

# Fortbildungen 2012

Die Fortbildungen der Trainerakademie Köln des  
Deutschen Olympischen Sportbundes e.V.



Die Trainerakademie Köln des DOSB ist die zentrale Aus- und Fortbildungsstätte im deutschen Leistungssport.

Als zusätzliches Angebot für Trainerinnen und Trainer im Spitzensport haben wir eine neue Informations- und Lernplattform unter der Internetadresse <http://www.trainer-im-leistungssport.de> entwickelt. Die Registrierung ist für Sie kostenlos!



## Fortbildungsveranstaltungen 2012.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Fortbildungen der Trainerakademie Köln für das Jahr 2012.

1. **Absolventenfortbildungen** für Absolventinnen/Absolventen der Trainerakademie (ab Seite 4)
2. **Referentenfortbildungen** für Referentinnen und Referenten der verbandsspezifischen Traineraus- und Weiterbildungen (ab Seite 8)
3. **Bundestrainer-Foren** für Bundestrainerinnen und Bundestrainer und verantwortliche Trainerinnen und Trainer im Spitzensport (ab Seite 11)

Das ausgewiesene nachfrageorientierte Themenangebot unserer Fortbildungen berücksichtigt in hohem Maße die Wünsche und Vorstellungen zahlreicher Trainerinnen und Trainer, die in den vergangenen 2 Jahren regelmäßig hierzu befragt wurden.

Bitte beachten Sie die zusätzliche spezielle Möglichkeit für Spitzenverbände, Bundestrainer-Foren in sehr individueller Form ihren Spitzentrainerinnen und Spitzentrainern anzubieten und in Kooperation mit der Trainerakademie durchzuführen. (**siehe Abschnitt Bundestrainer-Foren**).

## Absolventenfortbildung.

Ein besonderes Privileg genießen die ehemaligen Studentinnen und Studenten der Trainerakademie Köln des DOSB. Für sie werden Absolventenfortbildungen mit ausgesuchten Themen und Referenten aus dem Leistungssport angeboten. Ziel ist es aktuelle Fragestellungen in spezifischen Seminaren zu behandeln, um die Absolventinnen und Absolventen auf den neuesten Stand der sportwissenschaftlichen Entwicklung zu bringen.



Im Studiengang DTS 2-15 absolvierten von November 2008 bis Oktober 2011 29 Studierende das Studium zur Diplom-Trainerin/zum Diplom-Trainer des DOSB an der Trainerakademie Köln. Im Bild die drei Absolventen des Deutschen Schützenbundes mit ihrer Koordinatorin.

# Programm.

Absol-  
venten

## Schnelligkeitstraining und -entwicklung für Spiel-, Lauf- und Sprungsportarten

27. - 29.02.2012 in Köln

<b>Dozent</b>	Ralph Mouchbahani
<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln des DOSB
<b>Preis</b>	inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 130€

Glauben wir an die Errungenschaften der Sportwissenschaft und was tun wir damit? Sprinten kann man nur, wenn man mit Hoch- und Höchstgeschwindigkeit spielerisch umgehen kann. Hochleistungen stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit der Entwicklung von Schnellkraft, Koordination und spezieller Ausdauer. Bei dieser Fortbildung wird auf das Bewusstmachen und Wahrnehmen des Bewegungsablaufs eingegangen. Übungsfolgen zur Unterstützung von neuen Bewegungsmustern werden erstellt und die Wichtigkeit der Atmung in engen Zusammenhang gestellt. Grundübungen für Start- und Beschleunigungsphasen sowie Konsequenzen und Empfehlungen für das Schnelligkeitstraining in den jeweiligen Sportarten werden diskutiert und erarbeitet.

### **Folgende Themen werden behandelt:**

- Grundlagen der Schnelligkeit
- Neuromuskuläre Koordination
- Sprintmodelle und Konsequenzen für das Training;
- Lauftechnik / ökonomische Schritte;
- mühelos schneller laufen.

### **Zum Referenten Ralf Mouchbahani:**

- Dipl. Sportlehrer, Experte des DOSB und IAAF Senior Lecturer
- Sprint-Bundestrainer 1986 – 88 und 1992 - 97
- Berater des Bundesausschusses Sport

## Rhetorik-Werkstatt - Freie Rede im Spitzensport

22. - 23.03.2012 in Köln

<b>Referent</b>	Dr. Michael Welke
<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln des DOSB
<b>Preis</b>	inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 130€

Vorbildfunktion, Zielerreichung und Führungsfähigkeit umrahmen gemeinhin die kommunikative Performanz eines Leistungstrainers. Innerhalb dieses Rahmens entwickelt er das Verhältnis zu „seinen“ Athleten, ist gleichsam einfühlsamer Tröster und appellativer Motivator. Es wäre jedoch zu kurz gedacht, professionelle Kommunikationsarbeit im Leistungssport nur auf das Trainer/Sportler – Verhältnis zu beziehen. Vielmehr muss eine weitere Perspektive in das ökonomische und mediale Umfeld eröffnet werden, in dem die Präsentation sportlicher Ereignisse und entsprechender Persönlichkeiten eine außerordentlich wichtige Rolle spielt. Hierbei geht es nicht nur um den Aufbau sog. Images im Sinne positiver Medienbilder, sondern auch um Verhandlungsgeschick und Kontaktfähigkeit zur Akquise von Sponsoringgeldern und der „Schaltung“ effizienter Netzwerke.

### **Folgende Themen werden behandelt:**

- Wahrnehmungssignale auf der rhetorischen Oberfläche
- Aufbau von Überzeugungsreden, Kurzstatements und Interviews
- Hinweise auf Gesellschaftsreden
- Kommunikationsstrategien im Sponsoring
- Einstellung auf unterschiedliche Verhandlerprofile im sportpolitischen und sportwirtschaftlichen Umfeld.

### **Zum Referenten Dr. Michael Welke**

- freiberuflicher Rhetorik- und Managementtrainer.
- 2010 an der Heinrich Heine Universität zu Düsseldorf zum ‚Dr. phil.‘ promoviert.
- Buchautor
- Dozent an der Trainerakademie Köln des DOSB

<http://www.welke-training.de>

## Complex Core - Leistungsreserve Rumpfkraft und praktikable Testverfahren

10. - 12.09.2012

<b>Referenten</b>	Roman Jahoda, Gerald Mitterbauer
<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln des DOSB
<b>Preis</b>	inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 130€

Ein Trainingskonzept, das sich der Systematisierung von insgesamt 1000 Rumpfmobilisations- und Stabilisationsübungen widmet. Neben den sportartspezifischen Trainingsbeispielen und der praktischen Umsetzung der Rumpfübungen werden auch Basisinformationen über funktionelle Anatomie zum besseren Verständnis des komplexen Rumpftrainings vermittelt.

Im Leistungssport steht neben der Verletzungsprophylaxe vor allem die Leistungssteigerung und Optimierung durch eine verbesserte Rumpfkraft im Mittelpunkt.

Zusätzlich wird die dazugehörige umfangreiche Software und praktische Testbatterien zum Feststellen des aktuellen IST-Zustandes der Rumpfkraft erklärt und demonstriert.

### Zu den Referenten

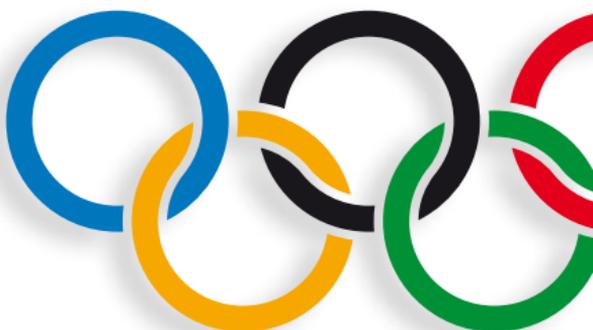
#### Roman Jahoda

- Buchautor „ComplexCore“
- Ehemaliger Judonationalkämpfer in Österreich
- Physiotherapeut und Athletiktrainer
- betreut österreichische Schiedsrichter und UEFA Schiedsrichter
- betreut das Leistungssportgymnasium Salzburg,
- betreut verschiedene Teams u.a. Judo-Team, Volleyball-Team,
- Ju-Jutsu Team und Ralf Schumacher (DTM)

#### Gerald Mitterbauer

- Co-Autor „ComplexCore“
- Physiotherapeut im Olympiastützpunkt Salzburg

<http://www.jahoda-sportphysio.at>, <http://www.complexcore.at>



## Referentenfortbildung.

Die Fortbildung für Referentinnen und Referenten zielt darauf ab zur Verbesserung der Vermittlungskompetenz der in der verbandlichen Traineraus- und Weiterbildung eingesetzten Lehrkräfte und Referenten/innen sowie ihrer Reflexionsfähigkeit hinsichtlich des Selbst- und Rollenverständnisses als Lehrkraft beizutragen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen in moderne Methoden der Erwachsenenbildung eingeführt werden. Fachlich-inhaltliche 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 Referentinnen und Referenten in der Traineraus- und Weiterbildung 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.

Im Jahr 2007 haben erstmals Referentinnen und Referenten unsere Fortbildungen mit einem vier Jahre gültigen Zertifikat verlassen. Für diese Gruppe bieten wir nun erstmals eine Verlängerungs-Fortbildung an. Teilnehmer unserer ersten beiden Schulungsjahre 2007 und 2008 werden bei Anmeldung **bis zum 31.01.2012 bevorzugt** berücksichtigt.



## Programm.

Referenten

### Modul 1 - Sozialkompetenz

05.-06.03.2012 in Köln

**Lehrgangsleitung** Prof. Dr. Lutz Nordmann (Direktor Trainerakademie Köln des DOSB)

**Lehrbeauftragte** Klaus Oltmanns und Dipl.-Psych. Lothar Linz

**Ort** Trainerakademie Köln des DOSB

**Preis** inkl. Übernachtung/Verpflegung 145€

Referenten

### Modul 2 - Methodenkompetenz

29.-30.10.2012 in Köln

**Lehrgangsleitung** Prof. Dr. Lutz Nordmann (Direktor Trainerakademie Köln des DOSB)

**Lehrbeauftragte** Klaus Oltmanns und Dipl.-Psych. Lothar Linz

**Ort** Trainerakademie Köln des DOSB

**Preis** inkl. Übernachtung/Verpflegung 145€

Zusatz

### Zusatzmodul zur Verlängerung des DOSB-Ausbilderzertifikats

20.-21.03.2012 in Köln

**Ort** Trainerakademie Köln des DOSB

**Preis** inkl. Übernachtung/Verpflegung 145€

**Lehrbeauftragte** Klaus Oltmanns und Dipl.-Psych. Lothar Linz



# train köln

Seit **1974** absolvierten 1204 Trainerinnen und Trainer ein Studium an der Trainerakademie Köln des DOSB. Aktuell absolvieren **90** Studierende in drei Ausbildungsgängen an der Trainerakademie. Sie gewannen als aktive Athletinnen und Athleten **92 Medaillen** bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften.

## Bundestrainer-Foren.

Bundestrainer-Foren sind speziell für im Leistungssport tätige Trainerinnen und Trainer (z.B. auch für OSP-mischfinanzierte Trainerinnen und Trainer) konzipierte Fortbildungsveranstaltungen der Trainerakademie Köln des DOSB.

Nach Auswertung der Befragung bei der Bundestrainerkonferenz 2011 in Erfurt bestand großer Bedarf von gemeinsamen Fortbildungen in sportartverwandten Disziplinen. Aufgrund dessen organisiert die Trainerakademie Fortbildungen für Rückschlagspiele, Kampfsportarten, Mannschaftsspiele, Individualsportarten, Präzisionssportarten oder anderen Sportartgruppen. Diese sehr individuellen Fortbildungen werden auf Wunsch der einzelnen

# erakademie

Verbände von der Trainerakademie ausgerichtet. Diese Veranstaltungen können zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht bekannt gegeben werden, erst auf Anfrage werden wir die entsprechenden Bundestrainer – Foren in die Wege leiten.

Derartige Fortbildungsveranstaltungen werden über die Fortbildungspauschale im Leistungssportpersonalplafond durch das Bundesministerium des Innern gefördert.

Von dieser Fortbildungspauschale sind 10 % - mindestens aber 1.500€ bei den Olympischen Verbänden bzw. 750 € bei den Nichtolympischen Verbänden - für Fortbildungsveranstaltungen an bzw. mit der Trainerakademie Köln - zweckgebunden vorgesehen.

# Programm.

Bundes-  
trainer

## Der Trainer als Führungspersönlichkeit - Athleten- und Selbstführung

23. - 24.04.2012 in Köln

<b>Referenten</b>	Lothar Linz und Olaf Kortmann
<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln des DOSB
<b>Preis</b>	inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ : 290€
<b>Anmeldeschluss</b>	23.03.2012, danach auf Anfrage

Als Trainer sind Sie ständig mit Führungsaufgaben beauftragt. Die meisten Trainer wachsen einfach in diese Aufgabe hinein, eine vertiefte Ausbildung zu dieser Thematik erfolgt nicht oder nur in Ansätzen. In dieser Fortbildung können Sie Ihre Führungskompetenz gezielt reflektieren und verbessern.

Dabei sind Ihre Fähigkeiten in zweierlei Hinsicht gefragt. Zum einen ist es wichtig, dass Sie Ihr eigenes Verhalten betrachten und dadurch lernen, Ihr Verhalten angemessen zu steuern. Das ist wichtig, da Sie jederzeit als Vorbild wirken und auch, weil Sie durch gezielte Selbstführung Ihre Ressourcen effektiver einsetzen können. Zugleich sollten Sie wissen, wann Sie welche Athleten wie führen müssen, was besonders in komplexen Situationen, wie sie der Sport immer wieder bietet, eine anspruchsvolle Aufgabe ist.



### **Folgende Themen werden behandelt:**

- „Leadership“ - Ihre Rolle als Führungspersönlichkeit!
- Führen in schwierigen Situationen.
- Kommunikationswege in Konfliktsituationen.
- Stresssituationen und Selbstregulationsmechanismen.
- Charisma- kann man das erlernen?

### **Zu den Referenten:**

#### **Olaf Kortmann**

- Diplom-Trainer der Trainerakademie Köln des DOSB
- ehemaliger Bundestrainer Herrenvolleyball/Damen Beachvolleyball
- Ausgebildeter Personaltrainer für Kommunikationswissenschaften und mentales Training
- Personal- und Organisationsentwicklung / Prozessmanagement

#### **Lothar Linz**

- Diplom-Psychologe und Dozent an der Trainerakademie Köln
- Buchautor „Erfolgreiches Teamcoaching“ und Autor zahlreicher weiterer Fachpublikationen
- Mentale Betreuung von Sportlern und Mannschaften
- Psychologisches Coaching und Training in der Wirtschaft
- Dozent an der Trainerakademie Köln des DOSB



Trainersymposium des Deutschen Skiverbandes in Kooperation  
mit der Trainerakademie Köln des DOSB  
Kraft und Krafttraining in Ausdauer- und Schnellkraftsportarten  
- Fokus Nachwuchs  
26.-27.06.2012 in Frankfurt



<b>Referenten</b>	Martin Zawieja, Dennis Sandig, N.N.
<b>Ort</b>	Sportschule Hessen, Frankfurt
<b>Preis</b>	inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 130€
<b>Anmeldeschluss</b>	25.05.2012, danach auf Anfrage

Krafttraining wurde in vielen Sportarten lange Zeit stiefmütterlich behandelt. Frei nach dem Motto: Kraft + Ausdauer = Kraftausdauer wurden wichtige physiologische Prozesse falsch interpretiert. Viele Studien konnten zeigen, dass Ausdauersportler enorm von einem Training der Kraft auf Basis neuronaler Anpassungsprozesse profitieren können. Aus diesem Grund sind Trainings-





übungen im Kraftbereich nicht nur nach den Ausgangsgesichtspunkten Intensität und Umfang zu betrachten, sondern auch mit einem Qualitätsfaktor zu belegen. Dabei empfehlen sich die Methoden des klassischen Gewichthebens und spezielle Periodisierungsmodelle. Ausdauersportler profitieren von einem Training mit schweren Lasten und komplexen Übungen - vom Skilanglauf, über den Triathlon bis hin zum Langstreckenlauf. Verbessern Sie die Leistung Ihrer Athleten durch eine gesteigerte Maximalkraft!

Zu diesem Bundestrainer – Forum werden hochrangige Trainer aus Sportarten wie Leichtathletik, Triathlon, Volleyball, Radsport, Eisschnelllauf und Gewichtheben eingeladen. Sie werden über ihre Erfahrungen referieren und für Diskussionen zu Verfügung stehen.

Die Fortbildung findet in enger Kooperation mit dem Deutschen Skiverband statt.



## **Professionelle Gesprächsführung und Verhandlungskompetenz** 17.-19.09.2012 in Köln

<b>Referenten</b>	Olaf Kortmann, N.N.
<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln des DOSB
<b>Preis</b>	inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 340€
<b>Anmeldeschluss</b>	17.08.2012 , danach auf Anfrage

Nach den Olympischen Spielen 2012 in London, stehen viel Bundes-, Landes-, OSP- und Vereinstrainer vor Vertragsverhandlungen. Verträge werden verlängert oder neu abgeschlossen.

Mit diesem Seminar bauen Sie ihre rhetorische Kompetenz gezielt auf. Es wird nötiges Hintergrundwissen auf verständliche Art und Weise vermittelt und in praktischen Übungen umgesetzt. So agieren Sie in Gesprächen und Verhandlungen sicher und professionell. Durch zahlreiche Übungen lernen Sie, Situationen konkret einzuschätzen und Gesprächs - und Verhandlungstechniken erfolgreich anzuwenden.



**Folgende Themen werden behandelt:**

- Verhandlungsgespräche sicher führen - Vorbereitung, Durchführung, Auswertung
- Übungen zur Gesprächsführung und zu Verhandlungssituationen

**Zum Referenten Olaf Kortmann:**

- Diplom-Trainer der Trainerakademie Köln des DOSB
- ehemaliger Bundestrainer Herrenvolleyball/Damen Beachvolleyball
- Ausgebildeter Personaltrainer für Kommunikationswissenschaften und mentales Training
- Personal- und Organisationsentwicklung / Prozessmanagement

## Modernes Athletiktraining im Hochleistungssport - Einblicke und Grundlagen

12.-14.11.2012 in Köln

<b>Referenten</b>	Daniel Knebel und Markus Temming
<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln des DOSB
<b>Preis</b>	inkl. Übernachtung/Verpflegung: 320,- €
<b>Anmeldeschluss</b>	05.10.2012, danach auf Anfrage

Die Anforderungen des modernen Höchstleistungssports machen ein Umdenken in den Trainings-, Test- und Periodisierungsmethoden notwendig. Im diesem Seminar lernen die Teilnehmer die neuesten Testverfahren, Trainingsmethoden und Periodisierungsmodelle kennen, die in jedem Sport erfolgreich anwendbar sind. Von isokinetischen Krafttests über Kettlebell-Training wird ein breites Feld an Methoden und Tests für die Trainingssteuerung im modernen Hochleistungssport geboten. Die Teilnehmer werden die Tests und Trainingsmethoden praktisch durchführen und die anschließende Umwandlung in Trainingsmaßnahmen erlernen, denn erst mit der richtigen Interpretation der Testergebnisse kann eine erfolgreiche Trainingssteuerung erreicht werden.

### Folgende Themen werden behandelt:

- Leistungsdiagnostik im Athletiktraining
- Struktur-Balance und Muskelfasertypen Test
- Kettlebell- und Keulentraining
- Long Term Athletic Development

### Zu den Referenten:

#### Daniel Knebel

- ehem. Mitglied der Deutschen-Nationalmannschaft im American Football.
- 2004-08 Ausbildung bei Charles Poliqin (USA)
- Level 5 International Master Coach.
- erfolgreich als Athletiktrainer in diversen Sportarten.

## Marcus Temming

- Diplomsportlehrer und Athletiktrainer in verschiedenen Sportarten.
- 12 Jahre Judo - Bundesligakämpfer (4. DAN)
- langjähriges Mitglied der Judo-Nationalmannschaft
- Autor und Herausgeber des Trainingshandbuchs „Trainiere Erfolgreich“
- Autor mehrere DVDs zum Thema Krafttraining.



Bild: Stephan Hartung, LSB Niedersachsen

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Eventuelle Änderungen und/oder Zusatzangebote werden auf unserer Website [www.trainerakademie-koeln.de](http://www.trainerakademie-koeln.de) und in unserem Newsletter veröffentlicht.

Als zusätzliches Angebot für Trainerinnen und Trainer im Spitzensport haben wir eine neue Informations- und Lernplattform im Internet unter der Adresse <http://www.trainer-im-leistungssport.de> entwickelt. Die Registrierung ist für Sie kostenlos!

Trainerakademie Köln des Deutschen  
Olympischen Sportbundes  
Guts-Muths-Weg 1  
50933 Köln  
Fon (+49) 221. 94875 - 0  
Fax (+49) 221. 9 48 75 - 20  
[info@trainerakademie-koeln.de](mailto:info@trainerakademie-koeln.de)