



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

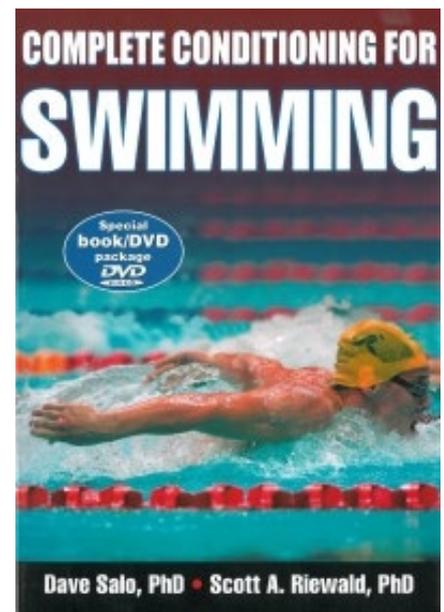
Dieses Buch enthält weiterführende Erkenntnisse aus trainingswissenschaftlichen Zusammenhängen, die nicht nur für Schwimmer interessant sind. Ganz nach dem Motto der Autoren, die Inhalte „in layperson's term“ zu präsentieren, wird auf abstrakte wissenschaftliche Theoriegebäude verzichtet. Den Autoren 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!

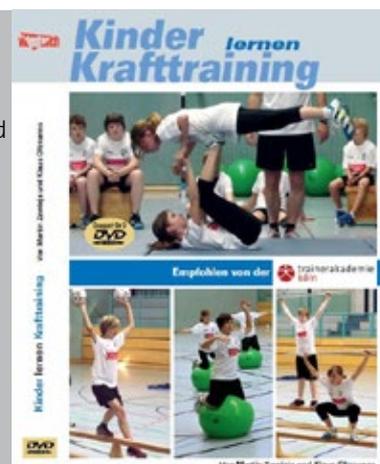
DVD-Neuerscheinung „Kinder lernen Krafttraining“

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.



Transfer zwischen Wissenschaft und Praxis

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:

„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.“

Voneinander lernen

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>

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.

kompakte Übersicht

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

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 registration and login. The IAT logo and contact information for the Institut für Angewandte Trainingswissenschaft are also visible.

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