



Stater aus Aspendos
(SNG Tüb. 4293)



Spitzentrainer zielgerichtet fördern: Mentoring in der Leistungssportpraxis

1974 - 2014

Wo Erfolgsmomente beginnen

40 Jahre



Lothar Ruch (Koordinator)

- Nationalkader 1977 bis 1985 Ringen griechisch-römischer Stil
- Diplom - Sportlehrer DSHS Köln
- Bundestrainer Deutschland 1985 bis 2002
- Nationaltrainer Ägypten 2002 bis 2005
- Funktionstrainer (Bildungsreferent & Wissenschaftskoordinator) im DRB 2009 – heute
- Koordinator Ringen an der Trainerakademie Köln



Michael Carl (Student)

- Nationalkader Ringen griechisch-römischer Stil (bis 2002 unter dem BT Ruch)
- Bundestrainer DRB ab 2012 griechisch-römischer Stil
- Student an der TA Köln ab 2012



Sportartspezifische Ausbildung Ringen





Idung Ringen



coach the coach

Sportartspezifische Ausbildung im Ringen

Mit Spitzentrainern „auf Augenhöhe“ und dem vertrauensvollen Umgang miteinander

Erfahrungen mit Projektarbeit

- Projekt UWV 2013
- Projekt Coaching im Wettkampf 2014

coach the coach

Projektarbeit: Was uns besonders wichtig ist!!!!

Die Berücksichtigung der Inhalte des Curriculum der Trainerakademie Köln des DOSB für die sportartspezifische Ausbildung

Der intensive und vertrauensvolle Austausch von Wissen und Erfahrungen (Mentor und Student), auch durch Hospitation des Mentors in Lehrgängen und bei Wettkämpfen, mit Anregungen bzw. Empfehlungen für die praktische Umsetzung (Selbstorganisation)

Direkter Bezug für die Vorbereitung auf die OS Qualifikation 2015 und die Olympischen Spiele in Rio 2016

Die Weiterentwicklung der Sportart Ringen mit aktuellem Bezug (u. a. Planungsunterlagen, Dokumentationen und Analysen, wissenschaftliche Betreuungsmaßnahmen)

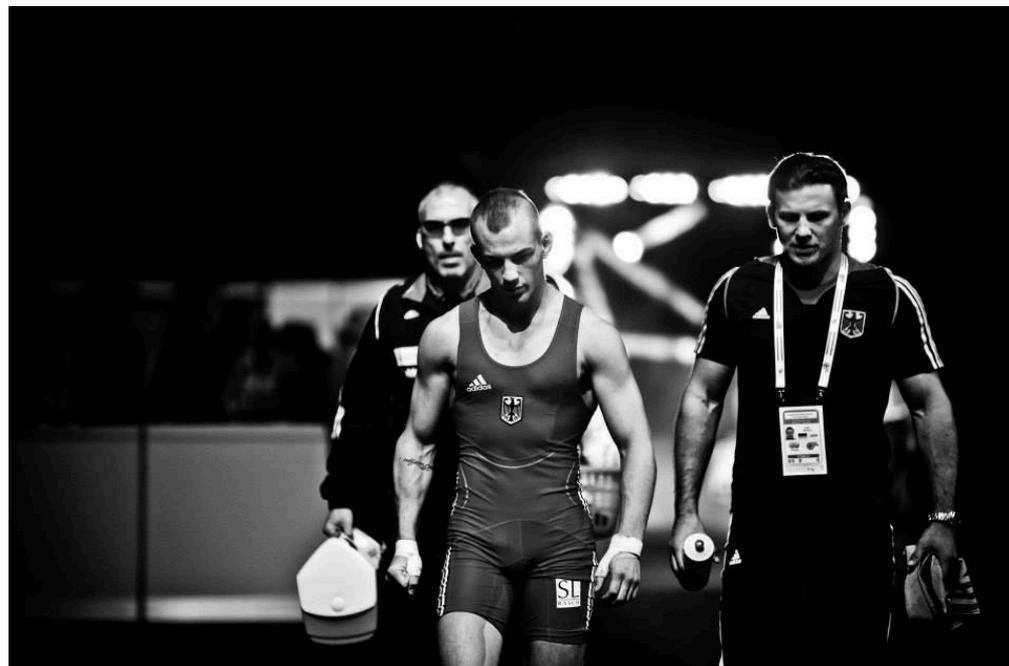
Wissens- und Erfahrungstransfer in den Bildungsmaßnahmen des DRB mit Referaten und Praxisübungen

coach the coach

Projekt 2013

UWV

**Weltmeisterschaft
in Budapest 2013**



Inhalte u.a.:

- Jahresplanung 2013 mit der Kennzeichnung der UWV (WM 2013) und der Einordnung der UWV im Jahresverlauf (Periodisierung)
- Beschreibung der Maßnahmen zur UWV in der Jahresplanung
- Beschreibung und Analysen des intern. Turnieres des WM Kaders (IT Warschau)
- Beschreibung und Analysen der KLD in Leipzig
- Internationales Trainingslager in Cetniewo/Polen
- Trainingsinhalte mit Trainingsvorgaben 2013 in den Wochen KW 31 bis KW 39 (Trainingsmittel, Trainingsübungen für die UWV);
- Weiterentwicklung der DRB-Trainingsdokumentation bezogen auf den WM Kader
- Beschreibung des WM Kaders vor der WM
- Abschneiden des WM Kaders bei der WM und Analyse der WM / DRB-Vorstandstagung
- Referat anl. der A / B Trainerweiterbildung 27.11-28.11.2013/ Stützpunkttrainer WM 2013 an der Sportschule in Hennef

coach the coach

**Projekt 2014
Coaching im Wettkampf**

**Weltmeisterschaft in
Taschkent 2014**



Inhalte u.a. :

- Dokumentation der Jahresplanung und Periodisierung im Jahr 2014 mit neuen Unterlagen (Vereinheitlichung Planungsunterlagen der Bundestrainer, methodische Periodisierung mit Einbezug der wissenschaftlichen Betreuung durch OSP/IAT)
- Angabe der Nominierungskriterien für die EM und WM 2014 (griechisch-römischer Stil)
- Wochentrainingspläne (Stützpunkt, Einzelgruppen und Einzelathleten) -Beispiele ab der KW 33-2014
- Berichte und Einschätzungen der Internationalen Turniere Dortmund, Danzig und Bukarest
- Praktikum-Berichte für die Ausbildung an der Trainerakademie Köln (DTS 2-19)
- Die Beschreibung des Wettkampf-Umfeldes (Ort, Wettkampfstätte, Hotel, Anreise zum Wettkampf)
- Die Beschreibung des Betreuerteams und deren individuelle Aufgaben (Bestimmung der Aufgabenfelder der einzelnen Akteure im Umfeld der Wettkämpfe)
- Die Dokumentation des *Trainer-Coaching-Verhalten* im Hauptwettkampf WM im Coaching Tagebuches (Koordinator L. Ruch), täglicher Austausch und Gespräche
- Auswertung und Analysen der Weltmeisterschaft (u.a. Wettkampfdokumentation, Erhebung der technischen Kampfkonzeptionen der nationalen und internationalen AthletenStudienarbeit)
- Gespräche mit dem Sportpsychologen Lothar Linz und dem Koordinator mit Schlussfolgerungen und Empfehlungen für das *Coaching-Verhalten* im vorolympischen Jahr 2015

Unsere Erfahrungen

Koordinator
Student



| | | |
|---|---|--|
| GR 59 KG | 714 | 1/16 FINAL |
|  GER |  MDA |  CIOBANU |
| MENEKSE | | |
| 2 | 3:00 | 2 |

