschlüsselt sind, beide Bereiche sind immer zu verknüpfen. Obige Abbildung zeigt neben dieser Struktur in der untersten Zeile ein Beispiel zur Kompetenz von Trainern, Kooperation im Training zu fördern. Dieses Beispiel bezieht sich auf einen Ausschnitt aus den sozialen Kompetenzen. Das Prinzip hilft aber auch bei der Entwicklung aller anderen für Trainer relevanten Kompetenzbereiche.

Sportler: Langfristiger Leistungsaufbau - Trainer: Langfristiger Kompetenzaufbau

Top-Trainer
lernen immer
weiter!

Die Ausführungen zum „action mapping“-Modell zeigen, dass im Rahmen eines längeren Lernprozesses Inhalte mehrfach thematisiert, aufgegriffen, vertieft, reflektiert werden können und letztlich müssen. Bezüglich der Entwicklung von Kompetenz ist es geradezu notwendig, Themen in einem spiralförmigen Verlauf immer wieder aufzugreifen, nicht nur bezüglich der Verarbeitungstiefe im Wissen, sondern auch mit zunehmend könnens- und handlungs-orientiertem Vorgehen. In dieser Hinsicht gibt es, vergleichbar dem langfristigen Leistungsaufbau unserer Sportler, auch einen langfristigen Kompetenzaufbau unserer Trainer. Das sprichwörtlich lebenslange Lernen wird gerade für Trainer im Leistungssport unverzichtbar.

Das im 1. Teil der Reihe angeführte Modell der „North-Treppe“ zeigt bereits mit den verschiedenen Stufen eine Möglichkeit auf, wie Lernprozesse auf dem Weg von Informationen und Wissen hin zum Handeln und der Kompetenz fortschreiten. Auf diese Weise können also Themen im Verlaufe der Lern- und Entwicklungsprozesse strukturiert sein (bspw. in Lehrgängen und im Lizenzaufbau) oder auch „einfach nur“ funktionieren (bspw. im informellen oder Erfahrungslernen).

Ergänzend sollte aber auch berücksichtigt werden, dass ein und dieselbe lernende Person sich bei unterschiedlichen Themen auch auf unterschiedlichen Stufen bewegen kann und darf. Darüber hinaus ist auch in der Konzeption des langfristigen Entwicklungsprozesses von Trainern zu überlegen, dass sich Trainer unterschiedlicher Ausbildungsstufen vermutlich nicht einfach nur auf (teilthemenbezogenen) zunehmend höheres Kompetenzniveau entwickeln, sondern auch die wichtigen Kompetenzfelder sich verändern und weitere hinzukommen. Auf allgemeiner Ebene hat Frank Dick (zuletzt in Durban 2013) ein interessantes Stufenmodell vorgestellt, das diese Entwicklungen beschreibt. In der nebenstehenden Abbildung für Sie visualisiert.

Frank Dick: Entwicklungsstufen eines Trainers



Es gibt noch Einiges zu tun

Trainer kompetenzorientiert aus- und weiterzubilden, erfordert wie dargestellt eine besondere Gestaltung des Lehr-Lernprozesses. Manches davon hat schon viele Ausbilder und die Ausbildungssysteme erreicht, zumal insbesondere die Ausrichtung an Lernen als aktivem Prozess durch die vor allem durch neurowissenschaftliche Argumente ausgelöste Diskussion der letzten Jahre zum Teil ähnliche Vorgehensweisen ins Bewusstsein gerückt hat. Dennoch - es ist bei allen Beteiligten noch Einiges zu optimieren:

Trainer müssen bereit sein

- Den **Trainern** insgesamt ist noch mehr als bisher nahezubringen, dass Lernen ihr eigenes Engagement benötigt und es nicht mit einer Konsumierhaltung anlässlich an Lizenzgültigkeitsterminen orientierten Fortbildungstagen beliebiger Themenlage getan ist, wie es gelegentlich immer noch zu beobachten ist. Trainer entwickeln sich am ehesten dann weiter, wenn sie sich aktiv einbringen und der Begriff des lebenslangen Lernens nicht nur ein Schlagwort bleibt. Und viele müssen sicher, neben den eigentlich sportbezogenen Themen, auch erst (wieder) erarbeiten oder sich bewusst machen, wie sie den 70%-Anteil des Erfahrungslernens auch lernmethodisch und eigenständig gestalten können. Es ist ja kein Zufall, dass Ergebnisse aus der ICCE-Studie „Serial Winner Coaches“ auf die besondere Lernorientierung der besonders erfolgreichen Trainer hinweisen und das Lernen im ICCE-Framework als eines von sechs wesentlichen Handlungsfeldern des Trainers beschrieben wird (Training und Wettkampf sind auch „nur“ ein solches Feld...).

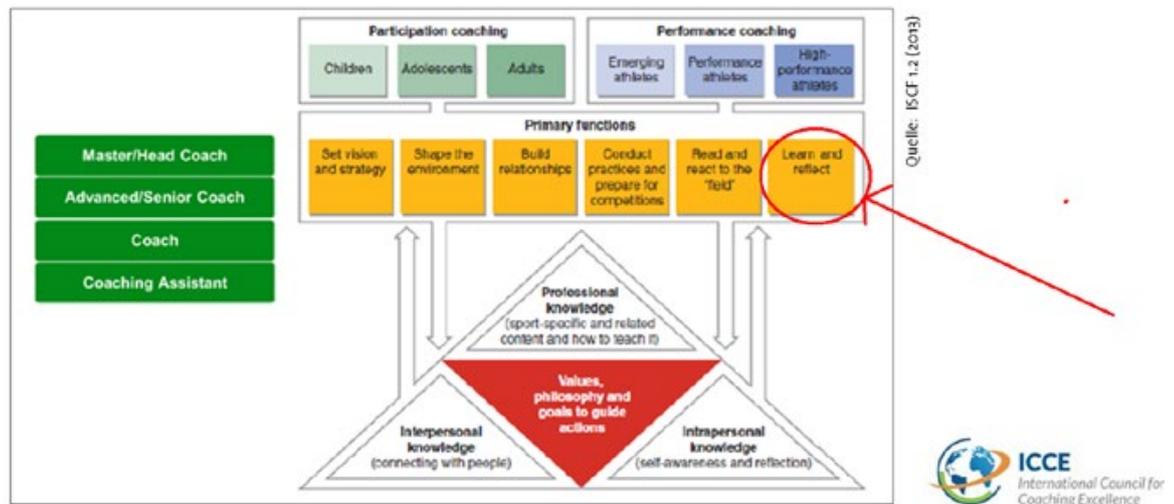
Das Bildungssystem muss bereit sein

- Auch die **Aus- und Weiterbildner** von Trainern, genau so wie das **Ausbildungssystem** an sich einschließlich der konzeptionell und leitend Verantwortlichen, muss die Kompetenzorientierung mitgehen – im Rollenverständnis wie auch methodisch. Der additive Einsatz von Fachexperten in den verschiedenen Inhaltsfeldern allein reicht für die Kompetenzentwicklung nicht aus, seien diese „Referenten“ nun als Trainer, als Serviceleister, Wissenschaftler oder Experte in Teilbereichen wie bspw. in Psychologie oder Ernährung ausgewiesen. Das Einbringen fachlicher Expertise in die Aus- und Weiterbildung ist sinnvoll und notwendig – an der richtigen Stelle.

Coach Development

Nur, für die Kompetenzentwicklung reicht das allein nicht aus. Eine der Arbeitsgruppen des ICCE beschäftigt sich aktuell mit der Frage der Aus- und Weiterbildung. Diese Gruppe spricht vom „coach developer“ in diesem Sinne: als Experte für das Lernen, als Lernbegleiter und –förderer für den Kompetenzentwicklungsprozess der Trainer. Das unterscheidet sich deutlich von einem Fachexperten wie oben beschrieben. Ein solcher „Entwickler“ kann und soll bspw. einen Lehrgang nicht einfach nur als administrativer Leiter, sondern eben auch modulübergreifend kompetenzorientierte Lernprozesse anstoßen, aufgeben, begleiten und reflektieren.

Coaching Knowledge and Competence



Und letztlich gilt es, kleine aber passende Ansätze der Förderung von Trainerentwicklung über Lehrgänge hinaus systematisch voranzubringen und zu etablieren. Vereinzelt werden diese ja schon in die Trainerentwicklung erprobt und integriert. Dazu gehören Gedanken wie begleitende Mentorenschaft, Beratungsangebote, Ansätze aus der „freien Wirtschaft“ wie Kollegiale Beratung, das Trainer-Referendariat nach Killing und manches mehr.

Begleitend dazu braucht es allerdings schon in den formalisierten Ausbildungsteilen (Lehrgänge) die Notwendigkeit, die individuellen Fortschritte des kompetenzorientiertes Lernprozesses angemessen zu erfassen. Das heißt nicht nur, dass Prüfungen nicht nur wissensorientiert sein dürfen, sondern sich mit den Kompetenzen befassen und dass im Sinne einer unterstützenden und fördernden Begleitung und eines Monitorings Instrumente wie regelmäßige Assessments oder auch Hilfestellungen zur systematischen Selbsteinschätzung entwickelt und eingesetzt werden müssten.



Aktuelle Ankündigungen

2014 ist das Jubiläumsjahr der Trainerakademie Köln des DOSB!

In diesem Jahr blickt die Trainerakademie auf 40 Jahre ihres Bestehens zurück! Klar, dass wir dieses Jubiläum nicht einfach so an uns vorbeiziehen lassen.

Save the date!
09. - 10.10. 2014

Wie sagt man so schön: Save the date! Am **09. - 10. Oktober 2014** laden wir nach Köln ein. Das Programm unserer Workshops im Oktober nimmt zunehmend Konturen an. Wir freuen uns u.a. auf Prof. Dr. John Erpenbeck (Inhaber des Lehrstuhls Kompetenzmanagement der School of International Business and Entrepreneurship der Steinbeis Universität Herrenberg/ Berlin), ein renommierter und erfahrener Experte in Sachen Kompetenz, Kompetenzentwicklung und Kompetenzdiagnostik. Prof. Dr. Ralf Sygusch (Friedrich-Alexander Universität Erlangen Nürnberg, Arbeitsbereich Wissenstransfer und Evaluationsforschung – Bildung im Sport) wird mit seinem Team über die neuesten Forschungsergebnisse und die geplanten weiterführenden Ansätze informieren. Ganz frisch ist auch die Meldung, dass Prof. Dr. John Lyle (Leeds Metropolitan University) kommen wird. Er ist einer der international führenden Wissenschaftler auf dem Gebiet Coaching und Coach Education.

Weitere Details zu den Bereichen **Athletiktraining und Trainerrollen im Spitzensport** folgen demnächst separat.

Wir freuen uns sehr, möglichst viele von Ihnen und Euch in Köln begrüßen zu können.



1974 - 2014
Wo Erfolgsmomente beginnen



40 Jahre Trainerakademie Köln

Wo Erfolgsmomente beginnen
am 09. - 10. Oktober 2014 in Köln

Anmeldung

Alle Anmeldemöglichkeiten finden Sie unter: <http://www.trainerakademie-koeln.de/40jahre>

Die letzte Seite

Das Zitat

„Feedback is the breakfast of champions.“

Dieses Zitat wird Ken Blanchard nachgesagt, einem sehr erfolgreichen amerikanischen Unternehmer und Autor/Berater für Leadership und Management. Auch wenn das Zitat aus dem Business stammt - Trainer wie Athleten betrifft es sicher genau so gut!

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leistungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt. Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

Registrieren Sie sich ...

... für die News auf unserer Plattform www.trainer-im-leistungssport.de - dann finden Sie Beiträge immer ganz aktuell nach Erscheinen und nicht erst, wenn wir die Beiträge wieder einmal zu einem PDF-Newsletter zusammengestellt haben. Gleichzeitig haben Sie dort Zugriff auf bereits erschienene Beiträge!

Übrigens: auf der Plattform gibt es auch einen Blog, in dem Sie selbst Beiträge leisten können, wenn Sie wollen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875-0
Fax: 0221 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: [oltmanns\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:oltmanns(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: [dolch\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:dolch(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2014



Trainer-Info-Letter August 2015

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Für Sie gelesen
 - Konzeption zur athletischen Grundausbildung
 - Dynamic programming or fluid periodisation
 - Von Trainern für Trainer 2015
 - KINGS-Studie
- Für Sie besucht
 - Individualisierte Trainings- und Wettkampfgestaltung
 - Internationale Entwicklungen im Leistungssport
 - Krafttraining: Kraftvoll durchs Leben
- Berufsfeld Trainer
 - Erasmus+ Projekt „CoachLearn“
 - Verkürzter Bch-Studiengang Sporthochschule
 - Verunsicherung und Kompetenzentwicklung
- Die letzte Seite

Aktuelle Infos unter
trainer-im-leistungssport.de

Für Sie gelesen

Drei interessante Quellen stellen wir Ihnen in diesem Info-Letter vor. Aus einem Projekt des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen in Kooperation mit der Trainerakademie Köln ist eine Buchveröffentlichung mit einer Rahmenkonzeption zur allgemein-athletischen Grundausbildung in der Talentförderung entstanden. Henk Kraaijenhof betreibt einen Weblog namens „Helping the best to get better!“, aus dem wir Ihnen einen Beitrag zum Thema Periodisierung und Trainingsplanung vorstellen. Und last but not least stellen wir erste Veröffentlichungen und laufende Infoquellen des KINGS-Forschungsprojektes zum Krafttraining im Nachwuchsleistungssport vor.

Neuerscheinung: Konzeption zur athletischen Grundausbildung

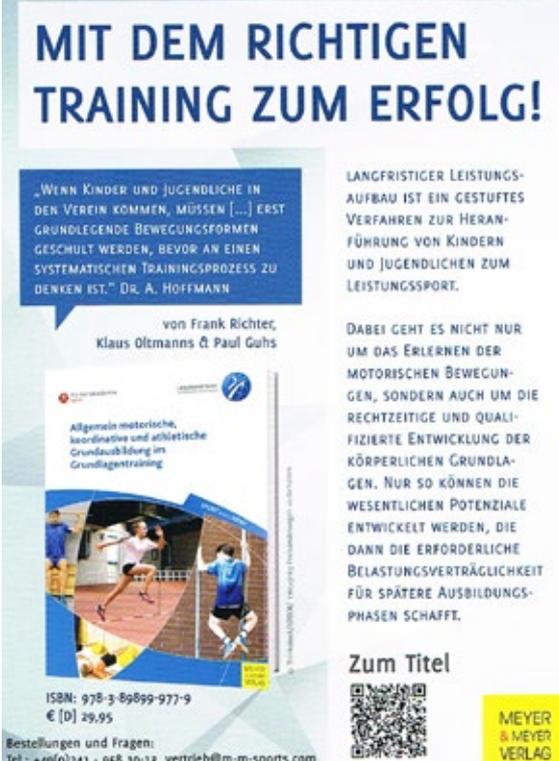
Guhs, Paul; Oltmanns, Klaus; Richter, Frank: Allgemeine motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining. Meyer & Meyer Verlag, Aachen. 2015

Rezension: Prof. Dr. Lutz Nordmann

Motorische Defizite

Bis heute – und vielleicht zunehmend – werden immer wieder Defizite in den allgemeinen motorischen Grundlagen bei unseren Kindern und Jugendlichen mit nicht selten gravierenden Auswirkungen, u.a. eben auch auf den Leistungssport, konstatiert. Wo liegt nun die Lösung des Problems? U.a. ganz bestimmt in der methodisch-pädagogischen Befähigung, im fundierten Können aller, die in diesem Altersbereich Sportunterricht und Training geben. Das sehen auch die Verantwortlichen in den zuständigen NRW-Ministerien und im Landessportbund so. Und so hat man Experten gesucht, gefunden und in Kooperation mit der Trainerakademie Köln des DOSB in einem Projekt zusammengeführt, dessen erstes Ergebnis mit diesem bemerkenswerten Buch nunmehr vorliegt.

Als Hauptautoren zeichneten Paul Guhs (ehem. Landessportbund NRW und Sportministerium NRW), Klaus Oltmanns (Trainerakademie Köln des DOSB) und Frank



MIT DEM RICHTIGEN TRAINING ZUM ERFOLG!

„WENN KINDER UND JUGENDLICHE IN DEN VEREIN KOMMEN, MÜSSEN [...] ERST GRUNDLEGENDE BEWEGUNGSFORMEN GESCHULT WERDEN, BEVOR AN EINEN SYSTEMATISCHEN TRAININGSPROZESS ZU DENKEN IST.“ DR. A. HOFFMANN

von Frank Richter, Klaus Oltmanns & Paul Guhs

Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining

ISBN: 978-3-69899-977-9
€ [D] 29,95

Bestellungen und Fragen:
Tel.: +49(0)241 - 958 10-13, vertrieb@m-m-sports.com

LANGFRISTIGER LEISTUNGS-AUFBAU IST EIN GESTUFTES VERFAHREN ZUR HERANFÜHRUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN ZUM LEISTUNGSSPORT.

DABEI GEHT ES NICHT NUR UM DAS ERLERNEN DER MOTORISCHEN BEWEGUNGEN, SONDERN AUCH UM DIE RECHTZEITIGE UND QUALIFIZIERTE ENTWICKLUNG DER KÖRPERLICHEN GRUNDLAGEN. NUR SO KÖNNEN DIE WESENTLICHEN POTENZIALE ENTWICKELT WERDEN, DIE DANN DIE ERFORDERLICHE BELASTUNGSVERTRÄGLICHKEIT FÜR SPÄTERE AUSBILDUNGSPHASEN SCHAFFT.

Zum Titel



MEYER & MEYER VERLAG

Der Trainingsprozess



Richter (Landessportbund NRW) verantwortlich. Sie konnten mit Elke Bartschat (Leistungsstützpunkt Münster, DLV, FLVW), Hans-Joachim Dörner (Westfälischer Turner-Bund), Winfried Vonstein (Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen), Jörn Uhrmeister (Handball-Verband Westfalen, Universität Bochum) und Martin Zawieja (Trainerakademie) ausgewiesene Experten für die Mitarbeit gewinnen.

Dem Manko vieler Publikationen, die durchaus akribisch und fundiert theoretische Wissensbestände abbilden, aber eben keine methodisch fundierten Lösungen zeigen, begegnet dieses Buch in beispielhafter Art und Weise.

Im ersten Abschnitt wird knapp und präzise auf zwei Seiten die für dieses Buch relevante Ausgangslage mit Bezügen zum langfristigen Leistungsaufbau, zu Erfahrungen aus der Trainingspraxis, zu aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und zu den Erwartungen der Verbände beschrieben.

Der verfolgte Lösungsansatz besteht in einer eigenständigen Rahmenkonzeption, die Rahmenvorgaben mit Aussagen zu den jeweiligen Zielstellungen enthält. Davon abgeleitet werden Übungsstrukturen mit Angaben zu Hierarchie, Lernstufen und Bewegungsqualität, aus denen Anwendungsstrukturen (Trainingsplanung mit Beispielen, Ergänzungen für das sportartspezifische Training) abgeleitet. Den Autoren ist es wichtig, bei den Lesern ein besonderes Verständnis für den Lerncharakter der allgemeinen motorischen Grundausbildung sowohl im koordinativen wie eben auch im athletischen Bereich herauszustellen.

Handreichungen und beispielhafte Übungssammlungen für Trainerinnen und Trainer sowie für Sportlehrkräfte werden im Buch vorgestellt. (Im Gesamtprojekt, außerhalb des Buches, werden Lehrmaterialien für „Multiplikatoren“ und Schulungen von Mitarbeitern in den Talentförderereinrichtungen und in den NRW-Sportschulen hinzukommen). Grundsätze der inhaltlichen Gestaltung der Konzeption werden im dritten Abschnitt strukturiert und präzise entwickelt.

In den folgenden Kapiteln 4 – 8 werden die Schwerpunkte

- Mobilisations- und Stabilisationstraining,
- Turnen und Körperschule,
- Laufen/ Springen/ Werfen,
- Krafttraining sowie
- Allgemeine Spielfähigkeiten

Nachwuchs-
training heißt
Lernen

behandelt. Die entsprechenden Übungsformen sind als Videos über den am Ende des Buches angegebenen QR-Code zugänglich.

Im abschließenden Kapitel wenden sich die Autoren dem „Monitoring“, das auf die Überprüfung der Ausbildungsziele ausgerichtet ist, zu.

Neben den inhaltlichen Gesichtspunkten ist die Anschaulichkeit des Buches in besonderer Weise zu erwähnen. Hervorragendes Bildmaterial wurde von Andrea Bowinkelmann (LSB NRW), Frauke Korfsmeier (ehem. Redakteurin Trainerzeitschriften) und Bianca Heinzlbecker (biHeinD-Fotodesign) erstellt. Dabei konnte auf Schülerinnen und Schüler der Friedrich-Albert-Lange-Schule in Solingen sowie des Pascal-Gymnasiums Münster (beides NRW-Sportschulen), der Handballjugend des TBV Lemgo sowie Raoul Hofmann (Fußballer, SV Sandhausen) zurückgegriffen werden.

Lösungen
für die Praxis

Das Buch wird mit Sicherheit einen breiten Interessentenkreis erreichen und ist allen Trainerinnen und Trainern sowie Lehrkräften an Schulen zu empfehlen. Es bietet eine Fülle von Lösungen und Anregungen für die praktische Gestaltung von Training und Unterricht zur qualifizierten Gestaltung der allgemein motorischen, koordinativen und athletischen Grundausbildung im Grundlagentraining an.



Dynamic programming or fluid periodisation

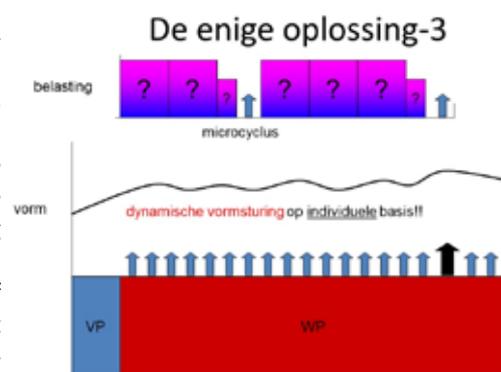
<http://helpingthebesttogetbetter.com/?p=1124>

Planen ist
Daueraufgabe

Einen interessanten Artikel zum Thema Periodisierung und individuelle Trainingsplanung hat Henk Kraaijenhof auf seinem Blog „Helping the best to get better!“ veröffentlicht. Im Grunde beschreibt er nichts Neues indem er die, wie er es nennt, statischen Periodisierung der dynamischen, flexiblen Periodisierung gegenüberstellt. Was er damit meint, ist die individuelle Anpassung der Trainingsplanung an den aktuellen Trainingszustand jedes einzelnen Athleten. Um das Training konsequent so zu planen, ist es natürlich wichtig, ständig den aktuellen Zustand des Athleten zu kennen. Idealerweise auf einer täglichen Basis. Die Frage ist, inwieweit das möglich ist und mit welchen Tools? Der Autor nutzt dafür den Omega-wave Test und verweist auf eigene positive Erfahrungen und auf externe, unabhängige Veröffentlichungen.

„That is why I introduced the expression: dynamic programming, which means that the next program or cycle depends on the response on the first cycle. And the second cycle is not statically programmed beforehand. So the main principle becomes clear: the periodization depends on and gets its feedback from the actual status of the athlete. In an ideal situation this should even be done on a daily basis!

We can also call this dynamic programming: fluid periodization, in contrast to the usual static programming or rigid periodization.“



In eigener Sache: Das neue „Von Trainern für Trainer“ ist da



Bereits zum dritten Mal wurden deshalb in Abstimmung mit den Autoren und ihren Spitzenverbänden komprimierte Fassungen ausgewählter Studienarbeiten, die Diplom-Trainerinnen und Diplom-Trainer im Rahmen ihres dreijährigen Studiums an der Trainerakademie erarbeitet haben, publiziert.

Die vorliegenden Beiträge behandeln Themen aus den Sportarten Tischtennis, Schwimmen, Feldhockey, Leichtathletik, Eisschnelllauf, Handball, Ringen und Golf.

Inhalt	
Thomas Weikert & Lutz Nordmann Vorwort	7
Daniel Behringer Differenzielles Lernen beim Technikerwerbstraining im Tischtennis – Auswirkungen auf die technisch-faktischen Parameter am Beispiel des Vorhand-Toppops im Antriegs- und Fortgeschrittenenstadium	9
Carsten Goolies Apron-Vorbe – Funktionale Bewegungsanalyse, funktioneller Laufweg und Wettkampfbefunde	20
Stephan Haumann Entwicklung einer methodischen Reihe zur Verbesserung der Technik des Eickonschlüsslers im Feldhockey	32
Lutz Klemm Die Wirkungsweise des Lombardischen Paradoxons und seine Bedeutung für die weichtathletischen Wundtzeiplänen	40
Dietmar König Analytische Betrachtung von Fertigkeitkomplexen in der schrittschnelllaufischen Ausübung im Nachwuchsbereich Eisschnelllauf	51
Klaus Otfmann Trainerakademie beteiligt sich am europäischen Projekt „CoachLearn“	63
Klaus-Dieter Petersen Der Angriff gewinnt! Spiele, die Abwehr gewinnt! Meisterschaften? Analyse der Spielendung im Handball als Interaktion von Angriff- und Abwehraktionen am Beispiel der deutschen Männer Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft 2013 in Spanien	65
Thorsten Ribbecke Die Athletiktrainersausbildung an der Trainerakademie Köln	79
Lothar Ruch Die Techniken im Ringen – Eine Zusammenfassung	83

Bezug im Fachhandel oder direkt über BOD

Von Trainern für Trainer - Heft 2015
Trainerakademie Köln des DOSB
 Verlag: Books on Demand (BOD)
 Paperback 108 Seiten, Preis: 8,99 €
 (auch als Ebook erhältlich: 3,99 €)

Aktuelle Studie „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ (KINGS-Studie)

Quellen:

- Granacher, U. (2015). WVL-Projekt Krafttraining im Nachwuchsleistungssport (KINGS-Studie): wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für die Praxis. Leistungssport, 45(2), 36-38.
- <http://www.uni-potsdam.de/kraftprojekt/index.php>

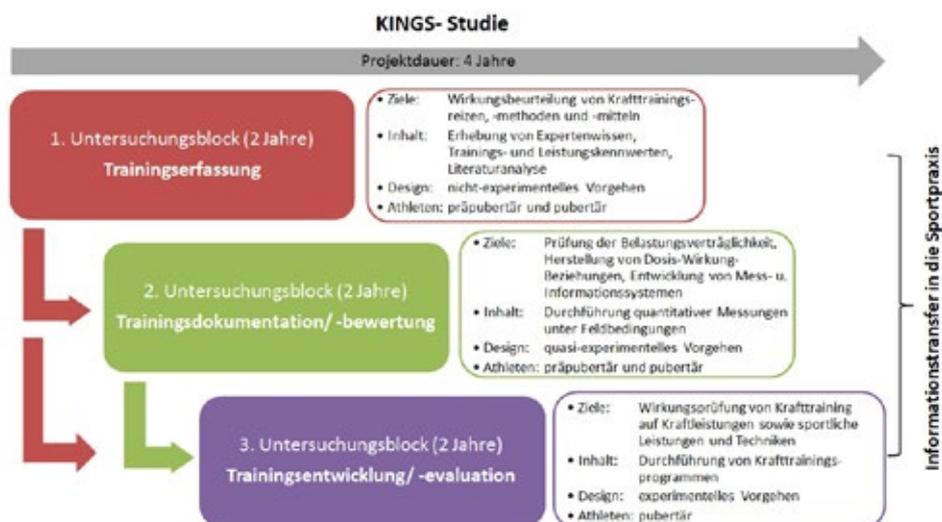
Wissenschaftl.
Absicherung
verbessern

Die Relevanz des Krafttrainings im Nachwuchsleistungssport ist unbestritten. Sportwissenschaftlich abgesicherte Befunde erscheinen allerdings noch unzureichend. Deshalb hat auf Veranlassung des Strategieausschusses des WVL (Wissenschaftliches Verbundsystem im Leistungssport) das Bundesinstitut für Sportwissenschaft BISP Ende letzten Jahres ein insgesamt vierjähriges Forschungsprojekt in Auftrag gegeben. Daran arbeiteten mehrere Projektpartner unter der Gesamtleitung von Prof. Dr. Granacher, Universität Potsdam, interdisziplinär mit. Mittlerweile stehen öffentliche Darstellungen des Projektvorhabens und erste Arbeitsschritte zur Verfügung: Granacher hat in der Zeitschrift Leistungssport eine Projektübersicht gegeben (siehe Literaturangabe oben – übrigens stehen Leistungssport-Abonnenten seit Beginn des Jahres alle Zeitschriftenbeiträge auf www.leistungssport.net auch online zur Verfügung). Im dvs-Kraft-Symposium Ende Mai in Potsdam gab es einen eigenen Arbeitskreis mit mehreren Beiträgen der Projektpartner, und für das Projekt ist eine eigene Webseite online (siehe oben). Alle Interessierten können dort sich dort auch für einen Newsletter registrieren.

Newsletter
verfügbar

Projektziele sind u.a. die Entwicklung und Evaluation praxisrelevanter Krafttrainingsprogramme unter Berücksichtigung verschiedener Einflussfaktoren, die Einbeziehung des Expertenwissens von Trainern, die Generierung von Belastungsnormativen, Bewertung der Effekte individueller Faktoren, Prüfung und Weiterentwicklung geeigneter Messverfahren sowie der Wissenstransfer.

Die Projektdauer beträgt insgesamt vier Jahre und wird drei sich überlappende Untersuchungsblöcke mit den Schwerpunkten Trainingserfassung, Trainingsdokumentation und –bewertung sowie Trainingsentwicklung/-evaluation umfassen. Welche Ziele, Inhalte und Vorgehensweisen vorgesehen sind, lässt sich der beigefügten Abbildung (Quelle: o.g. Webseite) entnehmen.



Für Sie besucht

Über drei Veranstaltungen wollen wir Ihnen hier berichten. Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft hat wieder einmal ein Symposium „Theorie trifft Praxis“ veranstaltet, diesmal zum Thema Individualisierung. Ebenfalls traditionell ist der Internationale NRW-Workshop Talentförderung, diesmal zu internationalen Entwicklungen, und wie immer nicht nur mit Besuchern aus NRW. Und außerdem waren wir bei einem Symposium der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Sektion Trainingswissenschaft dabei, das sich mit Krafttraining befasste.

“Individualisierte Trainings- und Wettkampfgestaltung“ 5. BISp-Symposium, Brühl, 12./13. März 2015

Bereits zum 5. Mal veranstaltete das BISp Bundesinstitut für Sportwissenschaft ein Symposium „Theorie trifft Praxis“, diesmal zum Thema „Individualisierte Trainings- und Wettkampfgestaltung“. Die Veranstaltung am 12./13. März 2015 in der Hochschule des Bundes in Brühl war in zentrale Vorträge im Plenum, parallel verlaufende Arbeitskreise bzw. Workshops sowie eine Podiumsdiskussion gegliedert.

“Auf dem Weg zur Leistungsexzellenz“ - [Link zum Video](#)

Prof. Dr. Christian Fischer, Professor für Erziehungswissenschaftler mit Schwerpunkt Begabungsforschung und Individuelle Förderung an der Universität Münster, hielt den Einführungsvortrag „Auf dem Weg zur Leistungsexzellenz“ und schaffte damit gleich den Blick über den Sport hinaus. Er unterscheidet klar zwischen Talent (wird möglicherweise einmal Exzellenz erreichen können), Hochbegabung (wird wahrscheinlich Exzellenz erreichen) und Experten (realisiert Exzellenz). Underachiever sind Talente, deren Leistungsrealisation aktuell niedriger als erwartet ist, wodurch sich ohne Intervention ungünstige Entwicklungsprognosen ableiten.

Fischer macht deutlich, dass ein zielgerichteter Lern- und Entwicklungsprozess ein entscheidender Faktor für die Transformation von Begabung/Talent in Expertise/Leistungsrealisation ist. Eine Nähe zu den auch im Sport bekannten Modellen 10-Jahres/10.000-Stunden-Modell sowie dem Deliberate-Practice-Modell ist deutlich erkennbar. Für den genannten Transferprozess sind eine gute Passung (d.h. auch: Individualisierung), eine tragfähige Beziehung zwischen dem zu Entwickelnden und dem Förderer im Lernprozess (vgl. auch die Hattie-Studie zur Schulsituation vor einigen Jahren) sowie eine passende Umgebung und Begleitung erforderlich.



“State of Art Medizin“ - [Link zum Video](#)

Prof. Dr. Bernd Wolfarth, u.a. Leitender Olympiarzt des DOSB sowie Charite/Humboldt-Universität Berlin, beleuchtete die Thematik aus sportmedizinischer Sicht. Er bezeichnete Individualität als wichtige, essentielle Leistungsreserve, die aber besonders im Hochleistungstraining wirksam einsetzbar ist. Eine vorausgehende breite Basiserarbeitung im Nachwuchsleistungssport ist Voraussetzung. Als Beispiel führt er Weltstandsanalysen v.a. aus dem Ausdauerbereich (Wintersport) an, wonach deutsche Sportler im Vergleich zur Weltspitze tendenziell einen deutlichen Rückstand im Trainingsumfang aufweisen, der durch individuelles Vorgehen allein nicht wettzumachen ist. Gleichzeitig nennt er Beispiele für individuelle Maßnahmen wie ein teilweiser Verzicht auf Wettkämpfe. – Durch Individualisierung ist vor allem eine bessere Lösung der Belastungs-Bearbeitungs-Problematik in der Trainingssteuerung anzustreben. Wolfarth stellt Monitoring-Verfahren aus der Praxis vor. Allerdings gibt es aktuell noch keinen wirklichen Gold-Standard dafür.

“State of Art Psychologie“ - [Link zum Video](#)

Dr. Babett Lobinger, Deutsche Sporthochschule Köln, trug aus Sicht der Sportpsychologie vor. Individualität, Heterogenität und Differenzierung betreffen vor allem das Coaching, bspw. bzgl. Lernprozessen oder Informationsverarbeitung und –gestaltung. Schlagworte dazu sind Entwicklungsziele, Aufgabenspezifität sowie Instruktion und Feedback. Grenzen findet die Praxis der Individualisierung u.a. in den Rahmenbedingungen. Laut Lobinger liegen zu individuellen Entwicklungsverläufen nur wenige Studien aus psychologischer Sicht vor. Es stellen sich auch besondere Herausforderungen an die Forschungsmethodik.

“State of Art Trainingswissenschaft“ - [Link zum Video](#)

Prof. Dr. Mark Pfeiffer, Universität Mainz, repräsentierte die trainingswissenschaftliche Sicht. Mit zunehmendem Leistungsniveau ist die gezielte individuelle Trainingssteuerung von entscheidender Bedeutung. Dies lässt sich trainingswissenschaftlich gut begründen. Er führt zunächst Beiträge aus Leistungs- und Wettkampfdiagnostik sowie Trainingsgestaltung an und diskutiert sie kritisch. Schlagworte sind etwa eine Unterscheidung in Responder und Non-Responder oder Kenntnisse über leistungsbestimmende Faktoren im Einzelnen, aber weniger im Gesamtgefüge. Pfeiffer rsumiert, dass auf hohem Abstraktionsniveau trainingswissenschaftliche Modelle vorliegen, die aber zu wenig die Praxis erreichten. Das betrifft insbesondere die Trainingssteuerung.

“State of Art Soziologie“ - [Link zum Video](#)

Prof. Dr. Ansgar Thiel, Universität Tübingen, präsentierte aus dem Blickwinkel der Sportsoziologie. Individualisierte Trainingssteuerung wird zwar in vielen soziologischen Studien angesprochen, aber nicht eigens untersucht. Thiel konstatiert eine zunehmende Diskrepanz zwischen allgemein-gesellschaftlichen Entwicklungstendenzen fest (z.B. bzgl. Akzeptanz von Leistungssportlichen Anforderungen oder zunehmende Individualisierungstendenzen etwa im Sinne von Selbstverwirklichung). Die Bereitschaft, sich leistungssportlichen Anforderungen zu stellen, nimmt ab. Thiels Fazit: die „Ressource Athlet“ nimmt ab, um dem entgegenzuwirken, bekommt eine individualisierte „biopsychosoziale Pflege“ des Athleten mehr Bedeutung. Dafür müssen Spitzensport und Nachwuchsleistungssport eine kollektive Identität bzw. Wertesystem entwickeln und anbieten.

Ergänzend zu diesen Plenumsangeboten gab es Diskussions- und Austauschmöglichkeiten in vier parallelen Arbeitskreisen (Sportmedizin, Informationstechnologien, Sportpsychologie und Trainings- und Bewegungswissenschaft) sowie vier parallelen Workshops (Nachwuchsleistungssport, Behindertensport, Hochleistungssport / Individualisierung und Wearables im Sport).



Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft hat inzwischen auf seiner Webseite zur weiteren Information neben den Videoaufzeichnungen aller Plenumsvorträge und der Podiumsdiskussion auch Zusammenfassungen aus den Arbeitskreisen und Workshops bereitgestellt: http://www.bisp.de/DE/WissenVermitteln/Aktuelles/Nachrichten/2015/Symposium-Bericht-Videos.html;jsessionid=C9790EAB2CC7E735ED05B06564Do6242.1_cid371?nn=3003596

NRW-Workshop „Internationale Entwicklungen im Leistungssport“ Köln, 27./28. April 2015

Dieser traditionell gut besuchte Workshop war am ersten Tag geprägt durch Vorträge zur Leistungssportstruktur und Nachwuchsförderung, u.a. mit Beiträgen aus Großbritannien, Schweden, der Schweiz und natürlich Deutschland, sowie diagnostische und trainingspraktische Beiträge aus der Nachwuchsförderung (sog. Diagnostik- und Training-Camps). Abgeschlossen wurde der erste Tag durch eine Podiumsdiskussion zu den Anforderungen an Trainer im 21. Jahrhundert.

Am zweiten Tag gab es sog. „Werkstattberichte“ aus der Wissenschaft, u.a. zu den Themen Point of Care Diagnostik, Ausdauerdiagnostik und -training reloaded: Intervallkapazität, Blood Flow Restriction Training oder Sinn und Unsinn von Wearables für den Einsatz im Leistungssport.

Präsentationen stehen im Internet zur Verfügung unter <http://www.sportland.nrw.de/nf/kongressworkshops/kongress2015/downloads.html> sowie Videos nach kostenloser Anmeldung unter <http://www.dshs-koeln.de/tws/momentumaton/>



„Krafttraining: Kraftvoll durchs Leben“ dvs-Tagung 2015, Potsdam, 28.-30. Mai 2015

Hauptvorträge

Rund 160 Teilnehmer aus sieben Nationen fanden sich vom 28. bis 30. Mai 2015 zur Jahrestagung der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft dvs, Sektion Trainingswissenschaft, zu dieser Tagung ein, die von der Universität Potsdam in beeindruckender Kulisse gegenüber dem Neuen Palais am Rande des Parks Sanssouci ausgerichtet wurde.

Insgesamt vier Hauptvorträge von Prof. Hortobágyi (Groningen/NL, „Resistance training in old age“), Prof. Behm (St. Johns/CAN, „Resistance training in young athletes“), Prof. Arampatzis (Berlin, „Longitudinale Adaptation des Muskels durch exzentrisches Krafttraining“) sowie H. Hoffmann (Donaustauf, „Sportartspezifische Anpassungen des neuromuskulären Systems: Konsequenzen für Training, Prävention und Therapie“) bildeten die Hauptachse der Tagung. Dazu kamen ein Satelliten-Symposium „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ mit der Vorstellung der aktuell laufenden KINGS-Studie, zehn Arbeitskreise sowie eine Poster- und eine Industrieausstellung.

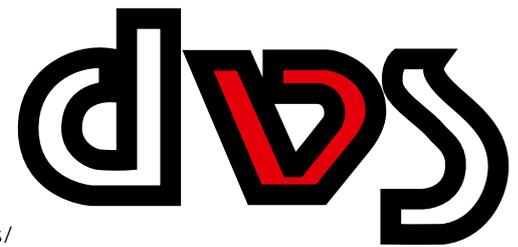
... als Video im Netz

Bei dieser Fülle an Informations- und Austauschmöglichkeiten lässt sich der Inhalt der Veranstaltung auch nicht näherungsweise umfassend hier darstellen. Das Team um Prof. Granacher hat allerdings einen guten Service auf der Tagungswebseite <http://www.uni-potsdam.de/dvs-potsdam2015/index.html> eingerichtet: zumindest die drei erstgenannten Hauptvorträge stehen seit Kurzem als Videos zur Verfügung, und der Abstract-Band als Download bietet zumindest einen Einblick in die Beiträge in den Arbeitskreisen. Im Folgenden finden Sie einen kleinen Überblick.

Metaanalysen „erleichtern“

Wie bei einem wissenschaftlichen Kongress zu erwarten, waren die Beiträge natürlich immer vom wissenschaftlichen Interesse geleitet und somit nur zum Teil unmittelbar für die leistungssportliche Trainingspraxis bedeutsam (ganz abgesehen von der deutlichen Breite der Thematik). Dennoch: den Vorträgen und Diskussionen war doch der eine oder andere Denkanstoß zu entnehmen.

Mehrfach angesprochen bzw. diskutiert wurden forschungsmethodische bzw. –strategische Überlegungen. Dazu gehörte beispielsweise der verstärkte Einsatz von Metaanalysen, also der kritisch zusammenfassenden Aus- und Bewertung vorliegender „Einzelstudien“ u.a. für mehr Klarheit über das, was tatsächlich als belegt gelten kann. Ein großes Problem dabei ist, dass (vorliegende) Untersuchungen oft aufgrund des Vorgehens, der Messmethoden, der einbezogenen bzw. unberücksichtigten Kriterien usw. (bzw. mangels genauer Angaben darüber) schwer vergleichbar sind. U.a. wurde daraus der Wunsch abgeleitet, für künftige Untersuchungen klarere, umfangreichere Standards zu definieren, um so eine klarere Qualität der Studien zu erreichen. (Anmerkung: dies wäre einerseits sicher wünschenswert, könnte andererseits aber, gerade aus Sicht des



KRAFTTRAINING
« Kraftvoll durchs Leben »

weitere Einflussfaktoren

Spitzensports, in dem ja eher der „Ausreißer“ als der „Durchschnitt“ selbst einer relativ homogenen Leistungsgruppe interessiert, auch das eine oder andere wertvolle Ergebnis „übersehen“. Vielleicht ist ja beides möglich und sinnvoll.) – Typische Beispiele für die zu lösende Problematik sind z.B. Untersuchungen zur Wirkung von Krafttraining, die nach klassisch vorgegebenen und dokumentierten Belastungsnormativen wie Umfang und Intensität ablaufen, aber weitere mögliche Einflussfaktoren wie Bewegungstempo, Pausenzeiten, Bewegungsqualität etc. nicht angeben, nicht erfassen oder nicht kontrollieren. Dieser Ansatz ist sicher auch relevant, wenn Trainer (ohne wissenschaftlichen Anspruch) ihr Training auswerten bzw. Erfahrungen austauschen.

Das Thema der Individualität / Individualisierung, das im Frühjahr beim BISP-Symposium in Brühl (wir berichteten) im Mittelpunkt stand, war in Potsdam längst nicht ständig präsent, kam aber doch immer wieder einmal zur Sprache. Interessant war hier an einer Stelle der Vorschlag, systematischer eine Unterscheidung zwischen Respondern und Non-Respondern vorzunehmen.

Lehrmeinungen teilweise nicht abgesichert

Inhaltlich betrachtet gab es häufiger Vorträge, in denen die Untersuchungsergebnisse unter Zugrundelegung angemessener wissenschaftlicher Kriterien gängige Lehrmeinungen entweder nicht bestätigten oder zumindest grundsätzliche Ergebnistendenzen nicht immer statistisch absichern konnten, bspw. bzgl. der Wirksamkeit von Stabilisationstraining auf stabilen vs. instabilen Untergründen, bzgl. der Anwendung von Wärme bei Rückentherapien mit oder ohne Wärmeanwendung oder bei Athletiktraining in Sportarten in komplexer, sprich gemischt-paralleler vs. Block-Anwendung (Schwerpunkte nacheinander). Mehrfach wurden hier zwar Wirkungen nachgewiesen, aber ohne signifikante Unterschiede zwischen den verglichenen Vorgehensweisen. – Ein anderer überraschender Punkt wurde in einem Arbeitskreis zu Schnelligkeit/Schnellkraft diskutiert. Aus einer Einzelfallstudie mit einem Topathleten wurde berichtet, dass zumindest bzgl. der Leistungsfähigkeit elementarer Schnelligkeit nach Trainingseinheiten (mit Ausnahme von Schnelligkeitsausdauer/Tempoläufen) keine üblicherweise erwartete Ermüdung festzustellen war. Ein Teilnehmer berichtete anschließend von ersten Diskussionen (außerhalb der Sportwissenschaft), wonach für Ermüdung des ZNS weniger die vorausgehende Belastung an sich, sondern möglicherweise eher der Grad der Monotonie entscheidend sein könnte.

Qualitative Aspekte werden wichtiger

Auffällig war, dass von mehreren Vorträgen, zum Teil sehr deutlich, qualitative Aspekte des Krafttrainings betont wurden, vor allem die Bewegungsqualität. Im Rahmen des Satelliten-Symposiums zum KINGS-Projekt, in dem vorrangig ein Überblick über das Projektvorhaben gegeben wurde, konnte Prof. Dr. Ralf Brand bereits vorläufige Daten aus einem frühen Teilbereich, einer Delphi-Studie mit Befragungen erfahrener Spitzentrainer aus dem Nachwuchstraining, berichten, auch wenn noch nicht alle Kandidaten befragt bzw. ausgewertet waren. Dabei wies er insbesondere darauf hin, dass die befragten Trainer gerade die Qualität/Bewegungs-



TAGUNGSMITTELMER



Tagung der dvs-Sektion Trainingswissenschaft
Tagungspräsident: Prof. Dr. Urs Granacher

28. – 30. Mai 2015
CAMPUS Am Neuen Palais



Langfristige
Ausbildung im
NWT

qualität als einen für sie sehr wichtigen Aspekt des Krafttrainings in der Nachwuchsentwicklung ansehen. – In einem Arbeitskreis wurde aus dem OSP Saarbrücken von einem Projekt berichtet, in dem es um ein präventives Training von D-Kader-Leichtathleten ging. Insbesondere plyometrische Übungen erlangten nur dann die gewünschte präventive Wirkung, wenn diese Übungen mit einer klaren Orientierung auf die Bewegungstechnik und nicht auf die Leistung durchgeführt wurden, und dies auch nur dann wenn die Übungen bis zu einem Alter von höchstens 18 Jahren gut erlernt und trainiert wurden.

Eine durchgängig wichtige Rolle spielten hohe Ansprüche an die Bewegungsausführung und –entwicklung auch im Hauptbeitrag von Prof. Behm zum Krafttraining mit jungen Sportlern, und dies in dreierlei Hinsicht: - Im langfristigen Leistungsaufbau sollte zunächst mit Balance-Übungen begonnen werden. Behm: entwickle Balance, und du entwickelst damit auch Kraft und Leistung. Dann sollte im langfristigen Entwicklungsprozess Stabilisations- und Koordinations-/Techniktraining hinzukommen.

- plyometrisches Krafttraining sollte erst systematisch angewendet werden, wenn die Sportler in der Lage sind, das 1,5fache des Körpergewichts in der Beinpresse zu absolvieren – das aber nur mit reduzierter Sprunghöhe und Wiederholungen, so dass die Bewegungsqualität gesichert wird. Für Kinder wies Behm darauf hin, dass eine Kombination aus leichten plyometrischen Übungen in Verbindung mit Gleichgewichtsübungen (d.h. wieder: gute Bewegungsqualität) zu besseren Leistungen in Sprint- und Shuttle-Übungen führt als ein reines Plyometrietaining ohne Balance. Dies bedeutet auch eine Reduktion der Belastung!

- Behm sprach sich eindeutig für den Vorzug mehrgelenkiger Übungen auch mit Kindern aus (die aber richtig gelernt und durchgeführt aus) im Vergleich zu eingelenkigen Übungen. Dazu zählte er ausdrücklich auch technisch gekonnte und gut erlernte (nicht belastungsorientiert angewendete) Bewegungsabläufe der Langhantelübungen (olympic lifts), deren Nähe zur „athletic position“ vieler Sportarten, vor allem auch der Spiele, er als eine Begründung anführte.



Beruf Trainer

Seit dem Herbst des letzten Jahres ist die Trainerakademie Köln Partner des internationalen Projektes „CoachLearn“, das über das Programm Erasmus+ EU-gefördert ist. Über den aktuellen Stand informieren wir Sie im Folgenden. Ins Bild passt auch die Vereinbarung mit der Deutschen Sporthochschule Köln über einen speziellen Bachelor-Studiengang für unsere Absolventen. Auch hier berichten wir aktuell.

Ein thematischer Schwerpunkt sowohl unserer letzten Info-Briefe als auch unseres Jubiläums-Workshops 2014 war die kompetenzorientierte Traineraus- und -weiterbildung. Ein Highlight unserer Veranstaltung war gewiss der Vortrag von Prof. Dr. Erpenbeck. In diesem Jahr hatten wir die Gelegenheit, einen seiner Mitstreiter, Prof. Dr. Arnold von der TU Kaiserslautern, zu erleben. Lassen Sie sich überraschen!

Erasmus + Projekt „CoachLearn“

„CoachLearn: Enhancing sport coaches' learning, mobility and employment within the context of a European Sport Coaching Framework“ heißt dieses Projekt im Langtext. Hauptziel des Projektes wird sein, basierend auf dem bestehenden International Sport Coaching Framework ISCF und weiteren vorliegenden Dokumenten ein speziell auf die europäischen Belange ausgerichtetes European Sport Coaching Framework zu entwickeln. Dieses ESCF soll die europäischen Partner mit Ideen und Methoden unterstützen, um ihre eigenen Trainings- und Trainersystematik weiter voranzubringen.

Mittlerweile hat sich die Projektgruppe mit Teilnehmern aus Großbritannien, Finnland, Ungarn, den Niederlanden, Deutschland sowie ICCE-Vertretern zu einem mehrtägigen Workshop in Budapest getroffen, mehrere Online-Meetings durchgeführt und zwischendurch regen Mailverkehr oder kleinere Skype-Meetings absolviert und natürlich auch in „Einzelarbeit“ geschafft. Hauptthemen sind zur Zeit Bestandsaufnahmen zu den Fragestellungen nach dem Einsatz, der Beschäftigung und Qualifikation von Trainern (workforce), nach bestehenden und eingesetzten Richtlinien, Rahmenvorgaben und Vereinbarungen (frameworks) sowie nach der Berücksichtigung und Anerkennung anderweitiger Qualifikationen (recognition of prior learning).

Eines lässt sich schon jetzt sagen: so verschieden die Länder, so verschieden sind auch die Vorgehen in den genannten Bereichen. Allein schon die

Workforce
Frameworks
Prior Learning



Gefördert durch  Erasmus+

Aktuelle Fragebögen

Auseinandersetzung mit den ungewohnten Systemen bringt einen ins Nachdenken. Dies zu einem verträglichen gemeinsamen Rahmen zusammen zu bringen, wird noch anspruchsvoll werden.

Aktuell nehmen die einzelnen Arbeitsgruppenmitglieder Befragungen ausgewählter Organisationen aus dem jeweiligen Heimatland vor, um zunächst einmal das dortige aktuelle Vorgehen zu erfassen. Was wird wohl daraus werden, und welcher gemeinsame Rahmen, welche Unterstützungsangebote oder Best-Practice-Zusammenstellungen werden wohl daraus entstehen? - Erste Diskussionen zu dem bisherigen Arbeitsstand mit Interessierten außerhalb der Projektgruppe werden in Kürze auch mit einem Workshop innerhalb der ICCE Global Coach Conference 2015 Ende August in Vierumäki/ Finnland ermöglicht. (Auch im nächsten Jahr wird es eine öffentliche Konferenz zu CoachLearn geben, diese wird dann im 3. oder eher im 4. Quartal bei uns an der Trainerakademie stattfinden. Der genaue Termin wird rechtzeitig veröffentlicht).

Jeder, der sich näher informieren möchte, kann dazu die Projekt-Webseite www.coachlearn.eu nutzen, die seit einiger Zeit online ist. Dort finden sich Angaben zu den Zielen und Absichten, zu den beteiligten Institutionen, aber auch zu den Fortschritten und Zwischenständen des Projekts (schauen Sie in die Rubrik „Project documents“) und zu noch folgenden Aktivitäten.



Verkürzter Bachelor-Studiengang „Sport und Leistung“ für Absolventen der Trainerakademie an der DSHS

Im letzten Info-Letter berichteten wir über die neu geschlossene Vereinbarung mit der Deutschen Sporthochschule Köln, die einen verkürzten Bachelor-Studiengang speziell für Diplom-Trainer-Absolventen anbieten wird. In der Zwischenzeit ist der erste Studiengang ausgeschrieben, die Bewerbungsfrist ist vor wenigen Tagen abgelaufen.

Zur Zeit werden diese Bewerbungen ausgewertet und über die Zulassung entschieden. Einem Gespräch zwischen Prof. Dr. Jens Kleinert (DSHS) und Prof. Dr. Lutz Nordmann (Direktor der TA) war schon vorläufig zu entnehmen, dass sich eine ausreichende Zahl an Bewerbern gemeldet hat, so dass man guter Dinge ist, dass der erste Studiengang speziell für unsere Diplom-Trainer zum kommenden Wintersemester starten kann. Eine offizielle Mitteilung und entsprechende Zulassungen stehen aber aktuell noch aus.

Verunsicherung und Kompetenzentwicklung

Gute Trainer gibt es dauerhaft nur, wenn es auch ein gutes Bildungs- und Fördersystem für Trainer gibt. Wie generell in der Bildungslandschaft, verfolgt auch die Trainerbildung den Ansatz, kompetenzorientiert zu handeln. Das ist nicht neu, aber auch nicht so einfach, wie wohl bei jedem Veränderungsprozess.



Kompetenzen sind die Fähigkeiten, in unerwarteten, (zukunfts-)offenen, manchmal chaotischen Situationen kreativ und selbstorganisiert zu handeln.

Vortrag Prof. Erpenbeck 9.10.2014 Köln

Im letzten Jahr konnten wir anlässlich unserer Jubiläumsveranstaltung einen anregenden Vortrag von Prof. Dr. John Erpenbeck als einem der deutschen Kompetenz-Experten verfolgen, dessen Anstöße uns in unserer eigenen Entwicklung nachhaltig beschäftigen. Gerade seine Begriffsfestlegung (siehe Abbildung) geht uns an, beschreibt sie doch recht treffend das, was von Trainern im Leistungssport erwartet wird.

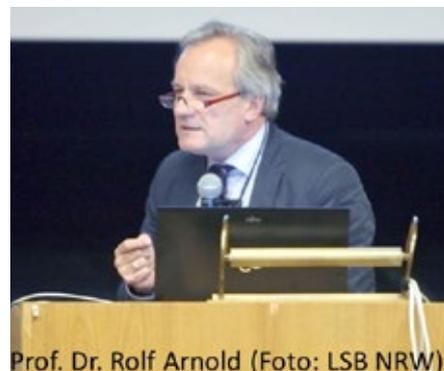
„Wissen ist (noch) keine Kompetenz“

Was bedeutet das nun für die Aus- und Weiterbildung? Erpenbeck selbst und andere verweisen darauf, dass es mit Wissensvermittlung allein nicht getan ist, dass eigenes Handeln, auch in „unsicheren“ Situationen, des Lernenden genauso dazu gehört wie andere, eigenständige Lernformen, eigene Erfahrungen und ihre Reflektion. Einer von Erpenbecks Buchtiteln „Wissen ist keine Kompetenz“ sorgt gelegentlich für einen gewissen Aufruhr – ist aber insofern auch schon ein (gewollter?) Anstoß für beginnendes Kompetenzlernen derjenigen, die für die Aus- und Weiterbildung (bei uns: der Trainer) verantwortlich zeigen.

Das genannte Buch hat Erpenbeck übrigens mit Prof. Dr. Arnold von der Technischen Universität Kaiserslautern geschrieben. Und genau der war zum diesjährigen NRW-Talent-Workshop geladen (siehe eigener Bericht in diesem Info-Letter) – ein denkwürdiger Vortrag mit dem Titel „Persönlichkeitsentwicklung neu gedacht“, nicht nur inhaltlich, die Art und Weise (ob nun geplant oder nicht, das wissen wir nicht) passt irgendwie zu seiner Botschaft.

Lassen Sie sich auf Chaotisches ein?

Eine Aufzeichnung des Vortrags finden Sie unter <http://194.213.2.7/vortraege-momentum/nrw-kongress2015/Arnold/tt.php> (ggf. müssen Sie sich anmelden, wie bei den anderen Videos der Veranstaltung auch). Nur zur Vorwarnung: der Vortrag testet gewiss Ihre Kompetenz im Erpenbeck'schen Sinne des Umgangs mit unerwarteten, manchmal chaotischen Situationen, lassen Sie sich überraschen... Auf gewisse Art hat die Form der Video(?)dokumentation sich dem Ganzen angeschlossen. Ist es tatsächlich Video, oder gutes altes Dampfradio, oder Verleitung zum Kopfkino, oder ...?



Prof. Dr. Rolf Arnold (Foto: LSB NRW)

Übrigens: üblicherweise werden auf dem Workshop Beiträge zur inhaltlichen Fortbildung für das Training angeboten. Auch hier fällt ein Beitrag, der sich eher mit dem Lernen an sich, z.B. in der Trainerbildung, beschäftigt, aus dem Rahmen. Eigentlich ist er eher an Trainerbildner und –entwickler gewandt als an die Trainer selbst. Nach unserer Wahrnehmung kam der Vortrag aber gerade auch bei vielen Trainern gut an (nicht nur viel Applaus, sondern auch im Smalltalk danach). Sollte es doch so sein, wie der geschätzte Arturo Hotz auf einem seiner letzten Vorträge vor seinem Tod formulierte? „Grundsätzlich ist Trainieren – wie übrigens auch Üben! – eine methodische Spezialform des Lernens. Und Lernen heißt immer auch: Entwickeln!“ Also doch für Trainer ...

Die letzte Seite

Das Zitat

„Ein Experte weiß nicht unbedingt viel, er weiß gut.“

Ulf D. Posé in der Zeitschrift ManagerSeminare vom August 2015 (S. 29) in einer Betrachtung darüber, ob denn Wissen tatsächlich alles sei.

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leistungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt. Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

Registrieren Sie sich ...

... für die News auf unserer Plattform www.trainerim-leistungssport.de - dann finden Sie Beiträge immer ganz aktuell nach Erscheinen und nicht erst, wenn wir die Beiträge wieder einmal zu einem PDF-Newsletter zusammengestellt haben. Gleichzeitig haben Sie dort Zugriff auf bereits erschienene Beiträge!

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875-0
Fax: 0221 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: [oltmanns\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:oltmanns(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: [dolch\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:dolch(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2015



Trainer-Info-Letter März 2015

Informationen - Impulse - Innovationen für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Für Sie gelesen
 - Sportpsychologie im Nachwuchsfußball
 - 20 years later: deliberate practice in sport
 - Altitude Training Camp in Olympic Champions
 - Successful Olympic Coach´s Perspective
 - A letter from Norway: Langfristiger Erfolg
- Für Sie besucht
 - Leistungsreserve Athletiktraining im Handball
- Berufsfeld Trainer
 - Trainerakademie und Sporthochschule
 - Projektstart „CoachLearn“
- Aktuelle Ankündigungen
 - Hinweise auf diverse Veranstaltungen
- Die letzte Seite

Für Sie gelesen

Vier Lesequellen stellen wir Ihnen in dieser Rubrik diesmal vor, je zwei aus dem Themenbereich des Nachwuchsleistungssports sowie aus dem Hochleistungssport, hier mit Fallstudien.

Wir beginnen mit einem neuen Buch, das ein praktisches Konzept zum Umsetzen psychologischen Trainings mit Kindern und Jugendlichen vorstellt, eine sehr gute Hilfe für engagierte Nachwuchstrainer. - Vor gut zwei Jahrzehnten hat A. Ericsson erstmals seinen Deliberate-Practice-Ansatz vorgestellt, den aktuellen Sachstand liefert unser 2. Beitrag.

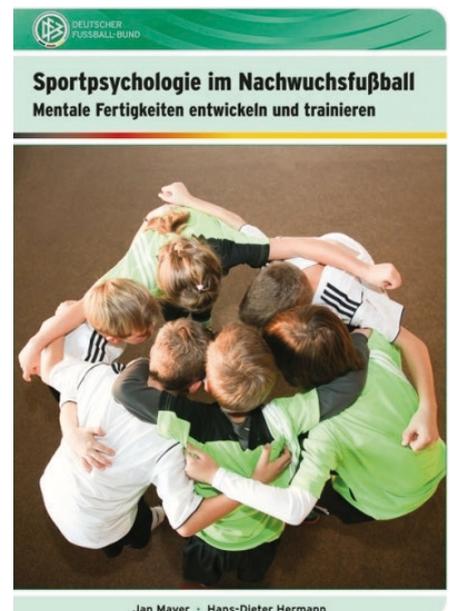
Die beiden letzten Vorstellungen befassen sich mit leider seltenen Fallstudien aus dem absoluten Spitzenbereich, einmal mit dem Höhenttraining von zwei Olympiasiegern, zum anderen mit der Trainerphilosophie eines erfolgreichen Olympiatrainers.

Sportpsychologie im Nachwuchsfußball

Mayer, J. & Hermann, H.-D. (2014): Sportpsychologie im Nachwuchsfußball. Mentale Fertigkeiten entwickeln und trainieren. Münster: Philippka-Sportverlag

Psychologische Aspekte in die langfristige Vorbereitung und Ausbildung von Leistungssportlern einzubeziehen, ist wahrlich kein neues Thema, die Akzeptanz dieses Themas nimmt auch in der „breiten Masse“ zu. Dennoch: von einer ausreichenden Verbreitung in der tatsächlichen Praxis, insbesondere im Nachwuchstraining, kann noch kaum die Rede sein. Im genannten Buch, herausgegeben vom Deutschen Fußball-Bund, zeigen die beiden renommierten Sportpsychologen Jan Mayer, u.a. verantwortlich für die sportpsychologische Betreuung im DOSB, und Hans-Dieter Hermann, u.a. Sportpsychologe der deutschen Fußballnationalmannschaft, einen gut fassbaren Weg auf, wie psychische Fertigkeiten langfristig schon im Nachwuchstraining aufgebaut und entwickelt werden können. Vieles, was sie vorstellen, ist ohne großen Aufwand in das Training oder das unmittelbare Trainingsumfeld integrierbar. Und etliches, nicht alles, ist schon von sportpsychologie-affinen Trainern machbar oder zumindest vorzubereiten.

Im einleitenden Kapitel stellen die beiden Autoren kompakt auf gerade einmal 12 Seiten kompakt und knackig die theoretischen Grundlagen ihres Ansatzes praxisbezogen vor. Das geht von einer



Machbar und integrierbar

kurzen Betrachtung der Persönlichkeit über Entwicklung und Trainierbarkeit sowie einigen kurzen Definitionen vor allem zu einem Einstieg in fünf inhaltliche Aspekte des sportpsychologischen Trainings in der Nachwuchsausbildung, die dann auch (in drei Alters- bzw. Entwicklungsstufen wiederkehrend) die Themen des umfangreichen Praxisteils bilden: Konzentration, Kompetenzerwartung, Aktivierungsregulierung, Emotionsregulierung und Teamfähigkeit.

Im großen Praxisteil widmen sich die Autoren diesen Inhalten in drei Kapiteln, die sich mit dem Grundlagenbereich (im Fußball F- und E-Junioren entsprechend 7 – 10 Jahre), dem Aufbaubereich (D- und C-Junioren, bis 15 Jahre) sowie dem Leistungsbereich (B- und A-Junioren, bis 18 Jahre) beschäftigen. In jedem Kapitel werden entsprechend dem Alters- und Entwicklungsbereich idealtypisch entwicklungspsychologische Grundlagen beschrieben und darauf aufbauend die o.g. fünf Inhaltsbereiche mit entsprechenden Grundsätzen und vielen praktischen Beispielen erläutert. Viele können unmittelbar in das Training auf dem Platz integriert werden. Sie zeigen auf, wie mehr oder minder bekannte und gewohnte Situationen einfach mental „angereichert“ werden können.

Orientierungs-
rahmen

Diese praxisnahe Beschreibung mit sowohl inhaltlicher als auch entwicklungsbezogener Differenzierung und Anordnung bildet einen umfassenden Orientierungsrahmen, wie psychische Faktoren im zielgerichteten Nachwuchstraining entwickelt werden können und sollen. Zwar richten sich die beschriebenen Übungen an Fußballtrainer. Der Sinn und das „mentale“ Vorgehen aber dürften sich auch jedem anderen interessierten Trainer erschließen und ihn zu eigenen adressatenbezogenen Anpassungen anregen.

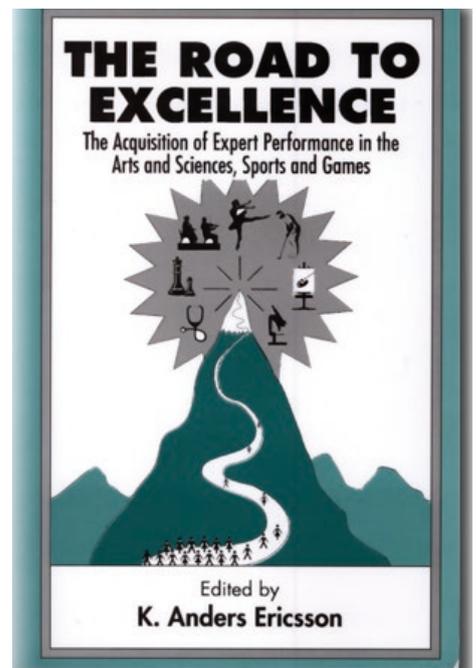
20 years later: deliberate practice in sport

Baker, J. & Young, B. (2014): 20 years later: deliberate practice and the development of expertise in sport. International Review of Sport and Exercise Psychology Vol. 7, No. 1, 135 – 157

Quelle: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1750984X.2014.896024>

Vor gut 20 Jahren haben Anders Ericsson und Kollegen erstmals ihr „Deliberate practice framework“ (im weiteren Text: DPF bzw. DP für Deliberate Practice) als Modell der Entwicklung von Expertise vorgestellt, zunächst gestützt auf Daten aus der Musik, danach auch mit dem Anspruch, dass dieses Modell auch für andere Hochleistungsbereiche übertragbar sei, z.B. für den Spitzensport. Und so ist „Deliberate practice“ (ungefähr: Zielgerichtetes, bewusstes Lernen und Trainieren) durchaus auch im Sport angekommen. Gelegentlich erfolgte dies mit populistischer Tendenz, etwa durch eine Verkürzung auf die 10.000-Stunden- oder 10-Jahres-Regel, aber auch mit umfassenderen Merkmalen wie bewusstes und konzentriertes Üben, ständiges Wiederholen in hohem Umfang, Unterstützung und Feedback durch Trainerexpertise, Anstrengung (auch ohne Spaß), klare Leistungsziele usw. Insgesamt kann diesem Ansatz aber ein hoher Einfluss auf Sport und Training attestiert werden.

Baker und Young haben in ihrem Beitrag das 20jährige Bestehen zum Anlass genommen, in einer Metastudie zu analysieren, was denn aus diesem Ansatz geworden und vor allem, was davon inzwischen belegt und gesichert ist, was ggf. angepasst wurde und



welche offenen Fragen auch für die Forschung bestehen.

Die Autoren betrachten zunächst zentrale Thesen, die Ericsson u.a. ursprünglich mit ihrem Ansatz verknüpft haben:

Der absolvierte Umfang des DP hat einen direkten Bezug zur aktuellen Leistung: Wichtig ist nach Ericsson, dass die Aufgabenschwierigkeiten im Trainingsprozess progressiv gestaltet werden. Studien im Sport haben in der Hauptrichtung gezeigt, dass erfolgreichere Sportler tatsächlich mehr trainieren. Allerdings sind die Studienergebnisse durchaus differenziert, und es könnten gewisse weitere Abhängigkeiten eine Rolle spielen wie die generelle Verteilung von Trainingsinhalten (z.B. allgemein vs. speziell oder – sportartabhängig – konditionelles vs. Techniktraining) oder ihre Veränderungen im langjährigen Verlauf. Interessant ist das Zitat einer Veröffentlichung aus 2010, wonach die Stärkeren nicht unbedingt „mehr von Allem“ tun, sondern möglicherweise „viel mehr von den kleinen Dingen“.

„Mehr vom Kleinen“?

DP startet auf niedrigem Niveau und wächst langsam im Zeitverlauf: das scheint „logisch“ zu sein, die Studienlage ist allerdings trotz vorliegender Studien wenig gesichert, da darin keine vergleichbaren Erhebungskriterien verwendet wurden.

Das höchste Leistungswachstum ist mit den höchsten Umfängen an DP verbunden: hier gibt es Fragen. Die Autoren beschreiben, dass es bisher ausschließlich retrospektiv angelegte Studien gibt. Diese zeigen, dass hohe Trainingsumfänge tatsächlich mit hohen Ergebnissen korrelieren. Daraus lässt sich aber nicht schließen, dass hohe Umfänge auch zu hohen Leistungen führen. Für die Klärung bedarf es anderer Studiendesigns.

Perioden des DP sollten sich mit zeitlich begrenzten Erholungsphasen abwechseln: nur wenige Untersuchungen, grundsätzliche Bestätigung des Periodisierungsprinzips im Sport.

Qualitätsfaktoren des DP: sehr hohe Bedeutung der Performance, hohe Bedeutung der Anstrengung, vergleichsweise niedrige Bedeutung der inhärenten Freude: im Sport zeigte sich, dass die Kategorie „Anstrengung“ präziser gefasst werden könnte durch eine Unterscheidung in physische Anstrengung und mentale Konzentration. Kritisch betrachtet wird im Sport die Bewertung von Spaß und Freude, insbesondere auch in der klassischen Betrachtung, dass DP sehr stark auf Lern- und Trainingssituationen als Einzelmaßnahme abhebt. Dies wird zumindest bzgl. der Mannschaftssportarten kontrovers gesehen. Dennoch: es liegen Untersuchungen vor, dass die besten Sportler sich in solchen Einzeltrainings von weniger guten Sportlern dadurch unterscheiden, dass sie darin verstärkt ihre Schwachstellen bearbeiten. Und das mag dann tatsächlich mit weniger Spaß verbunden sein.

In einem zweiten großen Abschnitt befassen sich Baker und Young mit offenen Fragen aus der Thematik:

Strukturiert, bewusst, kontrolliert?

Muss Training und Ausbildung immer „deliberate“ (strukturiert, bewusst, absichtsvoll, kontrolliert) sein? Hier werden u.a. Alternativen zu „deliberate practice“ (z.B. „deliberate play“) diskutiert sowie die Rolle von Leistung und Wettkampf, auch unter Berücksichtigung verschiedener Typen von Sportarten.

Ist „10.000 Stunden“ eine realistische Einschätzung für die Zeit bis zum Erreichen des Topniveaus? Die ausgewerteten Studien im Sport zeigen sowohl eine große Streuung von Studie zu Studie (ab etwa 4.000 bis deutlich über 10.000), aber zum Teil auch innerhalb einer Studie (z.B. Mittelwert knapp 13.000 bei einer Standardabweichung von fast



Foto: TV Bassenheim

8.000). Die Gründe für diese Unterschiede sind nicht klar. So könnten die Stundenzahlen von anderen Faktoren wie z.B. der Sportart abhängen, also „inhaltlich“ begründbar sein. Oder sie sind bspw. auf methodische Unterschiede oder Unklarheiten zurückzuführen (z.B.: wann ist practice als DP zu bewerten), usw. Es gibt noch sehr viel Forschungsbedarf.

Wie kann ein Sportler sein hohes Engagement über eine solch lange Zeit beibehalten bzw. steuern? Ericsson hatte in seinem Ursprungs-Modell Anstrengung und Motivation als beschränkend für die Entwicklung von Expertise bezeichnet. Tiefere Fragen, insbesondere auch, wie die Beteiligten diese Faktoren über einen so langen Zeitraum erfolgreich steuern und beibehalten, und dies alles mit überschaubarer Freude, uvm. Selbstregulationsfähigkeiten scheinen eine Rolle zu spielen, aber insgesamt ist der Kenntnisstand lückenhaft.

Reicht die in DP investierte Zeit aus, Expertise zu erklären? Es ist unzweifelhaft, dass ein hoher Umfang vonnöten ist. Sich allein darauf zu stützen, würde aber potenzielle genetische Einflüsse unberücksichtigt lassen. Es ist unklar, wie DP und Veranlagung in Verbindung stehen, sich ergänzen oder in Beziehung stehen. Ähnliches gilt auch für Gestaltungsfaktoren von DP in der tatsächlichen Umsetzung. Baker und Young werfen hier u.a. die Fragestellung des Wechselspiels von Deliberate practice und Deliberate recovery auf.

Details oft noch unklar

Abschließend stellen Baker und Young in ihrem Rückblick auf 20 Jahre DPF einige Forderungen an zukünftige Forschungen dazu vor und fassen zusammen (S. 152): „The concept of deliberate practice has increased in prominence as a research topic and as a foundational consideration for those involved with coaching and training.“ Bei aller Anerkennung: es bleibt noch einiges zu tun, um den wahren Wert des Ericsson’schen Modells zu bestimmen.

Training Diaries during Altitude Training Camp in Two Olympic Champions

Pugliese, L.; Serpiello, F., Millet, G. & La Torre, A.: Training Diaries during Altitude Training Camp in Two Olympic Champions: an Observational Case Study

<http://www.jssm.org/gec.php?id=jssm-13-666.xml>

Mit Höhentraing (hier: nach dem LHTH-Prinzip: live high – train high) verfolgen Athleten und Trainer das Ziel, durch den Hypoxie-Einfluss im Höhentraing einen möglichst ertragreichen Vorteil für die anschließende Leistungsdarstellung auf NN zu erhalten. Sportwissenschaftliche Erhebungen verweisen allerdings darauf, dass die möglichen Vorteile dadurch erheblich eingeschränkt werden könnten, dass im Höhentraing keine ausreichend hohe absolute Trainingsintensität beibehalten werden könne. Allerdings: die Autoren verweisen darauf, dass kaum absolute Top-Athleten entsprechende Trainingsexperimente einbezogen sind und auch die Trainingsintensität im eigentlichen Sinne kaum einmal durchgängig erhoben wurde.

Die Autoren legen eine Fallstudie mit zwei absoluten Top-Athleten vor (Olympiasieger 2004 im Marathonlauf bzw. 20 km Straßengehen). Es wurden Trainingsdaten anhand der Trainingstagebücher analysiert und bzgl. Gesamttrainingsumfang, Umfängen auf verschiedenen Intensitätsstufen sowie Leistungen auf NN

Table 2. Total training volume and percentage of training spent at different intensities during the three training periods.

	before-LHTH			LHTH			after-LHTH					
	Total volume (km)	Zone 1 (%)	Zone 2 (%)	Zone 3 (%)	Total volume (km)	Zone 1 (%)	Zone 2 (%)	Zone 3 (%)	Total volume (km)	Zone 1 (%)	Zone 2 (%)	Zone 3 (%)
Participant 1	391	14.2	55.0	30.8	435	19.5	51.7	28.7	280	30.4	33.9	35.7
Participant 2	600	75.6	14.5	9.9	652	74.7	7.4	17.9	554	47.5	33.8	18.7

Zone 1 = 70-80% of race pace; Zone 2 = 81-90% of race pace; Zone 3 = >91% of race pace

analysiert. Der Zeitraum umfasste die letzten drei Wochen vor dem Höhentrainingslager, das LHTH-Camp selbst (2090 m, drei Wochen) sowie den Zeitraum danach wieder auf NN bis zum Olympiasieg (21 bzw. 26 Tage nach dem Ende des Camps).

Beide Athleten absolvierten das Höhentrainingslager erfolgreich und konnten dabei eine vergleichbar hohe absolute Trainingsintensität (definiert als > 91 % des Wettkampftempos) und vergleichbaren Umfang in diesem Intensitätsbereich im Vergleich zur Meereshöhe absolvieren, mit positivem Einfluss auf die dem Camp folgenden Leistungen. Im Beitrag finden sich beispielhaft weitere Angaben zur Trainingsbelastung, zu Belastungsveränderungen in den drei Phasen vor, während und nach dem Camp einschließlich individueller Anpassungen.

Die Autoren schließen aus diesen beiden Beispielen, dass Elite-Ausdauersportler bei Vorliegen sehr umfangreicher Höhentrainings-Erfahrungen und nach mehrjährigem Training auf höchstem Leistungsniveau in der Lage sind, die gleich absolute Trainingsintensität während eines LHTH-Trainingslagers wie auf NN zu erreichen. (Dies könnte möglicherweise auch zu einer höheren relativen Belastungsintensität führen, weil in den genannten Fällen keine Messungen für Sauerstoffaufnahme und -sättigung vorgenommen werden konnten). Die Autoren sind der Meinung, dass die nachgewiesene Fähigkeit von Elite-Läufern, auch unter LHTH-Bedingungen die gewohnte absolute Trainingsintensität zu realisieren, ein Schlüssel für den Erfolg solcher Trainingsmaßnahmen sein könnte.

Schlüssel für
den Erfolg?

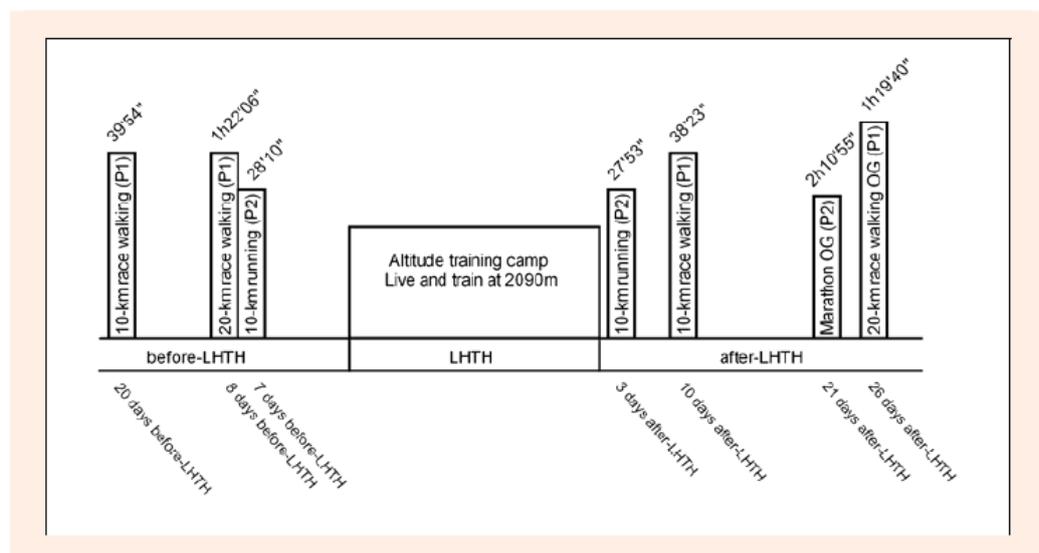


Figure 2. Racing schedule and performance results before- and after-LHTH. P1, participant 1; P2, participant 2; LHTH, living high train low; OG, Olympic Games

A Case Study of a Successful Olympic Coach's Perspectives

Wang, J.(2014): A Case Study of a Successful Olympic Coach's Perspectives. In: International Journal of Sport Studies Vol. 4 (1) 114-125

<http://ijssjournal.com/wp-content/uploads/2014/01/114-1252.pdf>

Im Leistungssport trachten Trainer wie Forscher ständig nach erfolgreichen Trainings- und Trainererfahrungen, um weitere Leistungsverbesserungen zu ermöglichen. Einzelfallstudien sind eine kraftvolle Möglichkeit, danach zu forschen. Jim Wang, Sportpsychologe an der Kennesaw State University (Georgia, USA), nutzt diese Methode, um ein Bild von Liu Guoliang (China) und seinen Positionen zu machen. Liu war zunächst äußerst erfolgreicher Tischtennispieler, u.a. Olympiasieger 1996 und Weltmeister 1999, und wurde danach ein Top-Trainer, u.a. zehn Jahre lang verantwortlicher Olympia-Headcoach für die chinesischen Männer und seit 2013 Chief Head Coach für das Team beider Geschlechter.

Für die Befragung des Coaches wurde ein schriftlicher Fragebogen genutzt. Dieser wurde in mehreren Schritten von verschiedenen Experten konstruiert und bearbeitet, sowohl inhaltlich und testmethodisch als auch sprachlich (mit Übersetzungen durch weitere Experten vom Englischen ins Chinesische sowie dann – mit den Antworten – wieder zurück), so dass von einer vom Verfahren nachvollziehbaren Qualität der Befragung auszugehen ist. Die Antworten wurden nach üblichen Verfahren der Textanalyse verdichtet und letztlich noch einmal vom befragten Trainer gegengelesen. Im vorliegenden Beitrag finden sich insgesamt 39 Fragen und ihre Antworten ausführlich dargestellt, diese Details können Sie bei Bedarf im Originalbeitrag (siehe Link) gern nachlesen.

Führungsstil: Liu nutzt situativ sowohl einen autoritären als auch einen demokratischen Führungsstil. Dafür muss er als Erstes die Sportler respektieren, dann werden sie auch ihn respektieren. Der Trainer fordert starke Teamdisziplin und Teamverhalten ein: die Sportler müssen für ein positives Teammilieu Teamregeln und Grundsätze strikt einhalten. Dies sieht er als Voraussetzung an, um ein Team erfolgreich zu machen, ihnen sowohl Zuwendung als auch Respekt innerhalb und außerhalb des Trainings zukommen zu lassen. Dies ist die Basis, um auch Sichtweisen der Sportler aufzunehmen und in seine Entscheidungsprozesse einbeziehen zu können.

Aufbau und Befugnisse im Olympiateam: hier gibt es deutliche Unterschiede zu westlichen Teams. Den höchsten Rang hat der Teamdirektor, der vom Olympischen Komitee eingesetzt und gegenüber der Partei verantwortlich ist. Er hat zwar keinen direkten Einfluss auf sporttechnische Entscheidungen, z.B. Auswahl der Sportler, Trainingsmaßnahmen usw., kann aber Vorschläge gegenüber Trainern und Spielern machen. Im Trainerstab gibt es

Team mit
klaren Regeln



Disziplin im Team

verschiedene Funktionen, z.B. Head Coaches männlich und weiblich, Techniktrainer und weitere Spezialisten mit jeweils klarer Verantwortung für den jeweiligen Teilbereich. Liu selbst ist in seiner Funktion als Chief Head Coach über den beiden Cheftrainern angeordnet und kontrolliert und steuert das Gesamtbild und die Zusammenarbeit aller Trainer.

Teambuilding: Tischtennis als Individualsportart zeigt eine andere Gruppendynamik als Teamsportarten. Liu sieht dennoch Teamwork und Zusammenhalt als Erfolgsbasis. Zu große innere Konflikte würden die Mindsets der Spieler unterspülen und einen „zerstörerischen“ Effekt haben. Deshalb legt er großen Wert darauf, realistische und praktikable Teamregeln und –ziele zu etablieren, Teamwettkampfmechanismen unterstützen auch die intrinsische Motivation. Den Spielern muss bewusst sein, dass ihr „Überleben“, ihre Entwicklung und ihre Rolle im Team auf den Wettkampferfolgen des gesamten Teams basieren. Das Auftreten von Problem ist normal, aber er toleriert keinen Athleten, der dauerhaft Teamregeln und –ziele verletzt, solche Spieler werden konsequent sanktioniert. Solche disziplinarischen Regeln mögen auf den ersten Blick wenig human sein, Liu sieht aber, dass diese in Verbindung mit klarer Kommunikation die besten Ergebnisse zeigen.

Mentale Stärken

Mentales Training: Liu meint, dass die psychische Kontrollfähigkeit der Sportler ein entscheidender Faktor für Höchstleistung ist, und er betont besonders die Bedeutung des psychologischen Trainings, um den Spielern zu helfen, ihre Konzentration auch während kritischer Momente im Wettkampf aufrechtzuerhalten. Er glaubt fest daran, dass, wenn ein Spieler den hohen psychischen Druck in kritischen Situationen aushalten, dieser auch in der Lage ist, erfolgreich in Wettkämpfen auf höchstem Niveau zu bestehen. Im Training nutzt er deshalb sorgfältig die Prinzipien von Belohnung und Sanktion, um das Wettbewerbsniveau zu steuern. Außerdem entwickelt er Selbstregulations- und präzise Selbsteinschätzungsfähigkeit der Spieler vor dem Wettkampf, um sie zu passender Selbsteinschätzung, richtiger Wettkampfeinstellung, passender technisch-taktischer Vorbereitung und effektivem Warm-Up mit hohem Selbstvertrauen zu befähigen. Liu ist überzeugt, dass dies ein entscheidender Faktor psychologischen Trainings ist, der direkt mit dem Erfolg in Verbindung steht. Angeborene Fähigkeiten spielen sicher eine Rolle, sind aber durch Training entwickelbar. In der Hauptsache sind für die Entwicklung die Trainer (in intensiver Kenntnis der jeweiligen Gesamtsituation) verantwortlich, Psychologen sieht er eher in der Beraterrolle.

Profession Trainer

Technische und physische Faktoren: Es gab mehrfach Regeländerungen im Tischtennis, die rechtzeitig zu Veränderungen und Entwicklungen im Training und im Verständnis des Spiels umzusetzen waren, mit entsprechendem Verständnis bei Trainern und Spielern. Unabhängig von diesen Regeländerungen wird der andauernde chinesische Erfolg vor allem auf die Faktoren eines gut entwickelten nationalen Sportsystems, starker Trainer und eines umfangreichen Wettkampfsystems zurückgeführt. Aus Trainingsperspektive sind besonders die Entwicklung fortschrittlicher Systeme, eines fortschrittlichen Spiels sowie innovativer Trainingsmethoden entscheidend für andauernden Erfolg. Kontinuierliche Anregungen aus der Sportwissenschaft unterstützen dies. Liu erwartet, dass Geschwindigkeit, Kraft und „spin“ Hauptkomponenten in der Entwicklung künftigen Trainings sein werden, ebenso wie eine stärkere Individualisierung.

Persönliche Faktoren als Head Coach: Liu's Fähigkeiten basieren bei weitem nicht nur auf einer akademischen, formalen sportwissenschaftlichen Ausbildung, sondern vor allem auch auf einer druchgängigen eigenständigen Auseinandersetzung mit der Sportwissenschaft. Er ist bemüht, Theorie und Praxis zu verbinden, immerwährend innovative Strategien und Fähigkeiten voranzutreiben und auf Höchstleistungen auszurichten. Auch wenn es viele Faktoren gibt, so glaubt Liu ganz sicher, dass seine Leidenschaft und Liebe für den Beruf, die Profession, die bedeutendsten Erfolgsfaktoren sind. Engagement, „niemals satt zu sein“, Herausforderungen stets anzunehmen und der Mut, Neues zu versuchen, sind weitere unverzichtbare Faktoren.

A Letter from Norway - oder: Wie habe ich langfristigen Erfolg im Frauenhandball?



Lars Tore Ronglan, Associate Professor und Vice Rector der Norwegian School of Sport Sciences (Oslo, Norway), hat sich in mit dem langfristigen Erfolg der norwegischen Handballfrauennationalmannschaft beschäftigt und versucht die wichtigsten Gründe dafür zusammenzufassen. Handball ist in Norwegen, anders als zum Beispiel in Deutschland, keine „Männersportart“. 67% der norwegischen Handballspielerinnen und Spieler sind weiblich. Die ausführliche Berichterstattung in den Medien, die nach den ersten Erfolgen der Handballfrauen dazu kam, führte dazu, dass in Norwegen die Popularität des Frauenhandball-Nationalteams inzwischen enorm hoch ist. Norwegens Handballfrauen gewannen in den letzten 3 Jahrzehnten 13 Weltmeisterschaften, 10 Europameisterschaften und wurde dazu 7 mal Olympiasieger.

In seinem Artikel: „Combining continuity and novelty: building sustained success“ führt Ronglan 3 Hauptgründe für diesen Erfolg auf:

3 Hauptgründe

- a long-term organisational strategy,
- continuity in leadership,
- a holistic coaching philosophy.

Lagfristig angelegte Strategie

Nach dem Durchbruch des Frauenhandballteams 1986 mit dem Gewinn der Bronzemedaille bei den Weltmeisterschaften, wurde kurz- und mittelfristig viel getan, um diesen Erfolg bei den folgenden Höhepunkten zu wiederholen oder sogar zu toppen. „The number of training camps increased, participation in international tournaments was intensified, the support staff grew (analytical team, medical staff etc), and players moved from amateurism to semi-professionalism. This professionalisation process was facilitated by a growing public and commercial interest in the team.“ Daneben wurde aber gleichzeitig eine langfristige Strategie mit klaren Prioritäten etabliert. Es wurde versucht, den Erfolg zu „institutionalisieren“ und im Handballverband zu verankern. Zwei wichtige Prioritäten wurden gesetzt. Die Talentsichtung und Talententwicklung wurde verbessert und die Zusammenarbeit mit Olympiatoppen wurde verstärkt. Es wurden Jugendnationaltrainer etabliert, die nicht nur für die Jugendnationalteams zuständig waren, sondern auch für die Entwicklung regionaler Talentgruppen und kompetenteren Jugendtrainern. Dadurch wurde das gesamt Talentprogramm zentralisiert, da der Handballverband die Aktivitäten und das „Programmdesign“ vorgab. Die engere Zusammenarbeit mit Olympiatoppen verbesserte die Trainings- und Diagnostikmöglichkeiten des Aktiventeams.

Das dort vorhandene Netzwerk und die Zusammenarbeit mit Trainern und Athleten aus anderen Sportarten führte zu einem enorm hilfreichen Wissenstransfer in den Bereichen Coaching, medizinischer Betreuung, Ernährung und dem Athletiktraining.

Kontinuität

Diese langfristige Strategie des norwegischen Handballverbands wurde unterstützt durch eine starke Kontinuität in der Führung des Verbandes in den 1990er und 2000er Jahren. „The General Secretary of the federation occupied his position from mid 1980s until 2003. Further, only two individuals held the position as President of the federation during the same period. Last but not least, only two head coaches were in charge of the team from 1984 to 2009: S.T. Jacobsen for 9 years and M. Breivik for 15 years.“ Einer der wichtigsten Personen war dabei der langjährige Generalsekretär Niels Hertzberg (1984 - 2003), der zahlreiche Strategien und Strukturen einführte und etablierte.

Coaching Philosophie

Eine seiner grundlegendsten Ideen wird als dritte Säule des norwegischen Erfolgs im Frauenhandball angesehen. „One of Hertzberg’s basic ideas was to adopt a certain type of management, emphasising competence and delegation of responsibility to skilled employees. This kind of leadership was further developed and realised through national coach Breivik and her coaching practice.“ D.h. die Angestellte und Spielerinnen wurden in ihrer Individualität und Verantwortung für sich selbst, nicht nur in ihrem sportlichen Leben, gestärkt und gefördert. Ein Leitzatz war dabei „Athletic development should be accompanied by development as a human being. This way it is easier to reach your full performance potential as an athlete.“

Zusammenfassend sieht Ronglan den langfristigen Erfolg als Resultat dieser drei beschriebenen Hauptfaktoren an, betont aber gleichzeitig, dass vorallem auch die Balance zwischen Koninuität und Erneuerung entscheidend dazu beitrug: „The handball federation and the women’s team have, over the last decades, managed to combine continuity of key personnel and coaching principles with necessary innovation. The latter has required a continuous focus on research, knowledge development and knowledge exchange. Time will show if they manage the balance as well in the coming years.“

Der komplette Text steht in Englisch hier zur Verfügung:

https://www.trainer-im-leistungssport.de/sites/default/files/letter_from_norway.pdf

Für Sie besucht

Hier finden Sie einen Bericht über eine Veranstaltung des Deutschen Handball-Bundes für die Trainer seiner Top-Vereine, die in Kooperation mit der Trainerakademie unter Einsatz von Referenten durchgeführt wurde, die auch der TA nahe stehen.

Leistungsreserve Athletiktraining im Handball Sportschule Kaiserau, 24./25.1.2015



 **Deutscher Handballbund**

Mitorganisiert von Martin Zawieja (Langhantelathletik) und Thorsten Ribbecke, (Trainerakademie Köln), hatte der Bundeslehrwart des DHB, Michael Neuhaus, für ein hochkarätiges Referententeam gesorgt.

Den Auftakt machten Martin Zawieja und Thorsten Ribbecke selbst. Die komplexen Anforderungen in der Spielsportart Handball erforderten auch vielfältige Belastungsreize, mahnte Zawieja. Wie nah die Forschung hierbei schon an der Praxis ist, verdeutlichte der Vor-

schlag, statt der tradierten Kategorisierung der konditionellen Fähigkeiten neue Unterscheidungen einzuführen: „Wir halten es für sinnvoll, zwischen Muskelkraft und Muskelleistung zu unterscheiden“. Aus neuen Erkenntnissen folgen neue Trainingsreize – so demonstrierte Zawieja Trainingsbeispiele an der Langhantel mit gestoppten Bewegungen im Gegensatz zu fliegenden Lasten. „Extreme Bewegungen fordern perfekte Mobilität und Muskelspannung in großen Bewegungsweiten“, so Zawieja, der wie auch Ribbecke „absolute Qualität im Training“ als entscheidenden Erfolgsfaktor ausmachte.

Danach referierte Patrick Luig (Sportwissenschaftler der Verwaltungsberatungsgenossenschaft) über Verletzungen im Handball. Derzeit selbst an Studien zur Erforschung von Verletzungsbildern beteiligt, stellte er umfassend die Gründe sowie die Folgen von Sportverletzungen vor. Diagnostik, Betreuung und vor allem Prävention werden demnach immer wichtiger. „Gezieltes Training reduziert Verletzungen“, betonte Luig, der als Beispiel auf einen fast fünfzigprozentigen Rückgang an Kreuzbandverletzungen im norwegischen Frauenspitzenhandball hinwies: Dort hatten Experten eine verbesserte Warm-Up Routine entwickelt.

Wie dies in der aktuellen Praxis aussieht, das zeigten in der Folge Thorsten Ribbecke aus seiner Arbeit als Athletiktrainer in Wetzlar, Jan Gorr als Trainer des Zweitligisten HSC Coburg sowie Eric Helm, der Athletikcoach der Füchse Berlin, auf. Gorr untermauerte mit zahlreichen Beispielen und Videosequenzen seine Vorstellungen von Athletiktraining und gestand dabei auch persönlichen Erkenntnisgewinn ein: „Mein Athletiktraining hat sich in den letzten Jahren aufgrund vieler neuer Erfahrungen massiv verändert – und es wird sich auch weiterhin verändern“, so Gorr, der bekräftigte: „Wir Trainer müssen Expertenwissen in unsere Arbeit einfließen lassen und Kooperationen suchen. Und wir müssen uns weiterentwickeln.“

Expertenwissen trug dann auch Eric Helm vor. „Verletzungsrisiken minimieren, Gesunderhaltung und vor allem Individualisierung“, bezeichnete der Athletiktrainer der Füchse Berlin als seine zentrale Philosophie. „Nur in enger Abstimmung mit dem Cheftrainer kann unsere Arbeit erfolgreich sein“, sagte Helm, der auch



Spitzenklassenteams im Beachvolleyball betreut: „Im Spitzenhandball ist der Terminplan der wichtigste einschränkende Faktor, deshalb ist jede Minute Athletiktraining wichtig“, sagte Helm, auch erfolgreicher Absolvent der DOSB-Athletiktrainer-Ausbildung an der Trainerakademie.

Neben den Themen des Athletiktrainings wurden auch zwei Beiträge mit weiteren Themen aufgenommen. Ernährungswissenschaftler Dr. Dirk Lemke wurde als besonderes Highlight wahrgenommen. So offenbarte er am Beispiel des akuten Vitamin D Mangels, der massiv die Leistungsfähigkeit, bspw. über das Ausmaß an Entzündungen im Organismus beeinträchtigt. Auch den immer noch vorhandenen Glaube, nur das Nudelgericht im Vorfeld des Wettkampfes mache den Sportler fit, entkräftete Lemke. Er beschreibt den Stand der Wissenschaft so, dass weniger Kohlenhydrate, dafür aber mehr Protein der bessere Weg sei.

Den Abschluss machte Dipl.-Psych. Markus Flemming mit seinem Beitrag zu den mentealen und psychischen Faktoren. Zu den Kernaussagen des ehemaligen Eishockey-Profi-Torhüters gehörte es, dass Athleten wie Trainer sich die eigenen Stärken bewusst machen, Selbstvertrauen entwickeln und positive Emotionen in den Vordergrund stellen müssen.



Beruf Trainer

Die Trainerakademie Köln des DOSB und die Deutsche Sporthochschule Köln haben eine Kooperationsvereinbarung abgeschlossen, nach der es Absolventen der Trainerakademie ermöglicht wird, unter Anerkennung der Studien an der TA in einem Aufbaustudium den universitären Abschluss eines „Bachelor of Science“ zu erwerben.

Gerade gestartet ist ein europäisches Projekt unter Beteiligung der Trainerakademie. Ziel ist es, ein European Sport Coaching Framework als gemeinsame Basis zu entwickeln.

Mehr zu beiden Themen im folgenden Text!

Trainerakademie und Sporthochschule ermöglichen Bachelor-Abschluss

geplanter Start:
WS 2015/16

Absolventen der Trainerakademie Köln des DOSB können zukünftig mit einem exklusiven Aufbaustudium im Studiengang „Sport und Leistung“ der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln den universitären Abschluss eines „Bachelor of Science“ (B.Sc.) erwerben. Darauf einigten sich Trainerakademie und DSHS in einer Kooperationsvereinbarung, die Thomas Weikert, Vorsitzender des Vereins „Trainerakademie Köln des DOSB e.V.“, und Univ.-Prof. Dr. Heiko Strüder, Rektor der Deutschen Sporthochschule, unterzeichneten. Große Teile der im Diplom-Trainer-Studium an der Trainerakademie erworbenen Kompetenzen werden anerkannt. Ein von der Deutschen Sporthochschule speziell konzipiertes Aufbaustudium beinhaltet Selbststudium und Präsenzveranstaltungen. Das Studienangebot wird erstmals zum Wintersemester 2015/2016 gemacht.

„Wir haben um diese Kooperationsvereinbarung lange gerungen und freuen uns, dass es nun ein Ergebnis gibt, das die Perspektiven für unsere Trainerinnen und Trainern deutlich verbessert. Dies ist ein weiterer wichtiger Baustein zur Traineroffensive. Damit wird die Reihe von positiven Nachrichten fortgesetzt, nachdem der Bund vor kurzem 2,75 Mio. Euro zur Tarifanpassung der Trainergehälter, 2,67 Mio. Euro für das Leistungssportpersonal im Rahmen der Projektförderung der Verbände sowie 400.000 Euro für mischfinanzierte OSP-Trainer/innen bereit gestellt hatte“, sagte DOSB Präsident Alfons Hörmann.

Auch Thomas Weikert zeigt sich sehr zufrieden mit der vereinbarten Zusammenarbeit: „Ich freue mich sehr, dass wir mit der Deutschen Sporthochschule einen renommierten Partner gefunden haben. Diplom-Trainerinnen und Diplom-Trainer können wir so nach dem dreijährigen berufsbegleitenden Studium an der Trainerakademie in der Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule eine attraktive Möglichkeit zur Erweiterung ihrer beruflichen Perspektiven in der Sportstadt Köln bieten. Ich danke allen, die zu dieser für

Berufliche Alternativen, nicht Vertiefung der Trainerausbildung

den deutschen Leistungssport so wichtigen Lösung aktiv beigetragen haben.“

„Wir erhalten durch die Kooperation mit der Trainerakademie gut ausgebildete Studierende mit sehr hoher sportartspezifischer Expertise. Eine unserer Hauptaufgaben ist darin zu sehen, durch den Ausbau von Kompetenzen im Bereich des wissenschaftlichen Denkens und Arbeitens die Studierenden in die Lage zu versetzen, eigenständig neues Wissen in ihren Sportarten generieren zu können“, ergänzt Hochschulrektor Professor Heiko Strüder.

Der Studiengang „Sport und Leistung“ ist für eine breite Berufsperspektive in Feldern des leistungsorientierten ausgeübten Sports konzipiert. Diese breite Orientierung der Studieninhalte ermöglicht Berufsalternativen, die über den Einsatz in klassischen Vereins- und Verbandsstrukturen (z.B. als Trainer) hinausgehen: Absolventinnen und Absolventen finden daher Anschluss in schulischen, kommunalen oder staatlichen Einrichtungen (z.B. Sportverwaltung, Referententätigkeiten) ebenso wie in privaten und kommerziellen Institutionen mit wissenschaftlichem Anspruch (z.B. Diagnostik- und Beratungseinrichtungen). Der Studiengang stellt somit keine vertiefte Trainerausbildung dar, sondern befähigt zur wissenschaftlich ausgerichteten Positionierung auf einem flexiblen Arbeitsmarkt. Der Studiengang „Sport und Leistung“ ermöglicht außerdem aufgrund seiner wissenschaftlichen Fundierung einen Einstieg in Masterprogramme insbesondere dann, wenn diese bestimmte Studiumfänge in wissenschaftlicher Qualifikation als Eingangsvoraussetzung definieren.

Ergänzender Hinweis:

Interessenten, die sich für andere Möglichkeiten interessieren, als Diplom-Trainer weitere Abschlüsse zu erhalten, kann sich mit der Trainerakademie in Verbindung setzen (z.B. [Masterstudiengang Msc of Sport Coaching Leeds Beckett University](#); Bachelor-Studium Universität Leipzig in Verbindung mit dem Deutschen Ski-Verband; mögliche Weiterbildungsmaster-Studiengänge).

Trainerakademie beteiligt sich am europaweiten Projekt „CoachLearn“

„CoachLearn: Enhancing sport coaches' learning, mobility and employment within the context of a European Sport Coaching Framework“ heißt ein neues Projekt unter der Leitung der Leeds Beckett University (LBU, vormals Leeds Metropolitan University) und des International Council for Coaching Excellence (ICCE). Der Antrag an die Europäische Union, das Projekt aus Mitteln des Erasmus + Programmes zu fördern, wurde im Spätsommer 2014 genehmigt und die formalen Verträge mit allen Partnern inzwischen geschlossen. Neben den beiden genannten leitenden Institutionen sind das Niederländische Olympische Komitee / Niederländischer Sportbund, die Ungarische Trainervereinigung, die HAAGA-HELIA Universität in Finnland sowie die Trainerakademie Köln des DOSB als Partner beteiligt. Das Projektende ist für August 2017 geplant.

Vom ISCF zum ESCF

Hauptziel des Projektes wird sein, basierend auf dem bestehenden International Sport Coaching Framework ISCF sowie weiteren vorliegenden Dokumenten ein speziell auf europäische



Gefördert durch  Erasmus+

Belange ausgerichtetes European Sport Coaching Framework ESCF zu entwickeln. Dieses ESCF soll die europäischen Partner mit Anregungen und Methoden unterstützen, um ihre eigenen Trainings- und Trainersystematik weiter voranzubringen. Bestehende und sich entwickelnde gute Praxisbeispiele in Traineraus- und -weiterbildung, -entwicklung und -förderung sollen über Forschungs- und Entwicklungsarbeiten europäumfassend einbezogen werden. Projektleiter Sergio Lara-Bercial (LBU und ICCE) formuliert das so: „The ESCF will be sensitive to the needs of coaching systems and coaches across the union. It will be easily adaptable within the different national and organizational contexts in which it may be applied by the stakeholders.“

In einem ersten Treffen des Projektleitungsteams (je ein Vertreter der beteiligten Partnerinstitutionen) im Oktober 2014 in Leeds stand neben dem formalen Start und Abstimmungen zunächst ein informativer Austausch über die Trainersituation in den beteiligten Nationen (z.B. Ausbildung, Lizenzierung, Beschäftigungsformen, Verhältnis lizenzierte Trainer vs. aktive Sportler) im Mittelpunkt. Inhaltlich gab es eine erste Orientierung auf die Berücksichtigung von Prior Learning (u.a. Vorwissen und Kompetenzen, nicht nur aus formaler Trainerbildung) und Work Based Experience (Berücksichtigung und Nutzen tätigkeitsgestützter Erfahrungen und Entwicklungsprozesse) in der Traineraus- und -weiterbildung sowie im Ausüben der Trainertätigkeit.

Prior Learning
& Work Based
Experience



Aktuelle Ankündigungen

Ausgesuchte Veranstaltungstermine im Jahr 2015

12./13.3.2015 in Brühl: „Individualisierte Trainings- und Wettkampfgestaltung“ (5. BISp-Symposium: Theorie trifft Praxis)

Der Anmeldeschluss ist bereits vorbei, die Veranstaltung ausgebucht. Wir werden später an unseren gewohnten Stellen berichten. Das geplante Programm finden Sie hier: http://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/BISp_Symposium/Programm_BISp_Symposium_2015_Stand_01_2015.pdf?__blob=publicationFile&v=6



14.4.2015 in Leipzig: IAT-Symposium „Angewandte Trainingswissenschaft im Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport“

Äußerer Anlass dieser Veranstaltung ist der Leitungswechsel am IAT: Prof. Dr. Arndt Pfützner wird in den Ruhestand gehen, die Nachfolge tritt Dr. Ulf Tippelt an. Das IAT nutzt diesen Anlass zum genannten Symposium. Die Stabübergabe erfolgt in einer Phase, in der der deutsche Leistungssport vor tiefgreifenden Veränderungen steht, will er auch zukünftig den Anschluss an die Weltspitze halten. Inhaltlich beabsichtigt das IAT das System der angewandten trainingswissenschaftlichen Unterstützung zu thematisieren, aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten und mit den beteiligten Organisationen ins Gespräch zu kommen. Dabei geht es insbesondere darum, Möglichkeiten der Erhöhung der Wirksamkeit der wissenschaftlichen Unterstützung des Spitzensports durch den Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport (FSL) herauszuarbeiten. Die Veranstaltung richtet sich vorrangig an alle Leistungssportverantwortlichen im DOSB, den olympischen Spitzenverbänden und Landessportbünden, die Vertreter der Olympiastützpunkte, des FES und der Trainerakademie. Weitere Informationen: <http://www.iat.uni-leipzig.de/aktuelles/veranstaltungen-2/symposium2015>



**Symposium „Angewandte Trainingswissenschaft
im Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport“**

am 14. April 2015 in Leipzig – Erste Ankündigung

28.-30.5.2015 in Potsdam: Jahrestagung der dvs-Sektion Trainingswissenschaft: „Krafttraining“

Das übergeordnete Tagungsthema lautet „Krafttraining“, welches aus unterschiedlichen Blickwinkeln (u. a. im Alters-, Breiten-, Leistungs- und Schulsport sowie in Prävention und Therapie) betrachtet werden soll. Hierbei sollen aktuelle Erkenntnisse zur Bedeutung der Kraft, seiner Diagnostik und Trainierbarkeit ausgetauscht sowie zukünftige Fragestellungen erarbeitet werden. Zudem wird ein besonderer Fokus auf die interdisziplinäre Betrachtung von Krafttraining im Nachwuchsleistungssport gelegt.

Weitere Informationen: <http://www.uni-potsdam.de/dvs-potsdam2015/index.html>

Kooperations-
veranstaltung!

Die Trainerakademie Köln kooperiert mit dieser Veranstaltung durch Integration ihres Bundestrainer-Forums „Krafttraining“ (siehe <http://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildung/krafttraining-jahrestagung-der-dvs-sektion-trainingswissenschaften-kooperation-mit-der>)



23.-25.8.2015 in Vierumäki/FIN: 10th ICCE Global Coach Conference „Coach and Athlete Empowerment: a winning combination“

Im zweijährigen Rhythmus findet die Global Coach Conference des ICCE (International Council for Coaching Excellence) statt. Die diesjährige Konferenz findet in Vierumäki (Finnland, in der Nähe von Lahti) statt. Örtliche Gastgeber sind Vierumäki – das Sport-Institut in Finnland, das Finnische Olympische Komitee und das Finnische Bildungs- und Kultusministerium.

Die Konferenz bringt Trainer, Trainer-Ausbilder, Forscher, Wissenschaftler und Führungskräfte des Sports zusammen, um Coaching-Themen zu besprechen, Neues über Coaching-Forschung zu erfahren und Erfahrungen mit Top-Trainerausbildungs-Experten aus der ganzen Welt auszutauschen.

Weitere Informationen, die laufend ergänzt und aktualisiert werden, gibt es unter www.icce-2015.com.



Die letzte Seite

Das Zitat

In der Abschlussdiskussion schilderte die Triathletin Annika Vössing ihren Trainingsalltag, den sie mühsam versucht mit ihrem Medizinstudium zu verbinden. Was den ehemaligen Box-Weltmeister Henry Maske zu der Aussage nötigte: „Wie kann es sein, dass man Spitzensport betreibt, aber manchmal nicht trainiert?“

Aus der Abschlussdiskussion der 4. Sportkonferenz des Deutschlandfunks am 1.10.2014 zitiert nach: http://www.deutschlandfunk.de/dokumentation-das-war-die-4-sportkonferenz-im.2228.de.html?dram:article_id=299147

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leistungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt. Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

Registrieren Sie sich ...

... für die News auf unserer Plattform www.trainer-im-leistungssport.de - dann finden Sie Beiträge immer ganz aktuell nach Erscheinen und nicht erst, wenn wir die Beiträge wieder einmal zu einem PDF-Newsletter zusammengestellt haben. Gleichzeitig haben Sie dort Zugriff auf bereits erschienene Beiträge!

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875-0
Fax: 0221 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion

Klaus Oltmanns
e-Mail: [oltmanns\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:oltmanns(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-16
Fax. 0221/94875-20

Layout

Christoph Dolch
e-Mail: [dolch\(at\)trainerakademie-koeln.de](mailto:dolch(at)trainerakademie-koeln.de)
Tel. 0221/94875-12
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2015



Trainer-Info-Letter Dezember 2015

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Für Sie gelesen
 - A Case Study of Excellence in Elite Sport
- Für Sie besucht
 - ICCE Global Coach Conference 2015
 - ICCE Research Fair
 - Englische Webinarserie für Trainerinnen und Trainer
- Berufsfeld Trainer
 - Serial winners – wie Trainer Spitzenerfolge wiederholen können
- Die Trainerfortbildungen 2016
- Die letzte Seite

Für Sie gelesen

Passend zum Erfolg der neuseeländischen Rugby-Herren bei der vergangenen Weltmeisterschaft, stellen wir Ihnen in diesem Info-Letter eine Studie des neuseeländischen Forschers Dr. Ken Hodge über die Entwicklung von Teamgeist, Verantwortung und Führungsqualität innerhalb der Mannschaft der All Blacks vor.

A Case Study of Excellence in Elite Sport: Motivational Climate in a World Champion Team

„Winning the World Cup is a bit like shearing sheep, no other bastard is going to do it for you!“ - Andy Earl (All Black, 1986–1991; World Cup winner in 1987; farmer)



Die New Zealand All Blacks sind eine der erfolgreichsten Mannschaften weltweit und das schon seit über 100 Jahren (75% aller Spiele gewonnen seit 1903). Aus diesem Grund begleitete der Wissenschaftler Ken Hodge (School of Physical Education, University of Otago) das All Black Team zwischen 2004 und 2011, als Graham Henry, Wayne Smith und Steve Hansen das Team als Trainer bis zum WM-Titel 2011 führten.

Er beschäftigte sich dabei intensiv mit der Frage, was die Voraussetzungen für kontinuierlichen Erfolg

im Mannschaftssport sind und wie es den Trainern der All Blacks in dieser Zeit gelungen ist, das erforderliche Umfeld dafür zu kreieren.

Als Methode wählte Hodge zum einen ausführliche Interviews mit dem Trainerteam, zum anderen sammelte er zahlreiche Daten aus Artikeln, Büchern, Videos und Dokumentationen, die in dieser Zeitspanne zu den All Blacks veröffentlicht wurden.

Als Resultat kristallisierten sich acht Hauptthemen heraus, die für die Mannschaft und das Trainerteam auf ihrem gemeinsamen Weg für den Erfolg entscheidend waren:

Acht Hauptthemen

- critical turning point - entscheidender Wendepunkt
- flexible and evolving - Flexibel und entwicklungsfähig
- dual-management model - Duale Führungsstruktur
- Better People Make Better All Blacks - Bessere Menschen machen bessere All Blacks

- responsibility - Verantwortung
- leadership - Führung
- expectation of excellence - Erwartung des Aussergewöhnlichen
- team cohesion - Teamzusammenhalt

Wendepunkte

Critical Turning Point - entscheidender Wendepunkt

Sowohl für das Trainerteam als auch für die Mannschaft gab es einige einschneidende Wendepunkte, die Auslöser für eine ganze Reihe von Veränderungen waren und die die folgenden Jahre entscheidend prägten. Dabei war ein spezielles Vorkommnis während eines Turniers in Südafrika 2004 ein entscheidender Wendepunkt bezüglich des zukünftigen Führungsstils der Trainer. Dies sollte weitreichende Folgen für die Verantwortungen innerhalb der Mannschaft und die Aufgabenverteilungen im gesamten Team haben. Der Auslöser war das Verhalten einiger Spieler nach einem verlorenen Spiel (u.a. Binge drinking = Komatrinken), das auf die Trainer wie ein Weckruf wirkte. Für die Trainer war dies nicht nur ein deutliches Zeichen fehlender Reife der betroffenen Spieler sondern auch der fehlenden Verantwortung der Spieler untereinander. In einer richtungsweisenden Teamsitzung mit den Führungsspielern wurde daraufhin der Grundstein für einen Kulturwandel in Richtung mehr **Selbstverantwortung und Autonomie** für die einzelnen Spieler und die Mannschaft gelegt. U.a. wurde als erste Maßnahme ein fester Mannschaftsrat (Leadership Group) ins Leben gerufen.

„That's when we got really serious about the leadership in the team and so forth... That was the most important meeting, I think, that we ever had in the eight years [we coached the team]... That was the start of changing the environment, changing the culture, developing...the leadership group, and them expressing themselves. We changed the paradigm, creating a leadership group, creating more accountability, giving more ownership, and dual-management of the team.“ (Henry)

Ein zweites einschneidendes Erlebnis war das Viertelfinalaus bei den Weltmeisterschaften 2007 und der darauf folgenden Turnierauswertung einer unabhängigen Expertengruppe. Diese deckte deutliche Mängel im Entscheidungsverhalten der Spieler auf dem Spielfeld auf und empfahl daraufhin eine weitere Stärkung der bereits eingeleiteten Veränderungen in Richtung mehr Selbstverantwortung und Autonomie der Spieler. Außerdem wurden Meetings mit Trainerteams früherer Weltmeisterschaftskampagnen organisiert um zukünftig die Fehler, die in der Vergangenheit gemacht wurden, nicht noch einmal zu machen.

„We were determined this time to look at why previous players and coaches felt campaigns had failed in the past. And, to do that, we had to look at our own campaign in 2007, which was pretty tough.“ (Smith)

Weiterentwicklung der eigenen Trainerphilosophie

Flexible and Evolving - Flexibel und entwicklungsfähig

Ein Grundsatz des Trainerteams war, selbst stets flexibel und entwicklungsfähig zu bleiben. Sie betrachteten ihren eigenen Führungsstil und ihre Trainerphilosophie zu keiner Zeit als festgeschrieben.

„I've been coaching for 37 years... [When I started] I was very directive as a coach... pretty authoritarian. But now it's... a group of people trying to do something together, rather than a group of coaches and a group of players... Graham went from being [an] instructional [coach] to asking questions. He went from making all the decisions, to a dual decision-making process, finally ending up with a player-led decision-making emphasis.“ (Henry)

Der Führungsstil der Trainer entwickelte sich von einem **autoritär-kontrollierenden** zu einem **autonomieunterstützenden**.

Dual Management

Dual-Management-Model - Duale Führungsstruktur

Im Zuge der Änderung des Führungsstils wurde auch das **Dual-Management-Model** eingeführt. Die Mannschaft wurde einerseits durch den Mannschaftsrat (Leadership Group) und andererseits durch das dreiköpfige Trainerteam geführt.

„It was the philosophy to give the players ownership... and to dual-manage the All Blacks with a group of players, and a group of oldies [coaches].“ (Henry)

Das Hauptziel war es also den Spielern die Eigenverantwortung zu geben, die Ihnen die Möglichkeit gab



attack game-plan. We went away from making any unilateral decisions as [the] coaching and management team, and [instead we] involved the leadership group in everything... [in] all areas of our campaigns." (Henry)

ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Ein Beispiel dafür ist das Miteinbeziehen der Mannschaft in die Trainingsplanung und Periodisierung (siehe auch Punkt Responsibility - Verantwortung). Außerdem wurden Spieler regelmäßig bei der Entwicklung der Spielstrategie und Taktik der Mannschaft involviert. Das beinhaltete auch das Präsentieren der Strategien und Taktiken vor dem restlichen Team:

„If we're playing Australia on Saturday, [one of the leaders] might be up in front of the group - this is all part of the self-reliance, ownership stuff - he might be presenting some of the

Better people

Better People Make Better All Blacks - Bessere Menschen machen bessere All Blacks

Gemeinsam mit dem Ansatz des Dual-Managements und der Einführung des Mannschaftsrats war das Motto „Better People Make Better All Blacks“ ein besonderes Zeichen der Veränderung des Führungs- und Coachingstils der Trainer/Verantwortlichen der All Blacks zwischen 2004 und 2011. Dieser Leitsatz war ebenfalls als Konsequenz der Ereignisse in 2004 entstanden. Den Verantwortlichen ging es hierbei besonders um die **Persönlichkeitsentwicklung** der Spieler auf und neben dem Platz.

„We believe it contributes to performance... A lot of your performance, I think, depends on the connections you have with people around you... connections with the game, but also connection with the fans of the game, connection with your family, and with each other [teammates]. And generally those connections are stronger if you're a good bugger, and you do things the right way. That's where a lot of your resilience comes from, I reckon; is that you're playing for other people, as well as yourself.“ (Smith)

Das beeinflusste ganz wesentlich auch die Nominierungskriterien für das All Blacks Team. Die Trainer waren der Überzeugung, dass die Entwicklung der Persönlichkeit eines Spielers ganz entscheidend zu seiner Entwicklung als Athlet beitrug.

Verantwortung

Responsibility - Verantwortung

Passend zum Dual Management Modell war die Übertragung von Verantwortungen in die Mannschaft sehr wichtig für die Trainer der All Blacks auf dem Weg zu langfristigem Erfolg.

„The more confidence you can give them in leading the team, in making decisions on the field, the better they're gonna play. Also it makes them feel good, it's good for their self-esteem.“ (Henry)

Passend dazu auch die Aussage des Kapitäns Richie McCaw, einer der erfolgreichsten Rugby Spieler aller Zeiten:

„At the beginning of the week, it's 80/20 the coaches driving things at practice; but as we get closer to the game, the ratio reverses because we're the ones who have to drive it during the game... By Friday, captain's run, the coaches don't have any say at all, it's all me and... the senior guys.“

Die Eigenverantwortung der Mannschaft reichte also so weit, dass im Verlauf der Trainingswoche die Verantwortung für die Trainingsinhalte vom Trainerteam auf die Führungsspieler überging.

Das ist nicht verwunderlich wenn man folgenden Aspekt betrachtet: Wer Spieler entwickeln möchte, die später auf dem Feld Probleme lösen und zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Entscheidungen treffen können sollen, muss ein Umfeld gestalten, das diese „Problemlösefähigkeiten“ im Team fordert und fördert: „So if you believe that [problem-solving is important] then you've gotta create that off the field.“ In diesem Sinn hatte z.B. jeder Spieler die Verantwortung über die Entwicklung seines eigenen Spielerprofils/seiner eigenen Entwicklung:

„They had an objective... [about] where they were at on... seven pillars. Whether it be skills, ability to tackle, catch and pass, jump in the line-out... A statement of where they were at that moment... And from that statement, they work out what they needed to do to keep on progressing as an individual rugby player... So they had a map for every four months of what they needed to do... But they had to drive that, and that dovetailed into self-reliance.“ (Henry)

Leadership - Führung

„The deliberate strategies to develop player leadership (along with the unique combination of the dualmanagement model and the “Better People Make Better All Blacks” motto) appeared to reflect the key principles of transformational leadership (Bass & Riggio, 2006); that is, individual consideration, inspirational motivation, intellectual stimulation, fostering acceptance of group goals, high performance expectations, and appropriate role modeling.“

Führung

Die Einführung des Mannschaftsrats war eine der wichtigsten Maßnahmen um das oben angesprochene Dual-Management-Modell zu verwirklichen. Diese Führungsgruppe bestand aus dem Kapitän und einigen Führungsspielern und hatte sowohl auf, als auch neben dem Spielfeld ihre Aufgaben. Natürlich übernahmen diese Spieler im Spiel („on-field“) Verantwortung und führten das Team. Sie wurden, wie oben beschrieben, aber auch in der Trainings- und Wettkampfplanung bis hin zur Planung der Trainingswoche miteinbezogen. Neben dem Spielen traf sich diese Gruppe regelmäßig um wichtige Themen aus der Mannschaft zu besprechen.

hohe Erwartungen

Expectation of Excellence - Erwartung des Aussergewöhnlichen

Die unglaublich erfolgreiche Geschichte der All Blacks und das schwarze All Blacks Trikot, haben für das ganze Team eine große Bedeutung. Viele Spieler ziehen daraus ihre Motivation und sind besonders stolz das Trikot der All Blacks tragen zu dürfen. Trotzdem muss die Hauptmotivation natürlich aus den Spielern selbst kommen:

„I'd give the same piece of advice to everyone at any level and that is, people will rise to a challenge if it's their challenge. They won't necessarily rise to your challenge... let the athletes be accountable for what the challenges are, and for achieving them. Through experience I've seen that if players are driven by their own intrinsic desires then they're gonna push a lot harder to achieve them.“ (Smith)

Jeder, der Teil der All Blacks ist, strebt jeden Tag danach der Beste auf seinem Gebiet sein zu wollen.

„Jock Hobbs [former All Black captain]... said the great thing about being an All Black is that you get up every day and try to be the best in the world. Every day; get up and be the best in the world. That's what we're trying to do; you're getting up every morning to be the best in the world.“

Dabei bestand die Hauptarbeit auf und neben dem Feld immer darin, die Stärken der Spieler und des Teams beständig weiter zu entwickeln und nicht die Schwächen auszumerzen.

„We worked on their strengths, rather than just their weaknesses... We also wanted to boost their self-esteem, make them proud of who they were and what abilities they had. If you want to be the best in the world, you have to get better at what you are already good at.“ (Smith)

Zusammenhalt im Team

Team Cohesion: Teamzusammenhalt

Das Thema Zusammenhalt im Team betraf sowohl das Coaching Team als auch die Beziehung der Trainer zum Team und die Beziehungen in der Mannschaft. Z.B. war das Trainerteam, das aus drei Trainern bestand, von der Hierarchie her, horizontal aufgebaut.

„Although I was called head coach, and they were called assistant coaches... we're all on the same level, and I always conducted it that way. ...Because the more ownership you can give these guys... the better they're gonna feel... and that's why they're gonna coach well.“ (Henry)

Bemerkenswert ist beim Thema Zusammenhalt auch die Wortwahl der Trainer. Sie sprachen nämlich von Liebe. Die Liebe zum Spiel auf der einen Seite

(“love of the game is a fundamental reason for playing it... it's still a game, even though we're paid for it. We had a real belief that it was an edge for us in the world of rugby—the way we love the game, why we play it and how we play it.“)

aber auch die „Liebe“ innerhalb der Mannschaft.

„[I was reading about the ancient] Spartans. They were hugely courageous warriors and they were always looking for what the opposite of fear was so that they could develop that in their warriors. They found it wasn't courage, and it wasn't bravery, it was love. That's about connections. So we selected the

right people and worked really hard on developing... [better people] who had strong connections, played for themselves, but also played for each other, and people they loved. And they loved each other clearly, within the All Blacks. I think... [that was] a real source of performance." (Smith)

Ganz klar also hier die Aussage der Trainer, dass der Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft als eine starke Quelle des Erfolgs gesehen wird und das Team auch dementsprechend zusammengesetzt wurde.

autonomy- supportive Coaching

Diskussion und Empfehlungen

Aus sportpsychologischer Sicht weisen die Hauptthemen dieser Studie, wie das Dual-Management Model, das Übertragen von Verantwortung auf die Mannschaft und die "Better People Make Better All Blacks"-Idee auf einen bereits in der Literatur beschriebenen Führungs- und Coachingstil hin, der im englischen auch **autonomy-supportive coaching** genannt wird. Hierzu gibt es schon eine Vielzahl von Studien, die auf die Wirksamkeit hindeuten. Der theoretische Hintergrund bildet dabei die sogenannte Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2002) aus deren Perspektive ein Trainer entweder autonomie-unterstützend oder kontrollierend arbeiten kann.

An autonomy-supportive climate is created when the athlete is provided with choice and a rationale for tasks, their feelings are acknowledged, opportunities to show initiative and independent work are provided, athletes are given noncontrolling competence feedback, and the use of guilt-inducing criticism and overt control is avoided. On the other hand, a controlling environment is created when a coach behaves in a coercive, pressuring, and authoritarian way, and employs strategies such as manipulation, obedience, guilt induction, controlling competence feedback, and conditional regard to impose a specific and preconceived way of thinking and behaving upon their athletes. Key elements of the All Blacks' motivational climate reflected an autonomy-supportive coaching approach: (i) offering choice (e.g., ownership and accountability for decision-making), (ii) encouraging athletes to take initiative (e.g., leadership group, responsibility), and (iii) using empowering performance feedback (e.g., feedback on improving strengths, not just reducing weaknesses).

Transformational Leadership

Transformational leadership involves coaches building relationships with players based on personal, emotional, and inspirational exchanges, with the goal of developing players to their fullest potential.

Transformatio- nale Führung

Transformational Leadership (übersetzt Transformationale Führung) verändert (transformiert) das Verhalten und das Bewusstsein im Team in Richtung eines neuen, höheren Niveaus, indem es den Sinn und die Bedeutung der gemeinsamen Ziele und Ideale verdeutlicht. Führungskräfte und Mitarbeiter sind gleichermaßen herausgefordert, inspiriert und motiviert, einen sinnvollen Beitrag zum Erfolg der Organisation und somit zur Verwirklichung der gemeinsamen Mission zu leisten. Arthur et al. (2012) entwickelten ein Modell des Transformational Leaderships für den Leistungssport und hoben dabei folgende Schlüsselaufgaben für den Trainer hervor:

- creating an inspirational vision for the future (i.e., inspirational leadership, personal meaning), (=inspirierende Visionen und Ziele entwickeln)
- support to achieve the vision (i.e., motivational climate), and (=Unterstützung bei der Verfolgung der Ziele und Visionen geben durch das kreieren eines geeigneten motivierenden Umfelds)
- providing the challenge to achieve the vision (i.e., high performance expectations). (=Herausforderungen schaffen)

Im Hinblick auf die All Blacks tauchen diese Aufgaben beim Dual-Management Model, der Leadership Gruppe, dem Thema Verantwortung und beim Thema Expectation of Excellence, der Erwartung von Höchstleistung und Exzellenz auf.

emotionale Intelligenz

Emotional Intelligence and Character-Building - Emotionale Intelligenz und Charakterbildung

Die Leitidee „Better People Make Better All Blacks“ stimmt bezüglich der Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle (korrekt) wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen mit dem Konzept der emotionalen Intelligenz

(Meyer & Fletcher, 2007) überein. Studien haben gezeigt, dass die emotionale Intelligenz von Teammitgliedern eine signifikante Relevanz zum Zusammenhalt des Teams und der sportlichen Leistung des Teams aufweist. Ausserdem zeigen Studien deutlich, dass die emotionale Intelligenz des Trainers einen starken Einfluss auf die Wirksamkeit seines Trainerhandelns hat.

Handlungsempfehlungen

Praktische Empfehlungen

Aus wissenschaftlicher Sicht wäre es unangebracht aus einer Studie mit einem einzigen Weltklasseteam bereits ausdrückliche Empfehlungen für die Praxis auszusprechen. Dennoch geben die Autoren der Studie einige praktische und hilfreiche Hinweise für Trainer im Leistungssport, vor allem in den Mannschaftssportarten:

- Beziehe Athleten in bedeutsamen Führungsrollen durch das Umsetzen einer Version des Dual-Management-Konzepts bei der Teamführung mit ein.
- Wende das Konzept der transformationalen Führung an. (adopt a mindset for transformational leadership via a focus on individual consideration, inspirational motivation, intellectual stimulation, fostering acceptance of group goals, high performance expectations, and appropriate role modeling)
- Lerne ein emotional intelligenter Trainer zu sein.
- Verwende Strategien um als Trainer autonomie-unterstützend zu wirken.

Quelle: Hodge et al 2014: A Case Study of Excellence in Elite Sport: Motivational Climate in a World Champion Team. *The Sport Psychologist*, 2014, 28, 60-7. Human Kinetics.



Für Sie besucht

Wir möchten Ihnen hier über die diesjährige 10th ICCE Global Coach Conference 2015 berichten. Die Global Coach Conference, die im zweijährigen Rhythmus von ICCE ausgetragen wird, fand vom 23. – 25. August 2015 in Vierumäki (Finnland) statt. Eingerahmt und durchzogen wurde diese Hauptkonferenz von einer Auftakttagung „Research Fair“ mit dem Schwerpunkt auf der Forschung im Bereich der Trainerausbildung.

10th ICCE Global Coach Conference

Die diesjährige Global Coach Conference, die im zweijährigen Rhythmus von ICCE ausgetragen wird, fand vom 23. – 25. August 2015 in Vierumäki (Finnland) statt – insgesamt war dies bereits die 10. Welt-Konferenz, also ein kleines Jubiläum! Örtliche Ausrichter waren Vierumäki, das Sportinstitut von Finnland in Verbindung mit dem Finnischen Olympischen Komitee und dem Finnischen Sportministerium. Die Konferenz mit dem Oberthema „Coach and Athlete Empowerment: a winning combination“ wurde von über 400 Teilnehmern aus allen Kontinenten der Welt besucht. Eingerahmt und durchzogen wurde diese Hauptkonferenz von einer Auftakttagung „Research Fair“ mit dem Schwerpunkt auf Forschung (dazu folgt ein eigener Bericht), von der ersten Multiplikatoren-Veranstaltung des CoachLearn-Projektes (ebenfalls ein eigener Bericht), einer Postersession sowie zahlreichen Treffen bestehender Arbeitsgruppen und Adhoc-Austausch. Die exzellenten Bedingungen in Vierumäki mit zahlreichen Unterkunfts-, Sport- und Tagungsmöglichkeiten, eingebettet in eine wunderbare Natur mit Wäldern, Seen und Golf-Plätzen boten dafür herausragenden, gern genutzte Möglichkeiten zum intensiven Austausch.



Zentrale Plenumsvorträge

Zentrale Plenumsvorträge wurden u.a. gehalten von John Bales (ICCE-Präsident), Erka Westerlund (Eishockey, Finnland), Damien Mollard und Yassine Yousfi (IOC Sport Department and Olympic Solidarity), Uri Schaefer (Präsident ICSSPE), Frank Dick (UK) als Leiter einer Podiumsdiskussion mit Per Nymoen (Skilanglauf, Norwegen) und Jeroen Otter (Short Track Eisschnelllauf, Niederlande), Wayne Allison und Jamie Robinson (English Football Association) sowie Susanna Rahkamo (Finnisches Olympisches Komitee), dazu zwei weitere Vorträge, die wir Ihnen hier etwas ausführlicher darstellen:



Sue Campbell (Youth Sport Trust U): Developing Excellence in Culture, in People and in Systems

Baroness Sue Campbell war von 2003 bis 2013 CEO von UK Sport und als solche wesentliche Unterstützerin für den Erfolg des britischen Teams bei den Olympischen Spielen in London. In ihrem Beitrag fasst sie wesentliche Erfolgsfaktoren und Erfahrungen zusammen. Sie unterteilt diese in die Entwicklungsbereiche der kulturellen Gegebenheiten, der beteiligten Personen und der Strukturen.

- Das Wichtigste, aber auch Schwierigste ist aus ihrer Sicht, die Kultur zu entwickeln und zu verändern. Als wesentliche Faktoren nennt sie die gelebte Philosophie (u.a. Leadership), moralische Auffassung (das wichtigste ist der Athlet/das Team mit seinem Trainer, nicht das System), das Wertesystem und die Zielsetzungen. Unbedingte Kooperation aller Beteiligten (alle mit gleicher Zugehörigkeit und gleicher Wertigkeit, bezogen auf ihre Aufgabe) für das gleiche, gemeinsame Ziel mit faktenbasierten klaren Entscheidungen sind durchgängiges Prinzip. Entschuldigungen oder Kompromisse werden nicht anerkannt.
- Alle Mitwirkenden tun ihr Bestes für das gemeinsame Ziel, und es werden die ziel- und praxisbezogen/anwendungsbezogen Besten dafür ausgewählt und kontinuierlich sowie auf kürzestem, schnellstem Wege („fast lane“) gefördert. Zu den förderlichen Kriterien gehören persönliche Exzellenz aller Mitwirkenden (u.a. Commitment, Übernahme von Verantwortung und Selbstverantwortung ohne Kompromisse), das Fördern von Innovation und Kreativität, ständiges Streben nach Verbesserung, Performance Coaching und Talent Development auch im Sinne von Talent- und Personalentwicklung aller, wie im Business. Es geht um Haltung und Einstellung, nicht um Motivierung! All diese Zugänge sind gleichermaßen auch die Grundlage für die dauerhafte Fortentwicklung der Strukturen. Ganz klar: im Hochleistungssport ist der kleinste Stillstand schon Rückschritt!

Wade Gilbert (California State University, Fresno): Creating Cultures of Continuous Improvement and Competitive Excellence in Sport



Wade Gilberts Vortrag basiert auf dem systemischen Denken, wie es unter dem Schlagwort "Lernende Organisation" u.a. durch Peter Senge („Die fünfte Disziplin“) auch außerhalb des Wirtschaftslebens bekannt geworden ist.

Erfolg im Sport ist nach Gilbert nur durch kontinuierliche, andauernde Weiterentwicklung möglich. Dazu sind vier Bereiche zu entwickeln:

- „Core Values“ (Zentrales Wertesystem): konstante Standards als Führungsprinzip. Dazu gehören: die Person coachen und entwickeln, „Ich pflege

eine wertschätzende Beziehung zu Dir, aber ich werde auch Entscheidungen treffen, so wie ich sie für die besten für das Team halte“, respektvolle Leidenschaft. Gilbert stellt dies als Gleichgewicht aus „Bewahre zentrale Werte und Absichten“ und „Verändere kulturelle und Handlungs-Weisen, Zielfestlegungen und Strategien“ dar.

- „Personal Mastery“ (Persönliche Meisterschaft): Leidenschaft für andauerndes Lernen aus eigenem Antrieb“, „Es ist gut, Fehler im praktischen Handeln zu machen, sonst wirst du nicht besser“, „Was wirklich zählt ist, was da lernst, nachdem du bereits alles weißt“, und vor allem: ein Growth Mindset (im Sinne von Carol Dweck)
- „Complex Family Environment“ (Umfeld): Freiheit innerhalb einer festen Struktur – sowohl Autonomie (Differenziertheit und Freiheit) als auch Bindung (Integration, Unterstützung, Orientierung)
- „Authentic Learning“ (Echtes Lernen): Lernen in tägliche Situationen einbetten, um Leistungslücken zu schließen. Basis dafür ist gute Reflektion: 1. Leistungslücken mit hoher Wirkung identifizieren. 2. Einen detaillierten Handlungsplan umsetzen. 3. Evidenz leitet die Analyse und das Festlegen der nächsten Schritte. 4. Dauerhaftes Arbeiten an feststellbaren Verbesserungen. – Zu letzterem stellte Gilbert u.a. eine „Statistikkarte“ für die Hand des Trainers vor, um entsprechende Analysen wirksam zu gestalten.

Themenstränge der Workshops

Es gab unzählige Workshops in bis zu fünf zeitlich parallelen Veranstaltungen, eine umfassende Darstellung ist deshalb hier unmöglich. Es gab zwei sehr große, umfangreiche Themenstränge (Coach Developer sowie Research and Best Practice in Coaching), zwei weitere durchgängige Stränge (einmal mit Workshops zu den verschiedenen laufenden ICCE-Projekten, dazu Coaches & Performance Directors) sowie weitere kleinere Themeneinheiten. Für Details sei auf vorliegende Abstracts bzw. Dokumentationen auf der Veranstaltungs-Homepage verwiesen sowie auf die folgenden Aussagenschwerpunkte der gesamten Konferenz, die sich auch in den Workshops widerspiegeln.

Aussageschwerpunkte

Zusammenfassend befasste sich die Konferenz mit drei großen Themenfeldern zur Leistungssicherung: den Strukturen und dem Umfeld, in dem Trainer arbeiten; den Eigenschaften und Fähigkeiten, die Trainer mitbringen bzw. ausprägen müssen; und dem Weg, wie diese ausgebildet und weiterentwickelt werden:

- Strukturen und Umfeld richten sich klar nach den Erfordernissen des Trainer und Athlet bzw. Team – Gefüges aus. Dies erfolgt durch eine entsprechende Grundphilosophie, kooperativ-zielgerichtetes Wertesystem und Identifikation aller Beteiligten mit klarer Ausrichtung an der Praxiswirkung.
- Trainer, ihre Fähigkeiten und Qualifikationen und ihre ständige Weiterentwicklung beziehen sich längst nicht nur auf die sportfachliche Ebene (dies ist notwendig, aber keineswegs hinreichend). Ebenso wichtig sind personale Faktoren, z.B. Lernwille, Wertesystem und Philosophie sowie Mindset und Leidenschaft dahingehend, Athleten und Teams zu unterstützen, sowie im Praxisfeld das konkrete Trainerverhalten / Coach Behaviour. Entsprechend lagen die Schwerpunkte der Diskussionen in Vierumäki auch in diesem Bereich.
- Entsprechend wichtig ist auch die Professionalisierung und klare Ausrichtung derjenigen Mitarbeiter, die die Traineraus- und –weiterbildung, auch und gerade im Sinne von Personalentwicklung, zu verantworten und zu leiten haben. Oft feststellbare Einschränkungen auf Trainer und als Trainer Denkende/ Handelnde (im Sinne einer klassischen Meisterlehre) oder akademischer Experten als Wissensgeber ohne (andauerndes) Train-the-Trainer, Coaching oder Mentoring im Praxisfeld reichen da nicht (mehr) aus, wie sowohl die bestehenden ICCE-Frameworks als auch die Diskussionen und Workshops während der Konferenz (einschließlich der Gedanken um ständige Weiterentwicklung der Frameworks) deutlich aufzeigten. Ein Verständnis als Coach Development und sich als professionelle Developer verstehende, in diesem Sinne qualifizierte Mitarbeiter und Umfeldgestaltung sind dafür vonnöten. Vierumäki zeigte dafür viele gute Gedanken auf.

Vertiefende Informationen im Netz

Zum Abschluss noch einmal der Hinweis: viele Abstracts sowie PDFs der Präsentationen finden sich auf der [Veranstaltungs-Homepage](#) zur Ansicht bzw. zum Download



ICCE Research Fair Conference 2015

Im Vorfeld der diesjährigen Global Coach Conference fand wie gewohnt auch eine Vorab-Konferenz mit Forschungsschwerpunkt statt (Research Fair). Am ersten Tag wurden fünf Themen in zwei mal zwei Durchgängen vorgestellt und intensiv diskutiert, am zweiten Tag ging es vor allem darum, wie sich künftig das ICCE Research Committee und seine Mitstreiter weiterentwickeln und aufstellen werden. Gut 60 Teilnehmer, darunter viele der weltweit führenden Forscher zum Trainer-Thema waren dabei.

Die fünf inhaltlichen Themenblöcke waren:

Fünf Themen-
blöcke

- **Sergio Lara-Bercial und Julian North:** Good practice in talent development in elite sport
- **Cliff Mallett:** Why coaches coach the way they do within Self-Determination Theory
- **Jean Coté:** Transformational leadership and coaching
- **Pierre Trudel:** The use of concept maps in the development of high-performance coaches
- **John Alder, Kristen Dieffenbach, Masamitsu Ito und Jun Sekiguchi:** Coach developers: Where are we now? So what? What now?

Hier einige zentrale Aussagen aus ausgewählten Workshops:

Sergio Lara-Bercial und Julian North stellten ein umfassendes System von Talententwicklungsstrukturen vor, das sie vor allem aus der Beobachtung und Auswertung von Fördersystem im Fußball mehrerer Nationen gewannen. Im Detail fanden sich viele bekannte, wenn auch unterschiedliche Strukturen. Dies zu wissen, reicht allein nicht für den Erfolg aus, die Referenten formulierten dies als „we know it, but we don't do it“. Als unverzichtbare Leitplanken für ein Talententwicklungssystem bezeichneten sie die Vision, die Kultur, einen Plan und Prioritäten. Das Entwicklungssystem müsse langfristig orientiert, klar dargeboten und ganzheitlich sein, Selektionsmaßnahmen müssen besonders sorgfältig und verantwortungsvoll angewendet werden.

Cliff Mallett lieferte eine fundierte Wissensübersicht über die Rolle von Motivation und Führung. Er bezog sich dabei u.a. auf die Self Determination Theory sowie die Basic Needs Theory und leitete daraus einige Aussagen zu typischen Problemfeldern des Athleten- bzw. Trainerverhaltens ab. Die Bedeutung der Motivation für das Trainerhandeln fasste Mallett in der Formulierung „Motivation mobilisiert das Handeln des Gegenüber“. Welche Rolle spielt das Verhältnis zwischen extrinsischer und der typischerweise als wirkungsvoller angesehenen intrinsischen Motivation? „Belohnungen für die Ausführung intrinsisch interessanter Handlungen können die intrinsische Motivation der Person für diese Handlung senken“, führte Mallett aus. Und wie kann der Trainer seine Sportler unterstützen, Dinge zu tun, die sie nicht so mögen? Ein wichtiger Aspekt dafür ist



es, das Autonomie- und Selbstkontroll-Motiv der Sportler nicht zu verletzen: sinnvoll ist eine Ausgewogenheit zwischen klaren Strukturen und angemessenen Wahlmöglichkeiten. Vorzugsweise erhält die Anstrengung des Sportlers die Anerkennung des Trainers, weniger das Ergebnis. Der Trainerstil entspricht so weniger einem kontrollierenden als eher einem unterstützenden Stil.

Pierre Trudel befasste sich in seinem Workshop mit der Begleitung und Steuerung des individuellen Lernprozesses von Trainern. Lernjournale, Berichte etc. sind unterstützende Werkzeuge, müssen aber qualitativ unbedingt noch verbessert werden. Trudel befasste sich insbesondere mit der trainerseitigen Erstellung von Concept Maps als Bewusstmachung, Strukturierung und Visualisierung der eigenen „mentalen Landkarte“ der Erfahrungen, des Wissens usw. Trudel stellte dieses Werkzeug als solches vor und führte dazu praktische Beispiele und Erfahrungen aus der Trainerentwicklung an. Concept Mapping erwies sich in diesem Anwendungsfeld als durchaus hilfreich. Es zeigte sich aber auch, dass die Trainer gut begleitet und unterstützt werden mussten, um „ihre“ Concept Map zu erarbeiten. (Selbst-)Reflektion als wichtiges Vorgehen in der individuellen Weiterentwicklung ist ja durchaus anerkannt, will und muss aber auch sorgfältig erlernt sein, bis es seine Wirkung entfalten kann!

Englische Webinarserie für Trainerinnen und Trainer im Leistungssport

Im Oktober fand eine dreiteilige Webinarserie für Trainer im Leistungssport zum Thema Coaching mit „Coach Doc“ Dr. Wade Gilbert statt.

Die Themen waren dabei

- Coaching Athletes to Perform at Their Mental Peak,
- Coaching Your Best in Competition
- Raising the Bar on Performance Through the Season.

Die Webinarserie hatte insgesamt fast 6000 registrierte Teilnehmer. Der Veranstalter Human Kinetics hat nun die Serie online als Video inkl. den Präsentationsfolien zur Verfügung gestellt:

<http://www.humankinetics.com/human-kinetics-coach-education-webinars/>

Beruf Trainer

Was ist nötig, damit Trainer wiederholt auf höchstem Niveau (OS, WM) ihre Athleten und Teams zum Erfolg führen können? Dies war die zentrale Frage des „Serial Winning Coach“-Projektes des ICCE unter Leitung von Sergio Lara-Bercial (ICCE und Leeds Beckett University, UK) und Prof. Cliff Mallet (University of Queensland, AUS) unter Beteiligung auch der Trainerakademie Köln in den letzten Jahren. Prof. Mallet hatte den Koordinatoren und Mitarbeitern der TA schon vor zwei Jahren in Köln ausgewählte Ergebnisse zur Trainerpersönlichkeit vorgestellt (siehe). Jetzt stellte S. Lara-Bercial weitere Kernpunkte vor, die wir im Folgenden wiedergeben.

Serial winners – why some coaches get to the top ... and stay there. Wie Trainer Spitzen-Erfolge wiederholen können

Was ist nötig, damit Trainer wiederholt auf höchstem Niveau (OS, WM) ihre Athleten und Teams zum Erfolg führen können? Dies war die zentrale Frage des „Serial Winning Coach“-Projektes des ICCE unter Leitung von Sergio Lara-Bercial (ICCE und Leeds Beckett University, UK) und Prof. Cliff Mallet (University of Queensland, AUS) unter Beteiligung auch der Trainerakademie Köln in den letzten Jahren. Prof. Mallet hatte den Koordinatoren und Mitarbeitern der TA schon vor zwei Jahren in Köln ausgewählte Ergebnisse zur Trainerpersönlichkeit vorgestellt (siehe). Jetzt stellte S. Lara-Bercial weitere Kernpunkte vor, die wir im Folgenden wiedergeben. Wie erwartet, sind Trainer sehr unterschiedlich, es gibt kein einzelnes „magisches“ Rezept für ihren Erfolg. Es gab aber schon eine gewisse Anzahl an bedeutsamen Persönlichkeitsmerkmalen und Verhaltensmustern, die zentral waren für die starke Rolle, die die untersuchten Trainer darin spielten, andauernden Erfolg zu sichern. Wie diese Punkte beim jeweiligen Trainer und der jeweiligen Sportart genau ausgeprägt sind, variiert stark und ist kontextabhängig. Manche dieser „golden nuggets“ mögen trivial sein, andere sind schon überraschend. Hier sind die Top 10 der Autoren:

Get the right people on the bus. Die „richtigen“ Sportler und Mitarbeiter im gesamten Betreuer-Team sind ein entscheidender Punkt, nicht nur in Bezug auf die sportliche Seite, sondern auch charakterlich und ins Team passend.

Be athlete-centred. Der Trainer ist Unterstützer und Förderer des Sportlers, nicht umgekehrt.

Partnership not Dictatorship. Die Zeiten des einseitigen Machtausübens sind längst vorbei. Erfolgreiche Trainer arbeiten wenn möglich konsens-orientiert. Innerhalb dieses Rahmens respektieren die Sportler aber auch, wenn der Trainer gelegentlich unpopuläre Entscheidungen – dennoch im Sinne des Teams oder Athleten, treffen muss.

Emotional Intelligence matters as much as Sport Intelligence. Athleten und Betreuer-Team zu führen und zu motivieren haben ebenso hohen Einfluss wie unter Druck einen klaren Kopf zu behalten und Selbstbewusstsein.



Thick Skin is a must have Accessory. Alles, was ein Trainer tut, steht unter Beobachtung und Bewertung. Kritikfähigkeit ebenso wie die Annahme von Lob sind unerlässlich.

Work-life balance matters. Serial Winning Coaches sehen auch sich selbst als Leistungserbringer. Deshalb arbeiten sie auch für eine gute eigene physische und mentale Verfassung. Sie legen deshalb Wert auf Zeit für die Familie und Freunde, auf eigenes Training, Hobbys und alles, was ihnen trotz ihrer besonderen Tätigkeit ein wenig Normalität bringt.

Serial Winners suffer from serial insecurity. Einmal zu siegen ist nicht genug. Serial Winning Coaches trachten dauernd nach dem nächsten Erfolg. Dies sorgt für ihre Bodenhaftung wie für ihre andauernde Strebsamkeit.

Clairvoyant skills help („hellseherische“ Fertigkeiten). Die befragten Trainer wie auch ihre Sportler sprachen viel darüber, was es für den folgenden Sieg braucht. Mangelnder Fortschritt erscheint als Anzeichen für Rückschritt. Klare einfache Vorstellungen über das Zukunftsziel hilft Prioritäten zu setzen und auf die Ressourcen zu fokussieren.

Develop belief in others. Vorherrschende Überzeugung war, dass selbst der beste Trainer der Welt nicht zum Seriensieger wird, wenn seine Sportler und der Stab nicht an ihn, an sich selbst und an das Team glauben.

Take risks. Die Trainer gehen davon aus, dass Erfolg sich an der Nahtstelle zum Chaos befindet. Sie sind darauf vorbereitet, kalkulierbare Risiken einzugehen und gelegentlich auch Fortschritte durch ungewöhnliches Vorgehen zu erreichen.

Den Originaltext von Sergio Lara-Bercial (auf englisch) erreichen Sie [hier](#).

Trainerfortbildungen 2016

Das nachfrageorientierte Themenangebot unserer Fortbildungen berücksichtigt in hohem Maße die Wünsche und Vorstellungen zahlreicher Trainerinnen und Trainer bzw. die Bedürfnisse der Spitzenverbände. Das Fortbildungsangebot der Trainerakademie ist breit gefächert und richtet sich an unterschiedliche Interessensgruppen.

Bundestrainer - Foren für im Leistungssport tätige Trainer

Die Themen der zwei- bis dreitägigen Bundestrainer - Foren werden den aktuellen Bedürfnissen des deutschen Spitzen- und Leistungssports angepasst. Zu dem teilnahmeberechtigten Personenkreis an den Bundestrainer-Foren gehören alle Bundestrainerinnen und Bundestrainer bzw. Trainerinnen und Trainer, die im Hochleistungssport tätig sind und seit 2010 auch die OSP-mischfinanzierten Trainerinnen und Trainer.

Details und
Anmeldung unter
www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungen

Thema: „Medientraining - Öffentliches Auftreten rund um die Olympischen Spiele“

Termin/Ort: 29.02.-02.03.2016 in Köln

Dozenten: Michael Stübner

Teilnahmegebühr: pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 290,- €

Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 28.01.2016, danach auf Anfrage

Thema: „Professionelle Gesprächsführung und Verhandlungskompetenz“

Termin/Ort: 04.-06.04.2016 in Köln

Dozenten: Olaf Kortmann

Teilnahmegebühr: pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ : 320,- €

Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 03.03.2016, danach auf Anfrage

Thema: „Das Tao der Verletzungsprävention“

Termin/Ort: 13.-15.06.2016 in Köln

Dozenten: Gerrit Keferstein (Athletiktrainer „Kölner Haie“ Eishockey) und Dr. Markus Klingenberg

Teilnahmegebühr: pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 340,- €

Teilnehmerzahl: Maximal 20 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 12.05.2016, danach auf Anfrage

Thema: „Kollegiale Trainerberatung - Methoden und Anwendung“

Termin/Ort: 12.-14.09.2016 in Köln

Dozenten: Dr. Joachim Simen

Teilnahmegebühr: pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 290,- €

Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 11.08.2016, danach auf Anfrage

Fortbildung für Absolventen der Trainerakademie

Ein besonderes Privileg genießen die Absolventen der Trainerakademie Köln des DOSB. Für sie werden Fortbildungen mit ausgesuchten Themen und Referenten angeboten.

Details und
Anmeldung unter
[www.trainerakademie-koeln.de/
fortbildungen](http://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungen)

Thema: „Diagnostik und Training der visuellen Leistungsfähigkeit“

Termin/Ort: 15.-17.02.2016 in Köln

Dozenten: Stefanie Henningfeld und Sabine Nebendahl

Teilnahmegebühr: pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ : 210,- €
für Nichtabsolventen 320,- €

Teilnehmerzahl: mindestens 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 14.01.2016, danach auf Anfrage

Thema: „Regenerationsmanagement im Spitzensport / Belastung und Wiederherstellung“

Termin/Ort: 05.-07.09.2016 in Köln

Dozenten: Gerrit Keferstein (Athletiktrainer „Kölner Haie“ Eishockey) und sein Team

Teilnahmegebühr: pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ : 210,- €
für Nichtabsolventen 320,- €

Teilnehmerzahl: mindestens 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 04.08.2016 danach auf Anfrage

Trainer – Forum „Update Trainerwissen“

Die Halbwertszeit berufsspezifischen Wissens liegt bei 5 Jahren, im dynamischen System des internationalen Spitzensports vermutlich noch kürzer. Deshalb ist es für Trainerinnen und Trainer enorm wichtig, ihr Wissen regelmäßig aufzufrischen. Im Rahmen dieser neuen Fortbildungsreihe werden grundlegende Themen u.a. aus den Gebieten Trainings- und Wettkampflehre, Sportmedizin, Sportpsychologie, Leistungsdiagnostik und Ernährung vermittelt.

Dabei orientieren sich die Inhalte an den Anforderungen der Leistungssportpraxis und werden nach

aktuellem Stand von Forschung und Wissenschaft praxisnah vermittelt. Das Ausbildungsniveau orientiert sich an den Anforderungen der 3. Lizenzstufe der Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im DOSB.

Die Fortbildung richtet sich an Trainerinnen und Trainer, die ihr Trainerwissen „aktualisieren“ wollen und zugleich den Erfahrungsaustausch mit anderen Sportarten suchen. In vielen Verbänden wird die Fortbildung in der verbandspezifischen Aus- und Fortbildung als Lizenzverlängerung anerkannt.



Thema: „Update Trainerwissen 2016“ - Wissenschaftliche Grundlagen für die Trainertätigkeit im Leistungssport

Termin/Ort: 28.-30.11.2016

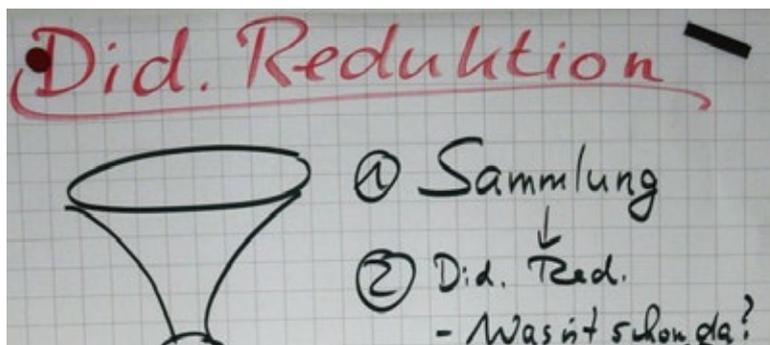
Dozenten: Vier unterschiedliche Themen und Referenten N.N.

Teilnahmegebühr: pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ : 280,- €

Teilnehmerzahl: mindestens 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 27.10.2016, danach auf Anfrage

Referentenfortbildung



Die Referentenfortbildungen zielen darauf ab, zur Verbesserung der Vermittlungskompetenz der in der verbandlichen Trainerausbildung eingesetzten Lehrkräfte und Referenten/innen sowie ihrer Reflexionsfähigkeit hinsichtlich des Selbst- und Rollenverständnisses als Lehrkraft beizutragen.

Die Teilnehmer sollen in moderne Methoden der Erwachsenenbildung eingeführt werden. Fachlich-inhalt-

liche Aspekte der einzelnen Trainerausbildungsbereiche werden nicht thematisiert.

Es werden zwei in sich geschlossene, gleichwohl aufeinander abgestimmte, jeweils zweitägige Module mit je 15 Lehreinheiten angeboten. Die Referentenfortbildung ist akzentuiert auf die Ausprägung der Sozial- sowie der Methodenkompetenz der Referenten in der Trainerausbildung ausgerichtet.

Nach erfolgreicher Teilnahme an beiden Modulen erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Ausbilderzertifikat des DOSB. Beide Module sind innerhalb von zwei Kalenderjahren zu absolvieren.

Das Zertifikat ist vier Jahre gültig und kann durch Teilnahme an einer Verlängerungsfortbildung verlängert werden. Themenschwerpunkt der Verlängerung 2016 wird die Unterstützung des erfahrungsgeleiteten, reflektieren Trainerlernens sein.

Thema: Modul 1 zum Erwerb des DOSB Ausbilderzertifikats

Termin/Ort: 29.02. (10Uhr) - 01.03.2016 (15 Uhr) in Köln

Dozent: Klaus Oltmanns (TA)

Teilnahmegebühr: pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung: 145,- €

Anmeldeschluss: 25.01.2016, danach auf Anfrage

Thema: Modul 2 zum Erwerb des DOSB Ausbilderzertifikats

Termin/Ort: 26.09. (10Uhr) - 27.09.2016 (15 Uhr) in Köln

Dozent: Klaus Oltmanns (TA)

Teilnahmegebühr: pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung: 145,- €

Anmeldeschluss: 22.08.2016, danach auf Anfrage

Thema: Seminar zur Verlängerung des DOSB Ausbilderzertifikats

Termin/Ort: 12.09. (10Uhr) - 13.09.2016 (15 Uhr) in Köln

Dozent: Klaus Oltmanns (TA)

Teilnahmegebühr: pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung: 145,- €

Anmeldeschluss: 06.08.2016, danach auf Anfrage

Details und
Anmeldung unter
www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungen

Praxisnahe Prävention im Leistungssport

Verletzungen senken nicht nur die Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Athleten, sondern verringern im Mannschaftssport nachweislich die Erfolgchance des gesamten Teams. Dabei ist ein Großteil der Verletzungen im Leistungssport durch gezielte Maßnahmen vermeidbar. Sollte es trotz präventiver Bemühungen dennoch zu einer Verletzung kommen, gilt es diese entsprechend zu analysieren, um Folge- oder Rezidivverletzungen zu vermeiden. Um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Athleten zu fördern, möchten wir Ihnen praxisnahe Werkzeuge vorstellen, die helfen, individuelle Risikofaktoren der Athleten zu identifizieren und korrigierende Interventionen abzuleiten. Außerdem sollen Möglichkeiten zur Dokumentation und Auswertung von Verletzungen vorgestellt werden.



Die Fortbildungen können im Rahmen des VBG Prämienvorgangs mit einer 40-prozentigen Kostenrückerstattung prämiert werden. Die genauen Durchführungsbestimmungen finden Sie auf der Website der VBG unter folgendem Link:

http://www.vbg.de/DE/3_Praevention_und_Arbeitshilfen/3_Aktuelles_und_Seminare/5_Praemienverfahren/praemienverfahren_node.html

Inhalte:

- Zahlen, Daten, Fakten zum Verletzungsgeschehen
- Testbatterie zur Präventivdiagnostik (Theorie und Praxis)
- Verletzungsmonitoring und -auswertung

Die Fortbildungen werden als Tagesveranstaltung von 8.30 bis 17.00 Uhr angeboten und beinhalten 8,5 Lehreinheiten. Die Lehreinheiten werden zur Verlängerung der Lizenz zum Athletiktrainer des DOSB anerkannt. Die Teilnehmer erhalten ein Zertifikat.

Termine: Samstag, 16.04.2016 oder Samstag, 11.06.2016 in Köln

Beginn: 8.30 Uhr / Ende: 17.00 Uhr

Kosten: 180 Euro

Meldeschluss:

Fortbildung 1: Samstag, 09.04.2016 = 16.04.2016

Fortbildung 2: Montag, 04.06.2016 = 11.06.2016

Anmeldung bei:

Ribbecke, Thorsten

ribbecke@trainerakademie-koeln.de

0221 / 94875 – 0

Athletiktrainerausbildung

Die Athletiktrainer-Ausbildung 2016 der Trainerakademie Köln des DOSB wendet sich an Trainerinnen und Trainer, die im Athletiktraining des Leistungs- und gehobenen Nachwuchssportarten tätig sind oder dafür vorgesehen sind. Das Ausbildungsniveau entspricht einer A-Trainer-Ausbildung, spezialisiert sich aber inhaltlich auf das Athletiktraining.

Ziel der Ausbildung ist es, das Athletiktraining inhaltlich auf das Anforderungsprofil einer Sportart auszurichten und die Bereiche Prävention, Rehabilitation und Leistungssteigerung nach diagnostischen Maßnahmen zu planen, durchzuführen und auszuwerten. In Theorie und Praxis werden Regenerationsmanagement, Psychologie, Diagnostik, Training der Energiebereitstellung, Kraft, Mobilität, Stabilität sowie Zielbewegungen in Sprint, Sprung, Wurf, Schlag oder Agilität behandelt.

Aus diesem Grund unterscheidet sich diese Ausbildung deutlich von anderen, nur auf Teilbereiche (z.B. Schnelligkeits-, Core- oder Langhanteltraining) ausgerichtete Angebote. Ein Teil der Ausbildung erfolgt durch das Praktikum in der Zielsportart.

Interessenten, die sich zur Ausbildung anmelden, müssen folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Besitz einer gültigen DOSB-A-Trainer-Lizenz Leistungssport mit klarem Bezug zur Athletik (z.B. Leichtathletik oder Gewichtheben) oder in der Zielsportart,
- ODER ein sportwissenschaftlicher Hochschulabschluss mit Bezug zum Leistungssport UND nachgewiesener mindestens dreijähriger Trainertätigkeit im Leistungssport (mind. Landeskader),
- ODER (Sport-) Physiotherapeut mit nachgewiesener, mindestens dreijähriger Betreuung von Leistungssportlern (mind. Landeskader) mit praktischer Trainingserfahrung.

Die vollständige Ausschreibung mit den Bewerbungsunterlagen finden Sie unter <http://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/athletiktrainerausbildung>



Langhanteltrainerausbildung

Trainerakademie und Langhantelathletik starten mit neuem Konzept in die Langhanteltrainer Ausbildung

Nach der Evaluation unserer Langhanteltrainerausbildung der vergangenen drei Jahre, haben wir das Konzept und die Struktur, angelehnt an die sehr erfolgreiche Athletiktrainerausbildung, nun noch effizienter und schlanker gestaltet. Unser Kooperationspartner Langhantelathletik hat dabei ganz gezielt neue Schwerpunkte für die Ausbildung herausgearbeitet. Die 3 Module werden ab sofort in sich abgeschlossen sein und beinhalten neben einer sehr detaillierten Schulung eines ausgesuchten Übungskatalogs, eine intensive Trainingsplanung im Krafttraining. Ein weiteres Novum wird das individuell gestaltete Prüfungsmodul sein, das den Teilnehmern zeitliche Flexibilität gewährleistet. Hierbei werden in Kleingruppen Teilnehmer individuell geprüft.



Der zukünftige Langhanteltrainer erlangt im Rahmen der Ausbildung die Kompetenz, des technischen, didaktischen und methodisch korrekten Einsatz aller Langhantel-Kraftübungen. Sie befähigt den Trainer, das Langhanteltraining in seiner Hauptsportart eigenständig zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Das Ausbildungsangebot hilft, die Wirksamkeit des Krafttrainings - sowohl im Einzel- wie auch im Mannschaftssport - zu optimieren. Die Teilnehmenden verbessern ihre Handlungskompetenz durch theoretischen und praktischen Unterricht, der sich am konkreten Wirkungsfeld des Langhanteltrainings orientiert.

Interessenten, die sich zur Ausbildung anmelden, müssen folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Inhaber einer DOSB-B/A-Trainer Lizenz Leistungssport, oder
- Abschluss eines sportwissenschaftlichen Studiums, oder
- Physiotherapeut

Termine:

Modul 1: 25.04.-27.04.16,

Modul 2: 30.05.-01.06.16,

Modul 3: Prüfung 20.06.-22.06.16 (individuelles Prüfungsmodul)

Die Lehrgangsgebühren betragen 799,- €. Die Kosten sind vor Beginn des ersten Moduls (spätestens bis zum 01.03.2016) komplett zu leisten.

Die vollständige Ausschreibung mit den Bewerbungsunterlagen finden Sie unter

http://www.trainerakademie-koeln.de/sites/default/files/Ausschreibung_Langhanteltrainer_TA_2016.pdf

Die letzte Seite

Das Zitat

„Give me six hours to chop down a tree and I will spend the first four sharpening the axe.“

Abraham Lincoln

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leitungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt. Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

Das Team der Trainerakademie Köln wünscht frohe Weihnachten!



Foto: Unicef

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



www.sportland.nrw.de

Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875-0
Fax: 0221 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion und Gestaltung

Klaus Oltmanns
Christoph Dolch
e-Mail: info@trainerakademie-koeln.de
Tel. 0221/94875-0
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2015



Trainer-Info-Letter August 2016

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Editorial
- Für Sie gelesen
 - Wie Trainer Entscheidungen treffen
 - Turning Boys into Men
 - US Olympic Coach Magazine
- Beruf Trainer
 - Coach Learn - ein internationales Projekt
- Fundstücke
 - Talentfindung und Talentidentifikation
- Die letzte Seite

Aktuelle Infos unter
trainer-im-leistungssport.de

Liebe Trainerinnen und Trainer,



wenige Tage vor Beginn der Olympischen Spiele in Rio steigen natürlich Anspannung und Vorfreude bei uns allen! Allen, die in Rio direkt oder mittelbar dabei sind, wünschen wir das Beste!! Wir drücken Euch die Daumen!

Derzeit beherrschen viele Themen das Geschehen – international wie national - und es fällt nicht immer so ganz leicht, „klare Bilder“ zu erkennen, zumal in den einzelnen Feldern noch eine Menge Neben- und Hintergrundgeräusche zu vernehmen sind.

Da ist etwa der gesamte Komplex „Leistungssport-Reform“ mit verschiedenen Expertengruppen, Workshops, Statements, Expertisen. Auch die Trainerakademie hat versucht, sich in diese Prozesse aktiv einzubringen und wir werden sehen, wie die Ergebnisse aussehen werden. Die Konferenz der Spitzenverbände (10./11.Juni 2016) hat

ihre Erwartungen eindeutig formuliert – auch mit Blick auf die Trainerakademie. Im März haben wir eine 2-tägige Klausur (Vorstand + Mitarbeiter der TA + Dr. Jörg Bügner/ DOSB) durchgeführt und aktuelle sowie strategische Entwicklungsfragen diskutiert. Inzwischen ist unsere Studien- und Prüfungsordnung novelliert worden.

Derzeit befinden sich die Studierenden des 20. berufsbegleitenden Diplom-Trainer-Studienganges auf der Zielgeraden (Zeugnisübergabe am 10.10.2016) und die Vorbereitungen auf den 23. Diplom-Trainer-Studiengang (Start am 17.10.2016) sind im vollen Gange.

Im Fortbildungsbereich kann man sagen, dass unsere Athletiktrainer-Ausbildung ein voller Erfolg ist. Der aktuelle Kurs startete im April 2016. Aufgrund der hohen Nachfragen wurde aus den vorliegenden Bewerbungen ein weiterer Kurs zugelassen. Er beginnt am 24. Oktober 2016.

Sehr erfreulich ist die Tatsache, dass wir vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft mit einem gemeinsamen Projekt „Entwicklung, Erprobung und Implementierung eines videobasierten Feedbacktools zur Optimierung des Trainerverhaltens im leistungssportlichen Training“ (Universität Würzburg + Trainerakademie) gefördert werden. Grundlage dafür waren u.a. Vorstellungen, die wir mit den Koordinatoren der Spitzenverbände entwickelt haben.

Am 12. Oktober 2016 wird das Executive Board des European Coaching Council turnusmäßig an der Trainerakademie zusammenkommen. Am 13./14. Oktober 2016 schließen sich Arbeitstreffen und Workshops der internationalen Expertengruppen „Coach Learn“ (<http://www.icce.ws/projects/score.html>) und SCOPE (<http://www.score-coaching.eu/> und <http://www.coachlearn.eu/>) an. Vorgestellt werden die Ergebnisse einzelner Bereiche, u.a. des „International Sport Coaching Framework 2.0“ (eine deutsche Übersetzung ist in Vorberei-

tung) und Aktivitäten und Ansätze zur Umsetzung des „International Coach Developer Frameworks“. Vorge stellt und beraten werden auch die „ICCE's Standards for Higher Education Sport Coaching Bachelor Degrees“. Vorgesehen ist auch ein Erfahrungsbericht von Lothar Ruch (Deutscher Ringerbund) zum Mentoring-Ansatz in der Trainerausbildung an der Trainerakademie. Das Gesamtprogramm wird derzeit noch „finalisiert“. Wer Interesse hat, vor Ort mehr zu erfahren sowie Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, sollte sich bei uns melden. Es gilt das „Windhund-Prinzip“.

Kurz vorher, am 7./8. Oktober 2016, findet in der Akademie des Sports (LSB Niedersachsen) in Hannover die DOSB-Konferenz „Schlüsseligur Trainerin und Trainer“ (Infos + Anmeldung über den DOSB) mit dem Festakt „50 Jahre DOSB-Lizenzausbildung“ und der Verleihung des DOSB-Gleichstellungspreises statt. Im Rahmen der Konferenz werden Eröffnungs- und Impulsvorträge angeboten. Nach einer thematischen Einführung wird der Fokus auf die Entwicklung einer „Vision Trainerinnen und Trainer 2026“ gerichtet.

Bis dahin euch allen eine erfolgreiche Zeit,

Euer Lutz Nordmann



Für Sie gelesen

Wie treffen Trainer ihre Entscheidungen? Mit diesem wichtigen Thema sowohl für die Trainertätigkeit selbst, als auch für die Trainerausbildung möchten wir beginnen. Danach schauen wir in die USA und stellen Ihnen eine Studie über das anreizbasierte Coachingsystem eines der erfolgreichsten US College Football Trainer der USA vor. Schließlich weisen wir noch auf die aktuelle Ausgabe des vierteljährlich erscheinende US Olympic Coach Magazines hin.

Entscheidungen treffen als Kern der Trainertätigkeit: Der Trainer als Decision-Maker

von Markus Finck

Trainerinnen und Trainer¹ im Spitzen- und Leistungssport werden im Rahmen ihrer Trainertätigkeit vor vielschichtige Herausforderungen gestellt. Der Prozess ist komplex, oftmals „chaotisch“, durch zum Teil divergierende Ziele gekennzeichnet und findet unter Mitwirkung mehrerer Personen statt (u. a. Bowes/Jones 2006, Cushion/Armour/Jones 2003). Trainerinnen und Trainer müssen in diesem Kontext ständig Probleme lösen indem sie kontinuierlich Entscheidungen treffen (Decision-Making). Dies ist der Kern der Trainertätigkeit (Abraham, Collins und Martindale 2006, Collins 2006). Ziel des Trainers ist es dabei Unsicherheit zu reduzieren und die Kontrolle zu behalten (Lyle 2002). Hier zeigt sich die Qualität des Trainerhandelns. Guten Trainern gelingt dies, indem sie bessere Entscheidungen treffen. Oder wie Hotz (1990) es treffend formuliert hat: „Gute Trainer wissen, was zur „rechten“ Zeit als „Richtiges“ zu tun ist“.

Eine einfache Definition dafür, was eine Entscheidung ist, liefern Lipshitz/Klein/Orasanu (2001): „Committing oneself to a course of action“. Der Trainer muss sich im Entscheidungsprozess auf eine Handlungsoption festlegen und diese konkret ausführen (z. B. Timeout nehmen oder nicht). Dieser Prozess kann automatisch und unterbewusst ablaufen, z. B. bei Routineentscheidungen und intuitiven Entscheidungen. Oftmals sind jedoch auch Entscheidungen bewusst zu treffen. Dabei kann zwischen Entscheidungen mit klar strukturierten Zielen und erkennbaren Handlungsalternativen und eher unstrukturierten Entscheidungssituationen unterschieden werden. Diese Situationen werden als „real-life“ Entscheidungen beschrieben. Solche Entscheidungen untersucht der Ansatz des **Naturalistic Decision Making** (NDM) (u. a. Klein/Orasanu, Calderwood, Sambok 1993). Es sind Entscheidungen gemeint, die in konkreten, wahren Lebenssituationen zu treffen sind, hier im Rahmen der Trainertätigkeit. Harvey/Lyle/Muir (2015) überprüften die Anwendbarkeit des NDM-Ansatz beim Entscheidungsverhalten von Trainern in Spportsportarten. Sie kommen zu dem Schluss, dass das Konzept des NDM ein brauchbarer theoretischer Rahmen sein kann, um das Entscheidungsverhalten der Trainer besser beschreiben und verstehen zu können. Realistische Entscheidungssituationen sind durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

¹ Nachfolgend wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit des Textes auf die explizite Nennung der jeweiligen weiblichen und männlichen Bezeichnungen handelnder Personen verzichtet. Gemeint sind stets beide Geschlechter.

- Zeitdruck,
- hohe Risiken,
- unvollständige Informationslage,
- oftmals unklare und divergierende Ziele,
- keine eindeutig definierte Vorgehensweise bei der Problemlösung,
- komplexer Kontext, oftmals zusätzliche Stressoren, wie z. B. Lärm,
- dynamische Bedingungen, d.h. die reale Entscheidungssituation ändert sich ständig,
- Koordination von Teams bei der Problemlösung (vgl. Klein 2003).



Bezieht man diese allgemeinen Merkmale von Entscheidungen auf die Trainertätigkeit, so wird schnell deutlich, wie häufig sich Trainerinnen und Trainer in solchen Situationen befinden. Man denke nur an das Coaching in Training und Wettkampf. Der Zeitdruck bestimmt hier maßgeblich das Entscheidungsverhalten, weshalb in der Coaching-Forschung der Zeitdruck als Strukturmerkmal zur Differenzierung von Entscheidungskategorien herangezogen wird. Es werden Entscheidungs-

gen ohne, mit mittlerem und mit hohem Zeitdruck unterschieden. Hier finden sich im Handlungsfeld von Trainern im Spitzen- und Leistungssport unzählige Entscheidungssituationen. So ist z. B. die mittel- und langfristige Trainingsplanung unabhängig vom Faktor Zeit. Beim Coaching im Training (Übungen und Spiele) oder der zwischenmenschliche Interaktion (z. B. Gespräche, Trainingsinterventionen) nimmt der Zeitdruck bereits zu. Das Wettkampfcoaching oder das Krisenmanagement sind von sehr hohem Zeitdruck geprägt. Neben der Frage des Zeitdrucks, als quasi äußeres Kennzeichen einer Situation, spielt auch die Frage eine Rolle, in wie weit das Bewusstsein am Entscheidungsprozess beteiligt ist. Oftmals werden Entscheidungen unterbewusst auf Basis der Intuition getroffen, was nicht bedeutet, dass es sich hierbei um zufällige Entscheidungen handelt, die qualitativ grundlegend schlechter sind als bewusste Entscheidungen. (Sadler-Smith/Sheffy 2004, Finck 2013). Eine unvollständige Informationslage, das Vorhersagen des Verhaltens anderer, gegensätzliche Lösungsoptionen und die große Anzahl an möglichen Handlungsalternativen sind Kennzeichen von vielen Entscheidungen, die die Trainer zu treffen haben. Dies birgt natürlich viel Unsicherheit, mit der Trainer immer zurechtkommen müssen, da sie systemimmanent ist. Deshalb ist es für Trainer wichtig (und Experten können dies gut), in Lage zu sein zu generalisieren, d. h. Zusammenhänge aus in der Vergangenheit Erlebtem auf neue Situationen anzuwenden. Dieses „Vorausschauen“ im Sinne von antizipieren künftiger Ereignisse, ist eine hervorragende Methode, um mit dem dynamischen, wenig klar strukturierten Tätigkeitsfeld zurecht zu kommen (Becket 1996). Trainerinnen und Trainer versuchen den unbewussten Part der Entscheidungsfindung zu minimieren, um die Unsicherheit zu reduzieren und zu bewältigen. Der NDM-Ansatz basiert darauf

- Unsicherheit zu reduzieren durch das Einholen von Informationen (zeitaufwendig),
- Schlussfolgerung auf Basis von Annahmen zu treffen, um die Informationslücken zu schließen,

- Pro und Contra abzuwägen,
- Entscheidungen aufzuschieben,
- die Unsicherheit einfach zu verdrängen.

Entscheidungen treffen als kognitive Tätigkeit - Schemata und Skripte

Unstrittig ist, dass Entscheidungen zu treffen einen kognitiven Prozess darstellt, der auf der Repräsentation von Wissensstrukturen basiert. Die Wissensstrukturen beinhalten eine Mixtur aus deklarativem Wissen (wissen was), prozeduralem Wissen (wissen wie) und propositionalem Wissen (wissen über Zusammenhänge) (Finck 2010). Dieser Wissensmix ist in abstrakten, kognitiven Rahmen sogenannten Schemata organisiert, strukturiert und gespeichert. Schemata sind individuelle, kontextbezogene, hierarchisch organisierte, mentale Repräsentationen der Wirklichkeit, die auf Basis von Erfahrung entwickelt und erlernt werden. Ein Schema beinhaltet ein Cluster von relevantem deklarativem, prozeduralem und propositionalem Wissen, bezogen auf den Kontext der aktuellen kognitiven Aktivität (Evans 1989). Das Schema Auto z. B. beinhaltet je nach Kontext (z. B. beim Gebrauchtwagenkauf) ein Vielzahl von Merkmalen, wie z. B. Ausstattung oder Kilometerstand. Das Merkmal Ausstattung enthält wiederum weitere Informationen, wie z. B. Klimaanlage oder Ledersitze. Neben diesem rein generischen Wissen, kann auch episodisches Wissen enthalten sein. Diese sogenannte Handlungsschemata oder Skripts beinhalten Handlungssequenzen, die zeitlich und hierarchisch gegliedert sind. Typisches Beispiel ist der Besuch in einem Restaurant. Die Handlungssequenz umfasst hierbei die einzelnen Schemata „Speisekarte studieren“ oder „Bestellung aufgeben“. Schemata können miteinander verbunden bzw. ineinander eingebettet sein. Sie haben Leerstellen, die durch verschiedene Variablen besetzt werden, womit neue Informationen angedockt werden können. Schemata und Skripte haben eine Prozesskomponente, d. h. sie werden auf Basis von Erfahrungen erworben und in unterschiedlichen Situationen angewendet. Schemata kommen zwei zentrale Funktionen zu. Zum Einen lenken sie bei der Wahrnehmung die Aufmerksamkeit, zum Anderen unterstützen Schemata die Integration und Erinnerung von Wissen (Kopp/Mandl 2005).

Bei der Entscheidungsfindung spielt die Mustererkennung eine besondere Rolle. Trainer-Experten scannen die Situation und erkennen Verhaltens- und/oder Bedingungsmuster, die mit einem Katalog von Schemata und Skripten verknüpft sind. Dabei müssen sie in der Lage sein, die wesentlichen Merkmale (z. B. Verletzungen, emotionale Ausbrüche, schlechte Leistungen, nicht einhalten von Trainingsvorgaben und sportartspezifische Wettkampfmerkmale) einer Situation wahrzunehmen, um überhaupt Muster erkennen zu können. Das Erkennen von Verhaltens- und Situationsmustern ist an Katalysatoren und Schlüsselmerkmale gebunden, welche die Aufmerksamkeit auf wichtige Aspekte lenken, welche wahrscheinlich Auswirkungen auf das Ereignis (z. B. Spielsituation) haben werden. Mustererkennung ist sowohl im Training als auch im Wettkampf sehr wichtig, da eine frühzeitige Analyse der Situation mögliche Handlungsoptionen begrenzt. Dies ist nicht einfach, weil die Situationen im Leistungssport oftmals dynamisch, komplex, umkämpft und von menschlichem Verhalten abhängig sind. Das „Spiel zu lesen“ und den „Athleten zu verstehen“ sind komplizierte Tätigkeiten. Solche komplexen Situationen in bewältigbare Teile zu zerlegen, macht die Fähigkeit eines Experten aus (Lyle/Cushion. 2010)

In einer empirischen Studie mit Volleyballtrainern wurde deren bewusstes Entscheidungsverhalten unter Zeitdruck untersucht, wobei 70 Entscheidungen analysiert wurden. Davon wurden 61 % auf Basis sogenannter langsamer, interaktiver Skripts getroffen (Lyle 2002). Obwohl Trainer die Situationen fortlaufend scannen (z. B. beim Wettkampfcoaching), führt nicht jedes Ereignis, jede Aktivierung eines Schemas zu einer Handlung. Vielmehr bedarf es das Überschreiten einer Schwelle, um eine Handlung auszulösen. Diese kann individuell sehr unterschiedlich sein. Auslöser waren bei den Volleyballtrainern z. B., dass die im Wettbewerb angestrebte Ziele in Gefahr waren, ein Wechsel des Momentums im Spielverlauf oder der Verlust des Spielrhythmus



erkannt wurde, die Spieler unkonzentriert waren oder der Punktestand ganz allgemein (z. B. Rückstand).

Als Beispiel kann das taktische Verständnis eines Trainers herangezogen werden. Unstrittig haben Trainer bestimmte Schemata über taktische Situationen in ihrer Sportart präsent. So könnte z. B. das Schema „Viererkette“ grundlegende Merkmale wie „Aufbauspiel“, Defensivspiel“ oder „Funktion des Torwarts“ beinhalten. Diese sind wiederum verbunden mit Subschemata, wie

„Verschieben“ oder „Herausrücken“. Das Schema „Viererkette“ lenkt bei der Wahrnehmung die Aufmerksamkeit des Trainers, so dass er sehr schnell Muster der „Viererkette“ erkennen kann. Entsprechende Schemata und Skripte werden aktiviert. Beim Wahrnehmen und Reagieren (falls die individuelle Handlungsschwelle überschritten wird) auf die Spielsituation werden die vorhandenen Schemata und Skripte interaktiv bearbeitet, d.h. an die „Leerstellen“ können neue Informationen angeknüpft werden. Dies ermöglicht eine Erweiterung oder Präzisierung der Schemata und Skripte, z. B. mit neuen taktischen Varianten oder Besonderheiten einzelner Spieler. Expertise wird entwickelt.

Die entscheidende Frage, die im Rahmen der Forschung beantwortet werden muss: Was unterscheidet gute Entscheider von weniger guten Entscheidern?

Die meisten Untersuchungen zum NDM orientieren sich am Experten-Novizen Design, d. h. es wird grundsätzlich untersucht, wie sich das Verhalten erfahrener Experten vom dem weniger erfahrener Novizen unterscheidet. Ein Großteil der hierzu gemachten Studien wurde mit Entscheidungspraktikern, wie Feuerwehrleuten, Jetpiloten oder Ärzten durchgeführt (Klein 2008). Zusammenfassend wurde festgestellt, dass Experten in der Lage sind

- ein Problem zu erkennen und Lösungsoptionen abzuwägen,
- die wichtigsten Informationen für die Entscheidungsfindung gegeneinander abzugleichen,
- Probleme als Ganzes zu erkennen und diese besser mit bereits aus der eigenen Erfahrung gespeicherten Skripte oder Schemata zu verbinden,
- vorausschauender zu handeln, weil Sie wichtige Informationen im Entscheidungsprozess berücksichtigen
- ihre Entscheidungen in einen hierarchischen Prozess (Planung, Zielsetzung, Ergebnisbewertung) einzubetten,
- komplexe Situationen auf überschaubare Einheiten zu reduzieren,
- in ihren Entscheidung Informationen aus verschiedenen Quellen zu integrieren und
- die Konsequenzen ihrer Entscheidungen zu berücksichtigen und dabei wissen das Entscheidungen immer nur „Best möglich“ getroffen werden können.

Novizen dagegen:

- setzen ihre Ziele eher planlos und nicht hierarchisch und strukturiert ein. Als Folge ist ihre Problemanalyse, auf deren Basis sie Entscheidungen abwägen und treffen, auch weniger strukturiert.
- Sie sind nicht in der Lage Informationen aus verschiedenen Quellen hinzuzuziehen, weil Sie entweder nicht über geeignete Quellen verfügen oder weil Sie die Informationen nicht logisch, kreativ und produktiv mit einfließen lassen können.
- Sie haben einen limitierten Überblick über die Konsequenzen ihrer Entscheidungen.

Zum Entscheidungsverhalten von Trainern liegen wenige empirische Daten vor. Ein detaillierten Überblick über den Stand der Forschung liefern Vergeer/Lyle (2007) und Lyle/Vergeer (2013).

Dabei ist die Frage, wie Trainer Entscheidungen treffen, eine Maßgebliche für erfolgreiches Trainerhandeln und auch für die Trainerbildung. Erfahrung in der Praxis spielt dabei eine entscheidende Rolle (Vergeer/Lyle 2009).

Es schließt sich die Frage an, wie es möglich ist im Rahmen formaler Bildungsangebote das Entscheidungsverhalten der Trainer zu verbessern.

Hierfür liefert Lyle (2010) einige Orientierungspunkte:

1. In einem ersten Schritt geht es darum den Ansatz des NDM zu verdeutlichen und **spezifisches Vokabular**, wie Mustererkennung, Situationsanalyse oder mentale Simulation zu **verdeutlichen** mit dem Ziel Bewusstsein über Entscheidungsprozesse bei Trainern zu schaffen.
2. Aus den Forschungen zum NDM-Ansatz lassen sich **Grundregeln zur Entscheidungsfindung ableiten**, z. B. das Experten mehr Zeit darauf verwenden eine Situationen zu analysieren.
3. **Lernsituationen** sollten nicht simuliert, sondern **in konkreten Situationen** stattfinden, da Wissen immer domänen- und kontextspezifisch ist.
4. **Problemorientiertes Lernen** ermöglicht die **Verknüpfung von Wissen und Erfahrung**, wobei die bearbeiteten Probleme sinnvoll aus der Coaching-Praxis abgeleitet werden müssen.
5. **Direkte, zielgerichtete Reflexion** und **Interaktion mit anderen Trainern** sind wichtige Bausteine des Lernens. Die Möglichkeit Verhalten auf Basis der eigenen Fähigkeiten zu reflektieren ist bedeutsam. Darüber hinaus sind Situationen hilfreich in denen Trainer-Experten ihre Entscheidungen reflektieren und begründen müssen.
6. **Eine gewisse Anzahl an Fallbeispielen und strukturierten Szenarien** sind für die Trainerbildung **notwendig**. Diese sollten aus mehreren Perspektiven reflektiert werden, z. B. von Experten oder Athleten und dazu dienen verschiedene Handlungsoptionen zu erarbeiten.
7. Viele Trainer-Experten haben eine ganze Reihe von Überzeugungen, heuristische Methoden, „Handlungsschwellen“ (wann greife ich ein?), wichtige Signale oder Indizien für das Treffen von Entscheidungen im sportartspezifischen Kontext. Diese könnten gesammelt und in einer „**Rule of practice**“ verdichtet werden, woran sich die Trainer wiederum orientieren könnten.
8. Eine zielgerichteter Einsatz von **Reflexionsprozessen auf Basis von Selbstbeobachtungen und kritischer Beurteilung** kann das Entscheidungsverhalten verbessern. Dieser Prozess sollte **eine Art individuelles Profiling** beinhalten in dessen Rahmen das Wissen, die Erfahrung und Beispiele kritischer Entscheidungen berücksichtigt und thematisiert werden. Fallbeispiele mit kritischer Beurteilung sollten die Fähigkeiten des Trainers zum Abgleichen von Merkmalen oder Eigenschaften, zur mentalen Simulation und Antizipation, zur Eingrenzung von möglichen Handlungsoptionen und zur Reaktion auf akute Probleme berücksichtigen. **Wichtig ist es hierbei Situationen zu „organisieren“ in denen diese Reflexionsprozesse unter Mitwirkung von anderen**

Trainern oder Experten stattfinden können und vielleicht noch wichtiger, dass die Trainer offen dafür sind und Kritik annehmen können.

9. **Grundsätzlich** müssen Trainer bevor sie in solche Lernphasen kommen, **Erfahrungen in der Praxis der Trainertätigkeit gesammelt** haben. Konkret eine Mannschaft oder Athleten verantwortlich als Entscheider geführt haben. Die Trainer brauchen eine Vielzahl von Fällen, um überhaupt „typisches“ erkennen und allgemeine Regeln entwickeln zu können. Aus selbst erlebten Situationen wird die Fähigkeit komplexe Situation schnell auf das Wesentliche zu reduzieren, Schlüsselmerkmale zu erkennen, Handlungsbedarf zu identifizieren, mögliche Handlungsfolgen zu antizipieren und Handlungsoptionen zu reduzieren, abgeleitet. So werden Trainer in die Lage versetzt Skripte zu konstruieren, die in der täglichen Coaching-Tätigkeit eingesetzt werden können. Ohne einen entsprechenden Erfahrungsschatz ist dies nicht möglich. Auch umfangreiche Erfahrung als Athlet ist hier nicht mehr als ein Startpunkt, wenn gleich auch ein brauchbarer.

10. Ein wichtiger Punkt ist, dass die Trainer **kontinuierlich ihre Wissensbasis**, ihr deklaratives Wissen, **erweitern** sollten, da dieses als Basis dient, um in der Praxis nutzbare Skripte und Schemata effektiver zu entwickeln. Deklaratives Wissen muss dabei immer in den Zusammenhang mit prozeduralem Wissen gebracht werden, um die Möglichkeit des Kompetenzerwerbs zu gewährleisten (Nordmann 2006).

Zusammenfassend bleibt festzuhalten, dass die Frage der Verbesserung des Entscheidungsverhaltens von Trainern mehr in den Fokus der Trainerbildung und -entwicklung rücken sollte. Die von Lyle (2010) erarbeiteten Empfehlungen benötigen eine sinnvolle didaktisch-methodische Umsetzung und konzeptionelle Einordnung in die Ausbildungsprogramme, um zielgerichtet das Entscheidungsverhalten positiv zu beeinflussen. Einige Ansätze liegen im Diplom-Trainer-Studium bereits vor (vgl. **Studienkonzept der Trainerakademie**).

Literatur:

- Abraham, A., Collins, D., & Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sports Science*, 24(6), 549–564.
- Beckett, D. (1996). Critical judgement and professional practice. *Educational Theory* 46, 135-149.
- Bowes, I., & Jones, R. L. (2006). Working at the Edge of Chaos: Understanding Coaching as a Complex, Interpersonal System. *The Sport Psychologist*, 20, 235–245.
- Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach Education and Continuing Professional Development: Experience and Learning to Coach. *QUEST*, (55), 215–230.
- Finck, M. (2010): Handlungsfeld Trainerausbildung. In Dewald, P./Lange H./Nordmann L. (Hrsg.): Spitzensport: Training - Ethik - Trainerbildung. Göttingen: Cuvillier Verlag.
- Finck, M. (2013): Trainer bilden: Komplexe Probleme fordern spezifische Lösungen. Newsletter Trainerakademie Köln des DOSB, März 2013.
- Harvey, S., Lyle, J., Muir, B. (2015): Naturalistic Decision Making in High Performance Team Sport Coaching. *International Sport Coaching Journal*, 2015, 2, 152-168.
- Hotz, A. (1990). Was zeichnet einen „guten“ Trainer letztlich aus?: Sind Ausstrahlung und Glaubwürdigkeit lern- und/oder lehrbar? *Leistungssport*, (5), 45–47.
- Klein, G. A., Orasanu, J., Calderwood, C. E., Sambok, C. E. (1993). *Decision making in action: models and methods*. Norwood, NJ: Ablex Publishing.
- Klein, G. (2003). *Natürliche Entscheidungsprozesse. Über die „Quellen der Macht“*. die unsere Entscheidungen lenken. Paderborn: Junfermann.
- Klein, G. (2008). *Naturalistic Decision Making*. *Human Factors*, Vol. 50, 3, June 2008, 456-460.
- Kopp, B./Mandl, H. (2005). *Wissensschemata*. Forschungsberichte LMU, Institut für Pädagogische Psychologie.
- Lipshitz, R., Klein, G., Orasanu, J. (2001). Taking stock of Naturalistic Decision Making. *Journal of Behavioural Decision Making* 14, 331-352.
- Lyle, J. (1998).
- Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour* (Reprint.). London: Routledge.
- Lyle, J. (2010). *Coaches' decision making: a Naturalistic Decision Making analysis*. In: J. Lyle/C. Cushion: *Sports Coaching. Professionalisation and Practice*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Lyle, J./Vergeer, I. (2013): *Recommendations on the methods used to investigate coaches' decisions making*. In: P. Potrac/G. Wade, J. Denison (Hrsg.): *Routledge Handbook of Sports Coaching*. New York: Routledge.
- Nordmann, L. (2006). *Bildung im Sport - Bildung für Sport - Bildung durch Sport: Neue Wege einer modernen Trainerausbildung*. *Leistungssport*, (5), 19-14.
- Sandler-Smith, E./Shefy, E. (2004): *The intuitive executive: Understanding and applying „gut feel“ in decision-making*. *Academy of Management Executive*, 18, 4.
- Vergeer, I./Lyle, J. (2007). *Mixing Methods in Assessing Coaches' Decision Making*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 225-235.
- Vergeer, I./Lyle, J. (2009). *Coaching Experience: Examining its Role in Coaches' Decision Making*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 7 (4), 431-449.

Mehr Informationen: Einen Vortrag von John Lyle zum Thema Decision-Making finden Sie hier:
http://videos.trainerakademie-koeln.de/lyle/lyle_start.html

Turning Boys Into Men: The Incentive-Based System in Urban Meyer's Plan to Win



„Blue stands for child, which means ill-equipped, defiant, disinterested. So if you are in blue, we don't think very highly of you, and we make that very clear.“

von Christoph Dolch

Urban Meyer (* 10. Juli 1964 in Toledo, Ohio) ist ein amerikanischer Trainer und ehemaliger Spieler im Bereich des College Football. Er ist seit November 2011 Cheftrainer der Ohio State Buckeyes, nachdem er zuvor von 2005 bis 2010 in gleicher Position an der University of Florida sowie 2003/2004 an der University of Utah und 2001/2002 an der Bowling Green State University tätig war.

Mit den Ohio State Buckeyes gewann er den in der Saison 2014 als Playoff-Halbfinale ausgetragenen Sugar Bowl und anschließend auch das Playoff-Finale um die Landesmeisterschaft, sowie in der Saison 2015 den Fiesta Bowl. Darüber hinaus konnte er mit den Florida Gators in den Spielzeiten 2006 und 2008 zweimal das BCS National Championship Game und damit die nationale Meisterschaft sowie in der Saison 2009 den Sugar Bowl gewinnen. Mit den Utah Utes errang er zudem in der Saison 2004 den Fiesta Bowl.

Er zählt im College Football zu den erfolgreichsten Trainern der Gegenwart und wurde 2009 von den Zeitungen Sports Illustrated und Sporting News jeweils zum Trainer des Jahrzehnts gewählt.

Stephen Gavazzi ist Professor für Human Development und Family Science an der Ohio State University und gleichzeitig ihr Direktor. Er beschäftigt sich intensiv mit der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Anfang 2012 erschien ein Zeitungsartikel über Urban Meyer und über Meyers Herangehensweise der Spielerentwicklung im College. Meyer beschrieb darin seine auf Anreizen basierende Herangehensweise, die nicht nur auf das Gewinnen ausgerichtet war, sondern vor allem auch auf die Persönlichkeitsentwicklung seiner heranwachsenden Spieler. Das System ist auf den drei Farben Blau-Rot-Gold aufgebaut.

„Blue stands for child, which means ill-equipped, defiant, disinterested. So if you're in blue, we don't think very highly of you, and we make that very clear. And every freshman who comes into the program is blue, for

example... .. Guys who are red get nicer gear. If they want to change numbers, if they want to get a visor, if they want to move off campus, the answer for them then is maybe. You get up to gold, you do what you've got to do because gold means you're a grown man. We don't tell you when to study, things like that. Gold means you deserve to be treated like a man." (Urban Meyer, May, 2012).

Daraufhin beschloss Stephen Gavazzi Meyers Coaching- und Führungsstil in Hinblick auf die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung näher zu untersuchen. Basierend auf bereits existierenden Artikeln und Materialien und persönlichen Gesprächen mit Urban Meyer und seinem Trainerstab entstand daraus der Artikel: „Turning Boys into Men: The incentive-Based System in Urban Meyer's Plan to Win“. Frei übersetzt: Die Verwandlung von Jugendlichen in Erwachsene: Das Belohnungssystem in Urban Meyers Erfolgskonzept.

In der Literatur finden sich bereits Studien zu erfolgreiche Trainern im Nachwuchsleistungssport, die in ihrer Philosophie nicht zwischen alleiniger Leistungsentwicklung und der Entwicklung der Persönlichkeit unterscheiden sondern versuchen immer beides gleichermaßen bei ihren Athleten zu entwickeln (Could, Collings, Lauer & Chung, 2007). Daß Nachwuchstrainer nicht nur in die Leistung ihrer Schützlinge investieren sondern auch in ihre Erziehung und Entwicklung als Mensch, wird auch von Denison (2015) bestätigt.

Blau - Rot -
Gold

In diesem Kontext ist auch das Blau-Rot-Gold Belohnungssystem Urban Meyers zu betrachten. Es steht im Zentrum seines Erfolgskonzepts und wurde von ihm bereits auf seiner ersten Station als Nachwuchstrainer der Bowling Green State University Anfang der 2000er Jahre entwickelt und auf seinen weiteren Stationen verfeinert. Es ist ein umfassendes Motivationssystem, das nicht nur das Verhalten der Athleten auf dem Spielfeld berücksichtigt, sondern auch die Leistungen und das Verhalten abseits von Sport und Spielfeld z.B. in der Schule. Die Grundidee ist der etwas martialisch klingende Leitsatz:

„Act like a man and be treated like a man“.

Jeder Spieler startet dabei grundsätzlich und ausnahmslos im niedrigsten Level Blau, in denen die Spieler, die wenigsten Privilegien haben. Jeder neue Spieler, unabhängig von Position und Potential muss sich zunächst auf dieser untersten Stufe bewähren und zeigen, daß er die grundlegenden Werte des Teams verinnerlicht hat und diese auch lebt. Diese Werte sind klar definiert und beinhalten Verhaltensvorgaben wie z.B. Ehrlichkeit, Respekt vor Frauen, keine Drogen und keine Waffen. Definiert wird die Kategorie Blau hauptsächlich über die schulischen Leistungen und das Verhalten im Unterricht und Training. Mitglieder im Level Blau müssen obligatorisch 8 Stunden Nachhilfe belegen und dürfen kein einziges mal unentschuldig bei Pflichtterminen im Unterricht oder Training fehlen.

Um in Stufe Rot aufzusteigen, dürfen keinerlei schulische und disziplinarische Probleme vorliegen. Als Belohnung dafür, müssen dann z.B. in Stufe Rot weniger Stunden Nachhilfe absolviert werden und zweimaliges unentschuldigtes Fehlen pro Semester ist erlaubt.

Der Gold Status ist der höchste Level, den es innerhalb des Systems zu erreichen gibt. Wer auf der Gold Stufe ist, bekommt mehr Privilegien auf und neben dem Feld und wird als „erwachsen“ angesehen. Auf der schulischen Seite z.B. ist die Nachhilfe freiwillig und dreimaliges unentschuldigtes Fehlen während des Semesters ist erlaubt. In Urban Meyers Worten:

„These are the athletes who have shown they deserve to be treated like ‚grown men‘“

Auf das Einhalten der Regeln im schulischen Bereich wird genau geachtet. Nichteinhalten der Regeln resultiert in Konsequenzen wie z.B. sogenannte „Super Tuesdays“, an denen der erste Unterricht bereits morgens um 6 Uhr beginnt oder so genannte Nachtschichten, bei denen bevorzugt Freitag abends zwischen 20 Uhr und 22 Uhr gelernt werden muss. Das Nichteinhalten von Regeln im außerschulischen Bereich wird z.B. mit Zusatzaufgaben wie dem frühmorgendlichen Saubermachen des Kraftraums sanktioniert.

Den neuen Spielern wird das Blau - Rot - Gold System beim ersten Teammeeting im Halbjahr erklärt. In einem weiteren Teammeeting wird dann das komplette Wertesystem des Teams noch einmal durchgesprochen, so daß alle Regeln stets transparent und allen Teammitgliedern bekannt sind.

Die Auf- und Abstiege zwischen den Stufen werden in regelmässigen Abständen im kompletten Trainerstab diskutiert und besprochen. Werden Spieler in ein höheres Level „befördert“, wird dies mit einer Aufnahmezeremonie vor dem kompletten Team gewürdigt.

Unterstützende Systeme

Es gibt einige zusätzliche Initiativen, die das Blau-Rot-Gold-System unterstützen sollen. Das ist zum einen der sogenannte Champions Club. Leistungen, wie z.B. die hundertprozentige Pünktlichkeit bei allen Trainingsmaßnahmen oder keinerlei schulische/disziplinarische Probleme zu haben, werden im Champions Club vierteljährig bei einer gemeinsamen Veranstaltung gewürdigt. Das geschieht nicht nur verbal sondern auch mit anderen Belohnungen wie z.B. mit besserer Trainingskleidung für die nächsten Monate. Spieler jedes Levels können für besondere Leistungen im Champions Club gewürdigt werden. Häufige Würdigung im Championsclub führt automatisch auch zu einem Aufstieg innerhalb des Blau - Rot - Gold Ranking Systems.

Zum anderen gibt es ein sogenanntes „Leadership Committee“, das aus Mitgliedern des Trainerteams und ausgewählten aktuellen bzw. potentiellen Führungsspielern besteht. Dieses Gremium entscheidet z.B. über die Sanktionen bei disziplinarischen Verstößen innerhalb der Mannschaft.

Außerdem gibt es eine Art Mentorenprogramm bei dem erfahrenere Spieler den unerfahrenen jüngeren Spielern als Mentoren zugeteilt werden. Schwarze Streifen, die von den Mentoren z.B. am Helm der jüngeren Spieler befestigt werden, zeigen solange den „Rookie“-Status dieses Spielers an, bis er durch sein Verhalten

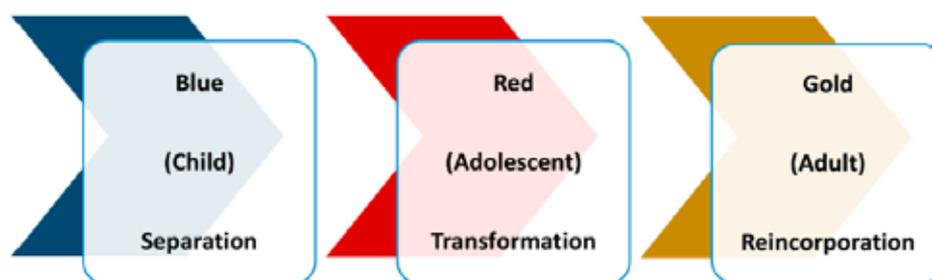


Figure 1 — Conceptualizing the BRG Incentive Program as a Rite of Passage

bei Training und Spiel gezeigt hat, dass er zukünftig ohne Mentor auskommt und die Markierungen als eine Art Ritterschlag wieder entfernt werden können.

Einordnung in pädagogischen Kontext

Gavazzi versucht das System Urban Meyers in einen pädagogischen Kontext einzuordnen und vergleicht das Blau-Rot-Gold-System mit den drei Phasen des Erwachsenwerdens, die von Heranwachsenden durchlaufen werden: **Separation, Transformation und Reincorporation** oder auch Trennung, Verwandlung und Wiedereingliederung. Diese drei Phasen des Heranwachsens fanden bereits in früheren Kulturen eine breite Akzeptanz um der Verwandlung vom Kind zum Erwachsenen Bedeutung und Struktur zu geben. Meist wurden der Übergang von einer zur anderen Phase durch bestimmte Riten begleitet. Das Konzept der drei Phasen beschreibt den Beginn des Erwachsenwerdens mit der Phase der Trennung vom Kindsein. Diese wird von der Phase der Unsicherheit (der Verwandlungsphase), die von einem „Vor und Zurück“ von mehr kindlichem Verhalten zu erwachsenerem Verhalten geprägt ist, gefolgt. Die dritte Phase ist die der Wiedereingliederung, die das Einbeziehen von neuen Einstellungen, Verhaltensmustern und Werten, die das Erwachsensein kennzeichnen, repräsentiert.

Das Blau - Rot - Gold Belohnungssystem spiegelt diese drei Phasen des Erwachsenwerdens wieder, indem die Spieler in eine der drei Kategorien Blau, Rot oder Gold, basierend auf Leistungs- und Reifekriterien eingestuft werden. Blau ist gleichzusetzen mit der Phase des Kindseins und der Trennung davon. Rot ist die Verwandlungsphase, in der die Spieler „zwischen“ Kindsein und Erwachsensein hin und her pendeln. Gold ist letztlich die Phase des Erwachsenseins mit allen dazugehörigen Rechten und Pflichten.

Zusammen- fassung

Obwohl es einige Variationen des drei-Phasen-Modells des Erwachsenwerdens gibt, wird sein geschichtlicher Stellenwert, laut Gavazzi, verbreitet anerkannt. Gleichzeitig wird das komplette Fehlen derselben in modernen Gesellschaften häufig bedauert, da von Heranwachsenden häufig selbstkreierte Initiationsriten als eine Art Ersatz benutzt werden, die häufig mit Gewalt und Drogenmissbrauch einhergehen. So zumindest die Interpretation einiger Untersuchungen. Passend dazu hat sich in der Sozialarbeit die Einführung von Übergangsriten, die die drei Phasen Trennung, Verwandlung und Wiedereingliederung begleiten, inzwischen bewährt.

Die Einordnung der heranwachsenden Spieler in eine der drei Stufen Blau -Rot-Gold geht für diese, sowohl mit Rechten, als auch mit Pflichten einher. Wenn die Spieler also die an sie gestellten Anforderungen auf und neben dem Feld erfüllen, erhalten sie auch mehr Rechte und werden belohnt. Das dahinterliegende System ist klar kommuniziert und für jeden Spieler transparent. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um ein leistungsförderndes Umfeld zu schaffen.

Reiferes Verhalten und das Übernehmen von Verantwortung werden gefördert und auch vom Trainerteam vorgelebt. In diesem Sinne übernehmen die Trainer auch männliche Vorbildrollen. Die Idee das Team auch zu einem Teil der Familie der Spieler zu machen wird von Urban Meyer mehrmals erwähnt und betont. „**The players remain part of that family long after graduation, and if they “become the best husbands and fathers they can be, then we have won at the game of life“** (Die Spieler bleiben auch nach ihrem Abschluss Teil der Football-Familie und wenn sie zu den besten Ehemännern und Vätern, die sie sein können werden, dann haben wir auch „das Spiel des Lebens“ gewonnen.)

Mit seinem starken Fokus auf positiver Verstärkung könnte man das Leistungssportsystem Meyers auch im Bereich der operanten Konditionierung verorten. Huber (2013) nannte in seinem Artikel „Applying education“

nal psychology in coaching athletes“ die vier Kategorien „social, learning, motor, and champion“, die Meyers Kategorien passend abbilden, als Voraussetzung für erfolgreiches Trainerhandeln mit einem solchen Ansatz. Allerdings wird von anderen Forschern ein hoher Einfluss extrinsischer Motivatoren der langfristigen Leistungsentwicklung gegenüber als kritisch eingestuft. (Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2009). Wichtige Leistungsfaktoren, wie Eigenständigkeit und Zusammengehörigkeit würden dadurch unterdrückt. Von Gavazzi auf diese Problematik angesprochen, unterstreicht Meyer, dass extrinsische Motivation bei weitem nicht ausreicht aus den jungen Spielern reife erwachsene Persönlichkeiten zu machen.

„This is an extremely important point. When you do something that a good husband or a good father is supposed to do, you don't have someone handing you a reward. That has to come from somewhere inside. And we try to help players develop that ability by repeatedly modeling the behaviors of good fathers and husbands.“

Gavazzi schließt mit einem Zitat, das die Wichtigkeit bestimmter Leitplanken und Strukturen für Jugendliche auf ihrem Weg zum Erwachsenensein betont.

„Society has provided children no rituals by which they become members of the tribe, of the community. All children need to be twice born, to learn to function rationally in the present world, leaving childhood behind.“ (Joseph Campbell, The Power of Myth) Genau hier kann der Sport und jeder Trainer, der mit Jugendlichen arbeitet, einen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung junger Heranwachsender leisten kann.

Den kompletten Artikel im Original, sowie alle Literaturangaben finden Sie [hier](#).



US Olympic Coach Magazine



In der Ausgabe Mai 2016 des vierteljährig erscheinenden Olympic Coach E-Magazine der Abteilung Sport Performance/Coaching Education des United States Olympic Committee geht es um Schlaf, Regeneration und Führungsverhalten.

Elite Athletes and Sleep: How Much are they Getting? What Happens when they Don't Get Enough? Why Short Term Sleep Extension might be a Performance Enhancement Strategy und Sleep Hygiene for Optimizing Recovery in Olympic/Paralympic Athletes

Schlaf spielt eine wichtige Rolle bei Regeneration und Gesundheit unserer Athleten. Die beiden Artikel versuchen eine Übersicht über die vorhandene Literatur zum Thema Schlaf zu geben, welche Auswirkungen Schlaflosigkeit auf die Leistungsfähigkeit der Athleten hat und was man gegen Schlaflosigkeit tun kann.

Transformational Leadership Principles: A Pathway from Research to Practice

In unserem letzten Trainerinfoletter ging es u.a. um das Führungskonzept in der Neuseeländischen Rugbynationalmannschaft. Ein Thema dabei war auch das Thema „Transformational Leadership“, dessen Prinzipien in diesem Artikel nun noch einmal ausführlich beleuchtet werden. Der Artikel geht auf die Hauptthemen der transformationalen Führung „building a framework; coaching is relationship; nurturing a culture built upon a foundation of intrinsic motivation; implementing and sustaining a mastery versus performance climate; and fully embracing a plan for lifelong learning and development“ ein und beschreibt diese detailliert.

Im letzten Artikel **Rate of Force Acceptance as an Injury Prevention Strategy in Athletic Populations** geht es schließlich um Strategien der Verletzungsprävention. Der Artikel beleuchtet Verletzungsmechanismen unter dem Aspekt der Explosivkraft und exzentrischer Belastungen.

Die komplette Ausgabe des Magazins finden Sie hier zum Download:

<http://www.teamusa.org/~media/TeamUSA/CoachingEd/Winter-2016-PDF.pdf?la=en>

Beruf Trainer

CoachLearn – Enhancing Coaches' Learning, Mobility and Employability in the European Union heißt ein von der EU über das Erasmus+ Programm geförderte Projekt unter der Leitung der Leeds Beckett University, in dem, neben der Trainerakademie Köln, weitere internationale Organisationen engagiert sind.

Seit dem Projektstart im Herbst 2014 haben wir gelegentlich über unsere Webseiten sowie unsere News- und Info-Letter darüber berichtet. Das Projekt soll bis Spätsommer 2017 laufen, so dass jetzt die halbe Laufzeit vorüber ist. Aktuell wurden vor allem bisherige Entwicklungen und der Ist-Stand erarbeitet, aus den Ableitungen soll dann ein ESCF European Sport Coaching Framework als Weiterentwicklung, Vertiefung sowie eine stärker europäische Orientierung entwickelt werden.

Über den aktuellen Stand des Projektes informiert jederzeit die Projektwebseite <http://www.coachlearn.eu>. Aktuell sind gerade dort mehrere Zwischenberichte aus der ersten Halbzeit des Projektes eingestellt worden sowie dazu einige Anhänge, die auf der Unterseite <http://www.coachlearn.eu/project-documents.html> über die Hauptthemen informieren: **Qualification Frameworks and Employment and Mobility Tools in the European Union, Recognition of Prior Learning and Work-Based Experience in Coach Development, The context and motivations for the collection and application of sport coaching workforce data in 5 European countries.**

Für die praktischen Anwendung und Umsetzung dürfte vor allem die Sammlung praktischer Beispiele unter dem Titel **Best Practice Examples in Coach Education & Development** nützlich sein.

Zu den genannten Materialien wurde auch eine Zusammenfassung erstellt, die Sie hier nun im Folgenden lesen können:

Weiterentwicklung des Lernens, der Mobilität und Arbeitsfähigkeit der Trainer in der Europäischen Union

Allgemeine und trainerspezifische Ausbildungs-Rahmenkonzepte in der EU – Kenntnisse, Wirkung und Blick auf zukünftige Anforderungen sind Bestandteil des Projektes CoachLearn. Dieses ist gefördert durch das Erasmus+ Programm Abschnitt 2 (strategischen Partnerschaft – Kooperation und Innovation für gute Praxis).

CoachLearn strebt an das Lernen, die Mobilität und die Beschäftigung der Trainer im Sport durch die Entwicklung eines Europäischen Sport Coaching Framework weiter zu entwickeln. Dabei ist beabsichtigt, einen Querschnitt der Trainerausbildung in der Europäischen Union darzustellen, indem Sichtweisen von Vertretern der Trainerausbildung in nationalen Sportorganisationen, Nationalen Olympischen Komitees, nationalen und internationalen Lenkungsorganen im Sport und Institutionen der beruflichen Ausbildung und Hochschulen einbezogen werden. Die erste Hälfte der Beratungen drehte sich darum, die allgemeinen Aufgaben zu identifizieren, denen die Beteiligten gegenüber stehen, welche verschiedenen Werkzeuge sie nutzen diese zu lösen,

und welche Rolle bestehende allgemeine und sportspezifische Qualifikationsrahmen und Unterstützung der Mobilität spielen.

Kernherausforderung

Vertreter des Sporttrainings sehen vier Hauptschwierigkeiten, die sie in ihrer täglichen Arbeit zu lösen haben:

- In der Trainerausbildung fehlt es an einer anerkannten Rahmenkonzeption und einer passenden gemeinsamen Kultur, so dass die Landschaft nur nicht-zusammenhängend bzw. verschlungen wiedergegeben wird, sie ist deshalb nicht gut zu verstehen.
- Das Fehlen von passenden Curricula, die die breite Palette von Rollen und Funktionen, die Trainer erfüllen und auf welchen Wegen Trainer lernen, berücksichtigen.
- Eine ausgeprägte Schwierigkeit, bei Trainern und ihren Arbeitgebern eine Mentalität zum lebenslangen Lernen zu wecken.
- Die Trainertätigkeit wird nicht als seriöse professionelle Tätigkeit, die eine entsprechende Ausbildung erfordert, anerkannt.

Bisherige Lösungen

Diejenigen die in der Trainerausbildung tätig sind, vertrauen im Aufbau der Trainerausbildungssysteme sehr stark auf die Unterstützung und Anleitung durch einen allgemeinen nationalen Qualifikationsrahmen. Wo ein solcher nicht existiert, spielt der Europäischen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen eine führende Rolle. Nur wenige Länder haben einen nationalen Qualifikationsrahmen speziell für die Trainerqualifikation entwickelt. Deshalb erstellten einige nationale Organisationen aus eigener Initiative ein System aus Leitlinien, auch durch die Unterstützung externen Ausbildungsexperten oder Trainerausbildern. Um das Bild und die Anerkennung der Trainer zu verbessern, ist die Zusammenarbeit aller Beteiligten genauso unverzichtbar wie eine gute Öffentlichkeitsarbeit.

Bestehende Rahmenkonzeptionen und Mobilitäts-Tools

Das European Qualification Framework (EQF) und das European Transfer and Credit System (ECTS) sind bei den Europäischen Trainerausbildungorganisationen die beiden bekanntesten Tools. Laut den von uns Befragten Vertretern der Trainingssysteme bieten diese Rahmenkonzeptionen, auch wenn sie Einfluss haben, nicht ausreichende Unterstützung und Wirkung bei der Umsetzung an der Basis. Sie bleiben zu theoretisch mit niedriger Eignung für die Wirklichkeit. Sport und trainerspezifische Rahmenkonzeptionen wie der International Sport Coaching Framework haben durchaus national wie international Anstöße und Anleitung gefördert, indem Trainerqualifikationssysteme neu entwickelt oder bestehende anhand einer Selbstbewertung verbessert wurden.

Die befragten Vertreter führender Sportorganisationen beschrieben einen Mangel an Arbeitszeit und Einblick, die Vorgaben und Leitlinien aus den verschiedenen Ausbildungsrahmenkonzepten und Mobilitätstools zu überschauen und anzuwenden. So wünschen



coach learn

"Enhancing sport coaches' learning, mobility and employment within the context of a European Sport Coaching Framework"

What is **CoachLearn?**

nationale Trainer- und Sportorganisationen zur Unterstützung der Systematisierung der Trainerausbildung entsprechende Rahmenkonzepte in jedem Land. Die Beteiligten baten nach nationenübergreifende Verfahren, Qualifikationen zu erfassen, um eine Übertragung und Vergleichbarkeit zu erhalten sowie um eine Datenbank mit Fallstudien und best-practice Beispielen. Darüber hinaus beschrieben sie den Aufbau und die Führung eines passenden Mitarbeiter-Fundus von Trainer-Entwicklern (Coach Developer) zur Entwicklung einer differenzierten Ausbildung als vorrangig.

Notwendigkeit und Nutzen eines European Sport Coaching Framework

In diesem Zusammenhang sah die große Mehrheit der Beteiligten die Entwicklung eines European Sport Coaching Framework (ESCF) als höchst nützlich an. Vergleichbarkeit der Qualifikationen, Qualitätssicherung, verbessertes Lernen und wachsende Mobilität sind die Ergebnisse, die die Interessenvertreter der Trainingslandschaft in Europa begehren. Um diese Ergebnisse zu erreichen, muss ein ESCF aus Sicht der Befragten drei Themen behandeln:

- Die Gestalt des Trainers: die Teilnehmer drückten nachdrücklich die Notwendigkeit aus, dass der ESCF eine klare, dennoch anpassungsfähige Definition der Rolle und der Funktionen des Trainers bieten muss. Dies schließt das Kompetenzprofil ein, daß der Trainer in seiner Berufsausübung erfüllen muss.
- Transfer: die Befragten signalisierten eindeutig die Rolle, die das ESCF im Transferprozess zwischen und innerhalb der Länder und Verbände zu spielen hat. Qualitätssicherung, Vertrauen, Vergleichbarkeit, Anerkennung von bisher Gelerntem und Mobilität sind zentrale Ergebnisse dieses Prozesses.
- Der lernende Trainer: Weniger betont als die beiden vorherigen Themen, aber dennoch als fundamental gesehen wird die Unterstützung des Lernens der Trainer. Insbesondere: die Entwicklung eines geeigneten Coach Developer (Trainer-Entwickler und Ausbilder) Personals, passende Curricula, sowie die Förderung einer Einstellung aller Trainer zum lebenslangen Lernen werden als zentrale Erfolgsfaktoren beschrieben.

Praktische Anwendung des ESCF

Die Teilnehmer betonen, dass der ESCF nicht als regulatorisches oder verpflichtendes Dokument vorgelegt, sondern viel mehr als Vermittler und Unterstützer von Veränderung und Entwicklung dienen soll. Sie sind der Auffassung, dass der ESCF abgestimmt mit dem Europäischen Qualifikationsrahmen (EQF) und auch kompatibel mit dem jeweiligen Nationalen Qualifikationsrahmen sein sollte, sofern einer existiert. Die meisten der Interessenvertreter bevorzugen eine praktische Unterstützung in Form von best practice Beispielen und sorgfältig entworfenen Schritt-für-Schritt Anleitungen. Ergänzend werden Angebote für individuelle Hilfestellung auf Augenhöhe sowie Austausch zwischen den Interessensvertretern als wichtig angesehen.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Zusammenfassung

Das Bild der Trainerausbildung in Europa ist differenziert, aber gleichzeitig nicht ausreichend verknüpft. Der Europäische Qualifikationsrahmen EQF hat zwar unterstützt, dass die Abstimmung zwischen den und innerhalb der Länder und Verbänden angestiegen, aber dennoch ist noch vieles zu tun.

Die Lücke zwischen dem EQF und den nationalen Qualifikationsrahmen in einigen Ländern wie auch, dass an Sport und Training ausgerichtete Qualifikationsrahmen in den meisten Nationen fehlen, behindert den Fortschritt der Nationalen und Internationaler Verbände, der Einrichtungen der beruflichen Bildung und der Hochschulbildung, die in der Trainerausbildung tätig sind.

Die Entwicklung des European Sport Coaching Framework ist ausgerichtet am EQF und anderen wichtigen europäischen Ausbildungs- und Mobilitäts-Konzepten. Er wird das Potential haben, viele Probleme zu lösen, die die Vertreter der Trainerausbildung zur Zeit sehen.

Vorankündigung:

Bestandteil des Gesamtprojektes sind mehrere sog. „Multiplier Events“. Diese bieten Diskussions-, Informations- und Austausch-Möglichkeiten für alle Interessierten mit der Projektgruppe, also auch und gerade Mitarbeiter aus den Sport- oder Trainerorganisationen. Die nächste Veranstaltung wird in Deutschland, bei uns an der Trainerakademie Köln, stattfinden. Avisiert ist **der Termin 13./14.10.2016**. Sobald die Details aus Leeds bekannt sind, werden wir darüber über unsere Verteiler informieren. Gern dürfen Sie unser Interesse vorab bei uns anmelden.

Fundstücke im Netz

Wir haben für Sie einen 6-teiligen Vortrag zum Thema Talentidentifikation und Talentmanagement von Ross Tucker herausgesucht.

Eine Webinarserie zum Thema Talentidentifikation und Talentmanagement wurde von Prof. Ross Tucker aus Südafrika durchgeführt.

Prof. Ross Tucker ist Professor of Exercise Physiology in der School of Medicine der University of the Free State in Südafrika. Er führt die Webseite <http://sportsscientists.com> und ist sehr aktiv auf Twitter unter @scienceofsport und auf seiner Facebookseite.

In den ersten Teilen seiner mehrteiligen Webserie spricht er über die Probleme der Talentfindung und die Talentidentifikation sowie über die Unzulänglichkeiten der Talentfindungssysteme.

Er diskutiert dann die berühmte 10.000 Stunden Regel und geht schließlich auf das Thema Früh- oder Spätspezialisierung ein. Im letzten Teil seines Webinars bespricht er dann den so genannten Relative Age Effekt.

Die jeweils rund 20 min Videovorträge finden sich in englischer Sprache hier:

Talent ID & Management Part 1: fundamental concept and definition: <https://youtu.be/67dQPdrFm7w>
Talent ID & Management Part 2: Accepted inefficiencies: <https://youtu.be/anOo3Y5vLy0>
Talent ID & Management Part 3: Imperfect tools & sensible science: https://youtu.be/blQSZRm_YtM
Talent ID & Management Part 4: The 10,000 hour "rule" and talent: <https://youtu.be/JVXUWWFEXQQ>
Talent ID & Management Part 5: Early vs Late Specialisation? <https://youtu.be/UKhX4keAIQo>
Talent ID & Management Part 6: The Relative Age effect: <https://youtu.be/QKiBqTQCWiY>

Die Präsentation auf der sein Webinar basiert findet sich hier:

<https://prezi.com/kedeeon8rg-kl/talent-hardware-software-and-inefficiencies/>

Deciphering the talent code

Hardware, software and extremes leading nowhere



UNIVERSITY OF THE
FREE STATE
SCHOOL OF MEDICINE
HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY

UFS
UV

Prof Ross Tucker

Die letzte Seite

Das Zitat

„You make the exercise fit the athlete, not the athlete fit the exercise.“

Vern Gambetta

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leistungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt.

Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei. Er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus an Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



www.sportland.nrw.de

Impressum

Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel: 0221 94875-0
Fax: 0221 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Redaktion und Gestaltung

Christoph Dolch
Klaus Oltmanns
e-Mail: info@trainerakademie-koeln.de
Tel. 0221/94875-0
Fax. 0221/94875-20

Fotos

Trainerakademie Köln des DOSB (soweit nicht anders angegeben). Der Versand des Trainer-Info-Letters erfolgt ausschließlich elektronisch. Der Bezug ist kostenlos. Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© Trainerakademie Köln des DOSB, 2016