

Projekt: Trainingsqualität

„Entwicklung, Erprobung und Implementierung eines videobasierten Feedbacktools zur Optimierung des Trainerverhaltens im leistungssportlichen Training“

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Was ist gutes Training?

Woran erkenne ich gutes Training?

Was kann ich (im Training) beobachten?

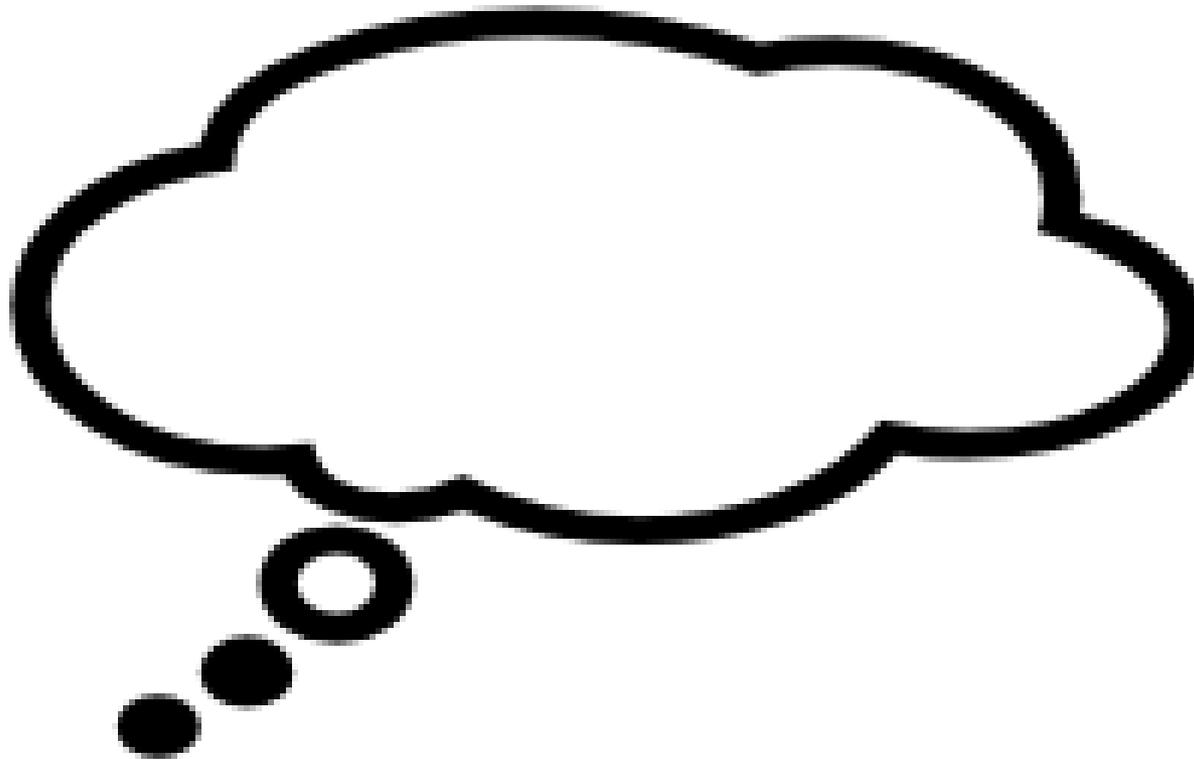
Wie bewerte ich das Beobachtete?

Was ist gutes Training?

Qualität von Training

Der Begriff Trainingsqualität wird nicht definiert (z. B. im sportwissenschaftlichen Lexikon)

Was ist gutes Training?



„Es gibt kein
Rezept, es gibt nur
die pädagogische
Meisterschaft!“



Was ist gutes Training?

Qualität von Training

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

(kontroverse) Trainingsbegriffe

Training als Dienstleistung

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

Müssen die Verbände/das deutsche Sportsystem die Athleten unterstützen?

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

Anspruch Organisation – Athlet



Training als (pädagogischer) Entwicklungsprozess

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

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

(Paradox) Anleitung zur Selbstermächtigung

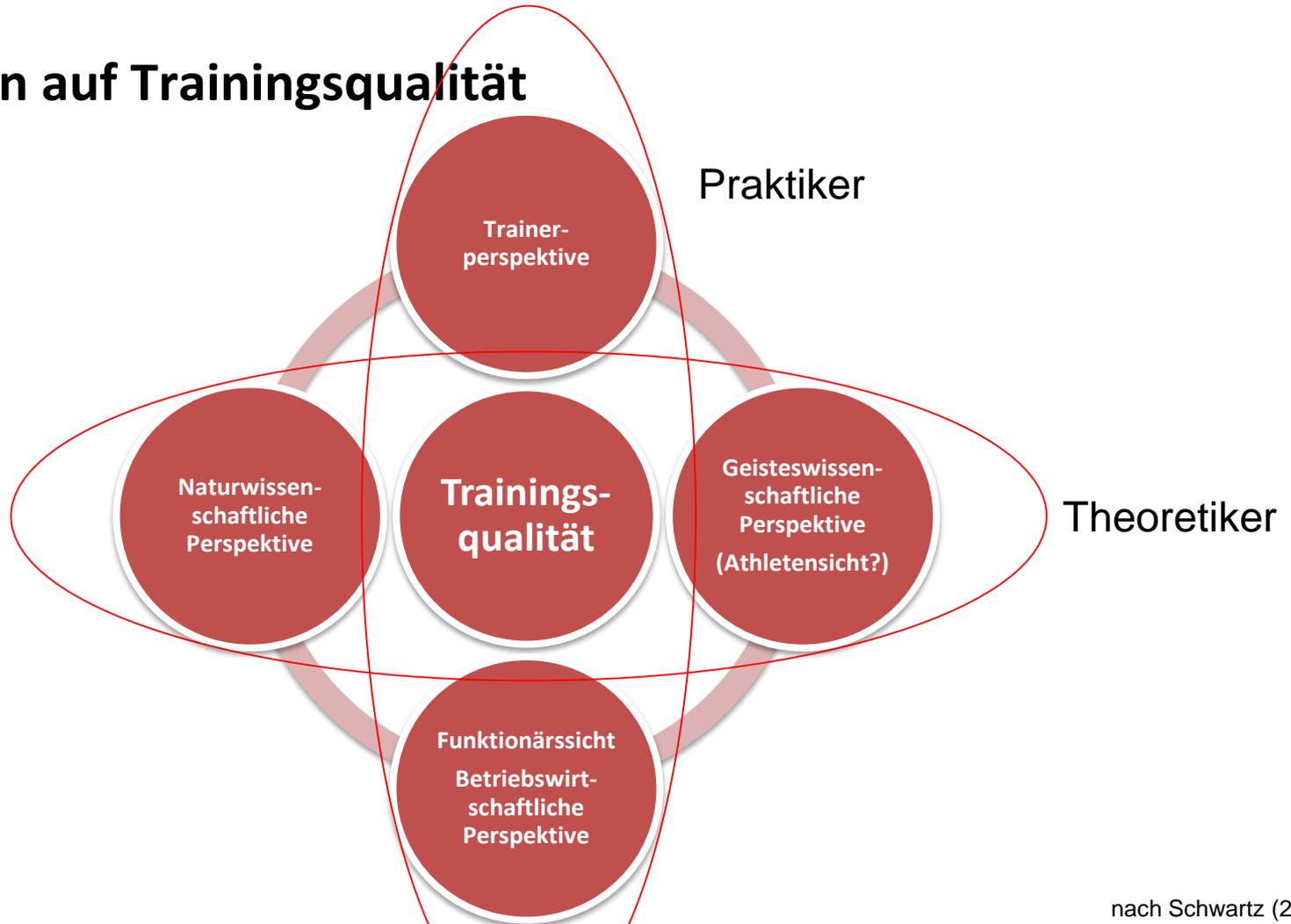


vgl. Honig, 2002; Brandt, 2006

Was bedeutet Qualität im Training?

- Definition Qualität:
Als Qualität bezeichnet man die Gesamtheit von Eigenschaften und Merkmalen eines Produktes, eines Prozesses oder einer Dienstleistung, die sie zur **Erfüllung vorgegebener Erfordernisse** geeignet machen (DUDEN)
- **Erfüllung vorgegebener Erfordernisse** bedarf einer Klärung von **Kontext** und **(subjektiven) Kriterien/Sichtweisen**

Sichtweisen auf Trainingsqualität



nach Schwartz (2014)

Erfüllung vorgegebener Erfordernisse

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

Röthig, Prohl, 2003

Erfüllung vorgegebener Erfordernisse

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

Röthig, Prohl, 2003

TRAININGSPRINZIPIEN

Zur Auslösung der Anpassungseffekte
PRINZIPIEN DER BELASTUNG

Zur Sicherung der Anpassung
PRINZIPIEN DER ZYKLISIERUNG

Zur Spezifizierung des Trainings
PRINZIPIEN DER SPEZIALISIERUNG

Zur Ausbildung der Leistungsvoraussetzungen
PRINZIPIEN DER PROPORZIONALISIERUNG

Prinzip des Trainingswirksamen Reizes

Prinzip der individualisierten Belastung

Prinzip der ansteigenden Belastung

Prinzip der richtigen Belastungsfolge

Prinzip der variierenden Belastung

Prinzip der wechselnden Belastung

Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung

Prinzip der kontinuierlichen Belastung

Prinzip der periodisierten Belastung

Prinzip der periodisierten Regeneration

Prinzip der altersgemäßen Belastung

Prinzip der zielgerichteten Belastung

Prinzip der optimalen Relation von allgemeiner und spezieller Ausbildung

Prinzip der optimalen Relation der Entwicklung der Leistungskomponenten

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

TRAININGSPRINZIPIEN II

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

Prinzip der
Komplexität

Prinzip der
Funktionalität

Prinzip der
Individualisierung

Prinzip der
Langfristigkeit und
Dauerhaftigkeit

Prinzip der
Einsicht

Prinzip der
Qualität

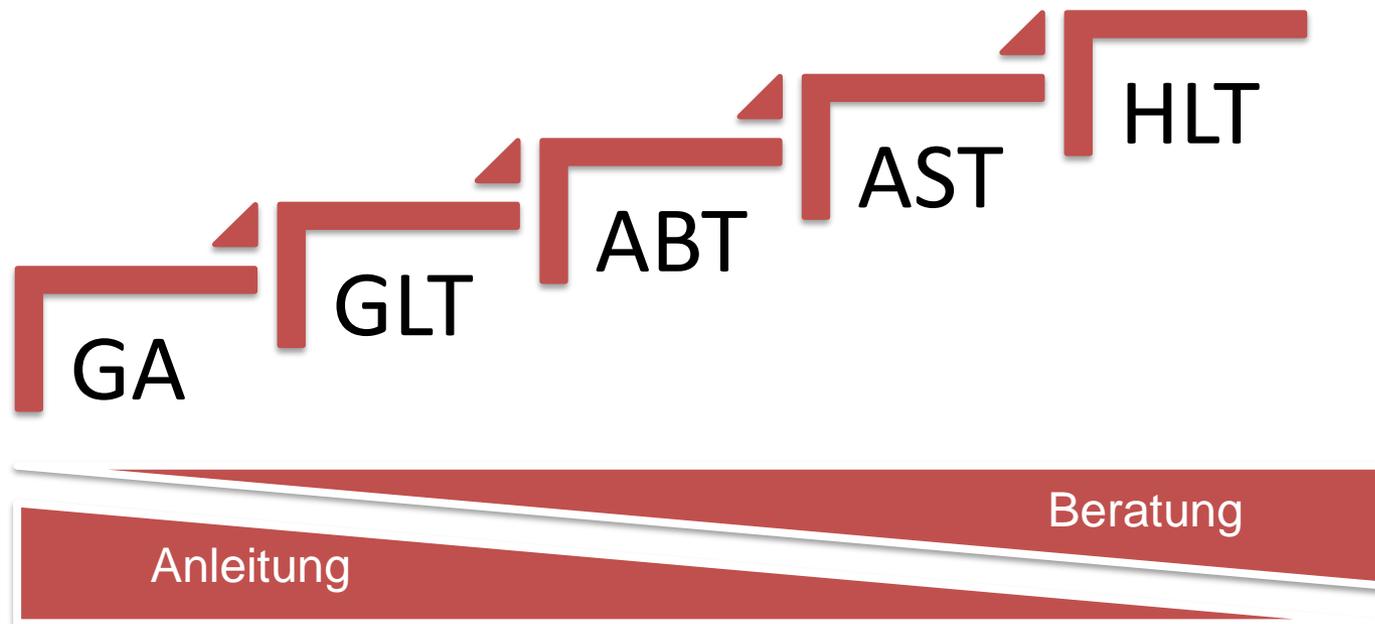
Prinzip der
Kreativität und
Originalität

Prinzip der
Kongruenz

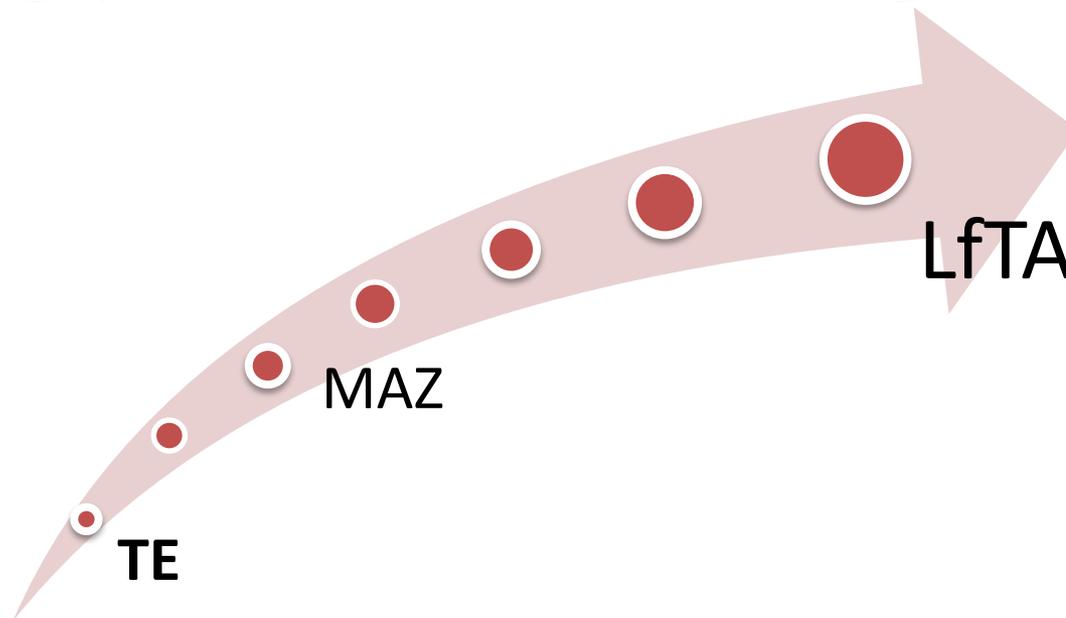
Prinzip der
perzeptiven
Führung

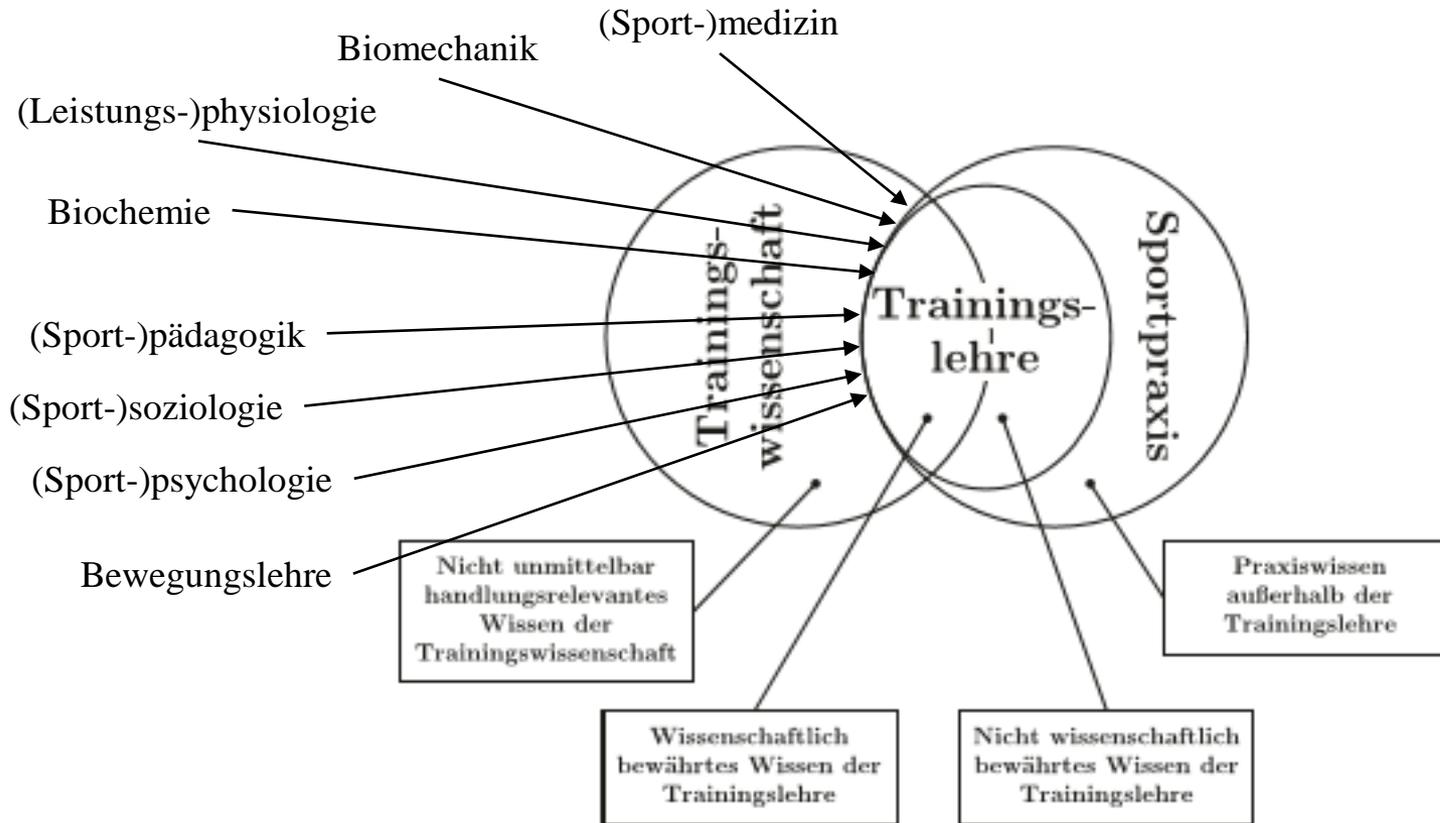
Prinzip der
optimalen
Aufmerksamkeitszuwendung

- Trainingsqualität & LfTA



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





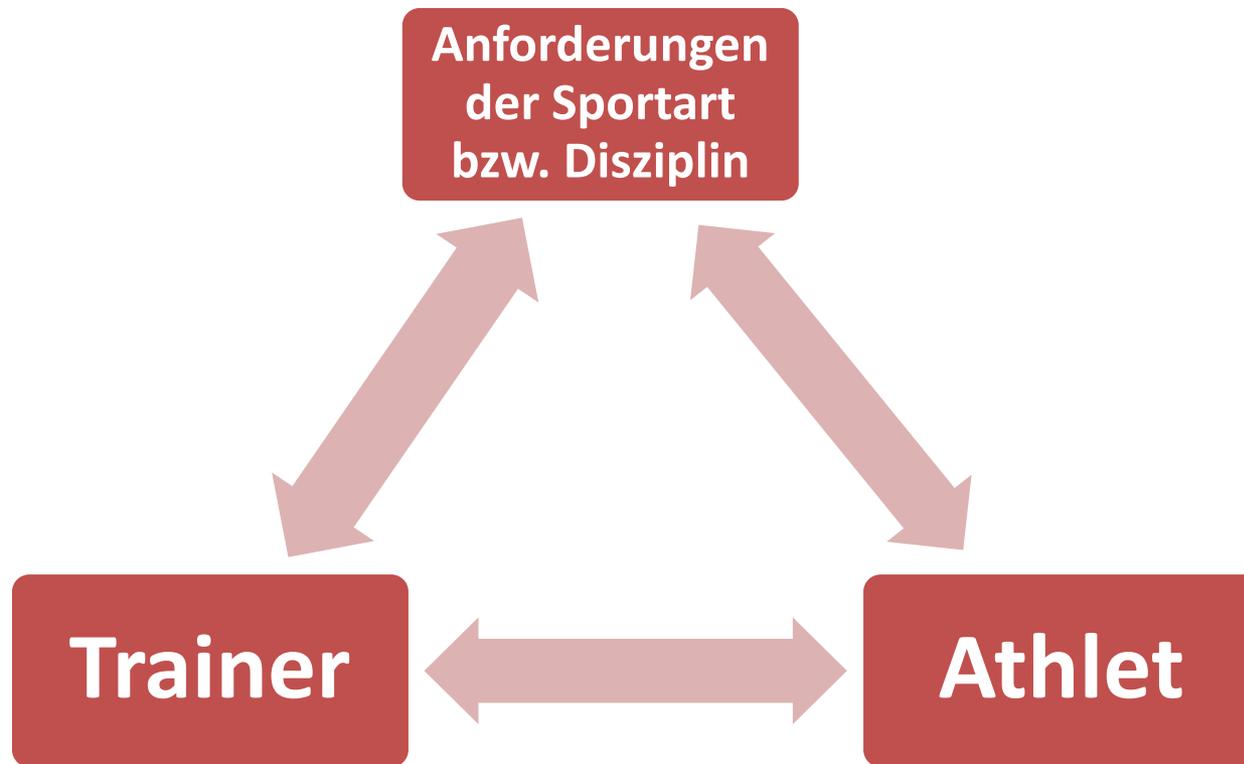
nach Weineck (2010)

Hohmann/Lames/Letzelter (2002)

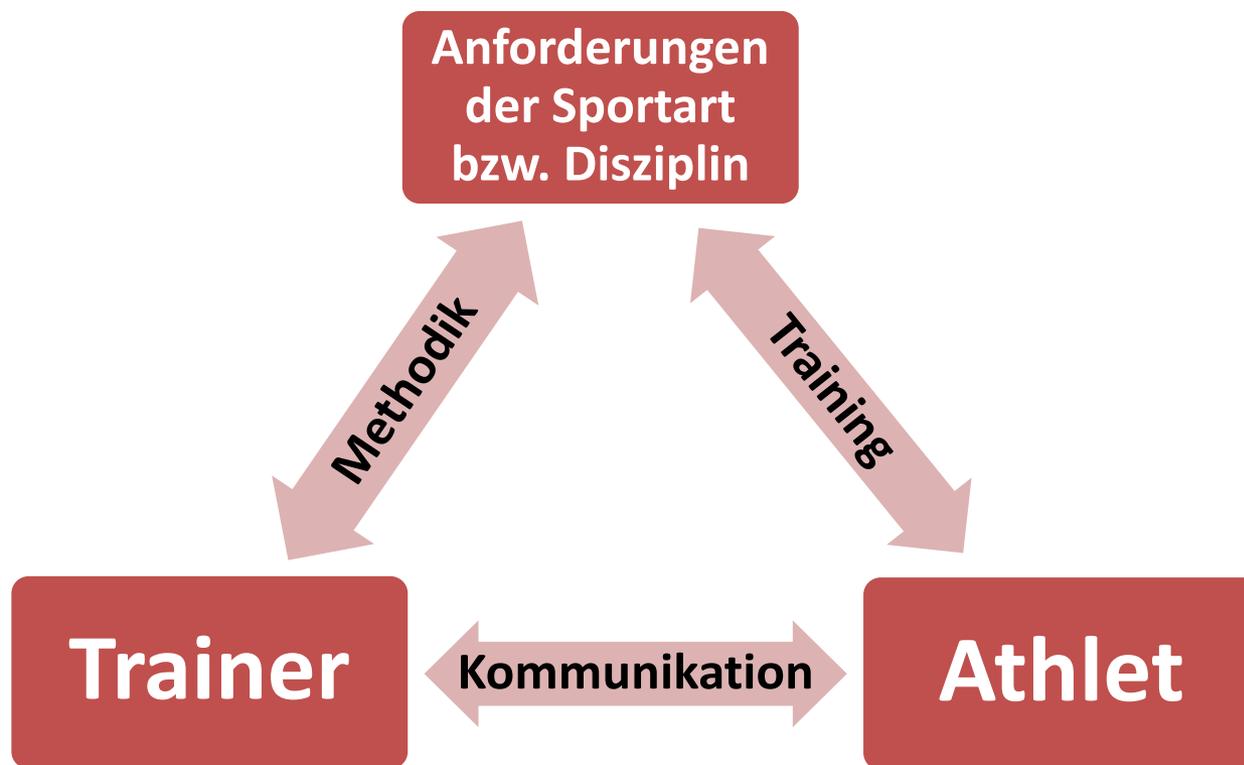


nach Schwartz (2014)



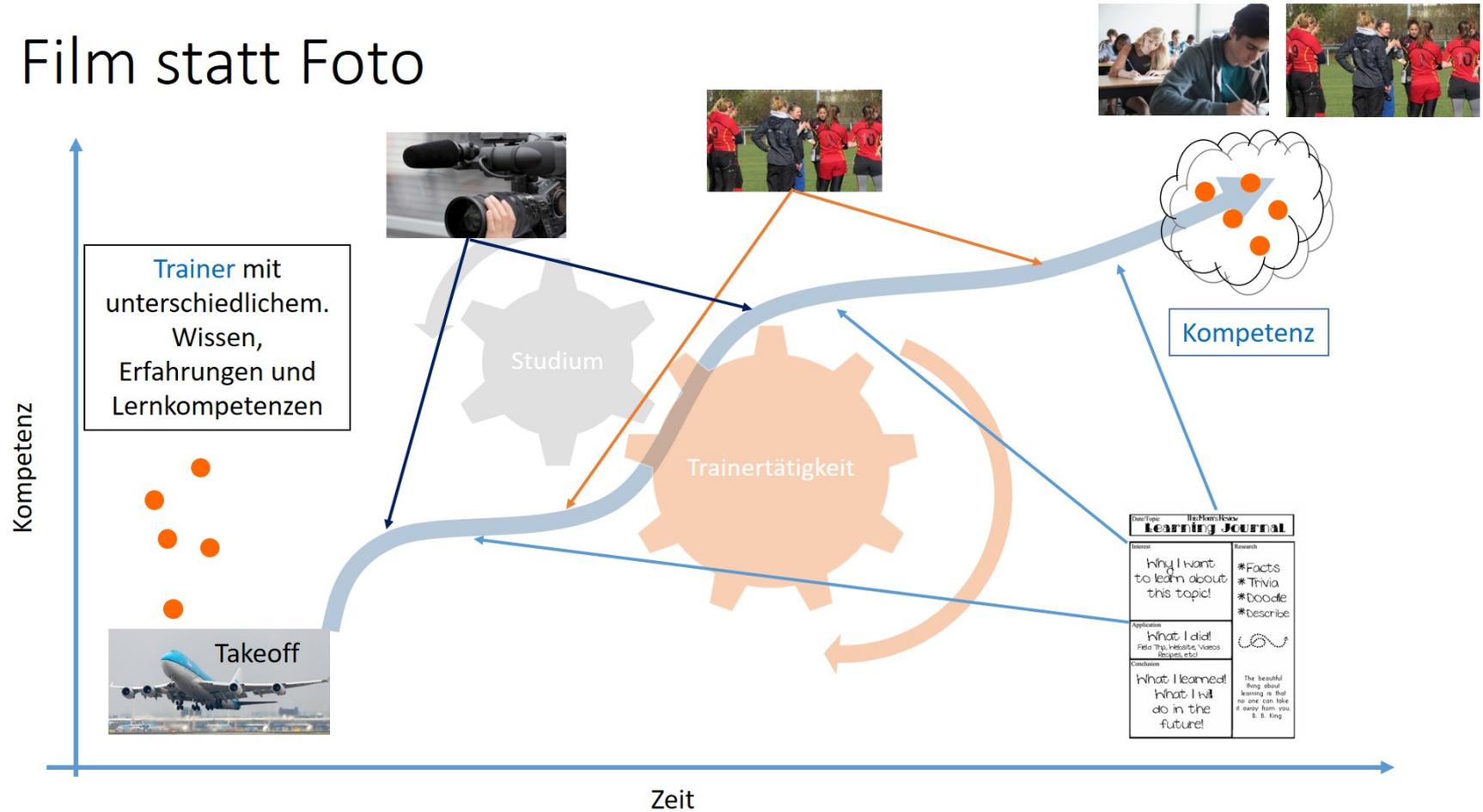


Trainingsdidaktisches Dreieck nach Lange (2004)



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

Film statt Foto



Die „TA Trainer-App“ zur Beobachtung von Training

Vorstellung

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



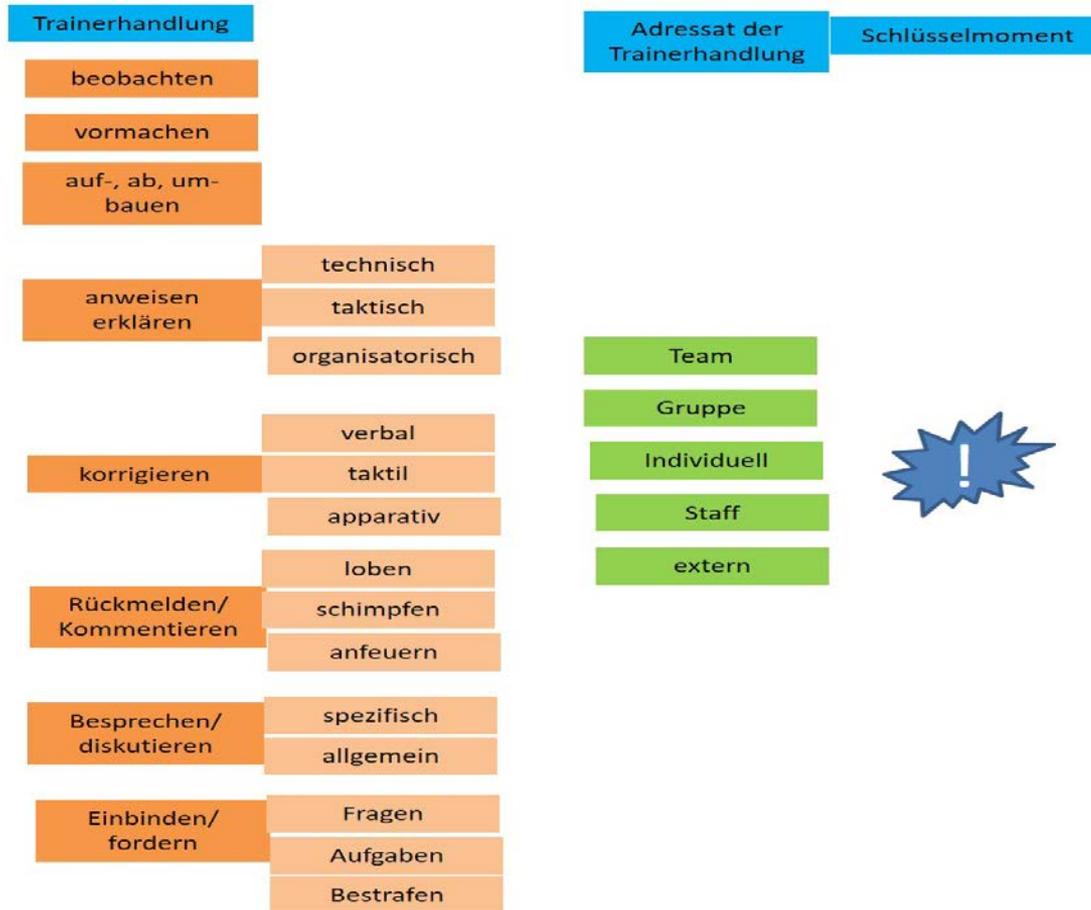
Was ist gutes Training?

Woran erkenne ich gutes Training?

Was kann ich (im Training) beobachten?

Wie bewerte ich das Beobachtete?

Konkrete Handlungsebene



Konkrete Handlungsebene

trainerakademie köln

Startseite / Projekt / Video-Analyse / Datei auswählen Keine ausgewählt Weiter zur Auswertung →

Trainingsinhalte

- BEOBACHTEN
- VORMACHEN
- ANWEISEN / ERKLÄREN
- AUF-, AB-, UMBAUEN
- KORRIGIEREN
- RÜCKMELDEN / KOMMENTIEREN
- BESPRECHEN / DISKUTIEREN
- EINBINDEN / FORDERN
- NICHT DEFINIERBAR

SCHLUSSELMOMENT



2:57

Konkrete Handlungsebene

trainerakademie
köln

Startseite / Projekt / Video-Analyse / Datei auswählen Keine ausgewählt Weiter zur Auswertung →

Trainingsinhalte

- BEOBACHTEN
- VORMACHEN
- ANWEISEN / ERKLÄREN
- AUF-, AB-, UMBAUEN
- KORRIGIEREN
- RÜCKMELDEN / KOMMENTIEREN**
- BESPRECHEN / DISKUTIEREN
- EINBINDEN / FORDERN
- NICHT DEFINIERBAR



- TEAM
- GRUPPE
- INDIVIDUELL
- STAFF
- EXTERN
- LÖBEN**
- SCHIMPFFEN
- ANFEUERN

2:57

Statistik



Startseite / Projekt / Auswertung Trainerhandeln
Weiter zur Auswertung - Qualität →

Zeit	Trainingsinhalte	Trainerhandlung	Adressat	Schlüsselmoment	Kommentar
00:10	Trainingsinhalte	Einbinden / fordern	Individuell	nein	
00:10	Trainingsinhalte	Einbinden / fordern	Individuell	ja	Art der Ansprache; Athletin ernst genommen?
00:18	Trainingsinhalte	Einbinden / fordern	Individuell	nein	
00:23	Trainingsinhalte	anweisen / erklären	Individuell	nein	
00:37	Trainingsinhalte	anweisen / erklären	Team	nein	
01:07	Trainingsinhalte	anweisen / erklären	Extern	nein	
02:13	Trainingsinhalte	Einbinden / fordern	Individuell	nein	
02:50	Trainingsinhalte	anweisen / erklären	Individuell	nein	



Trainerhandlungen



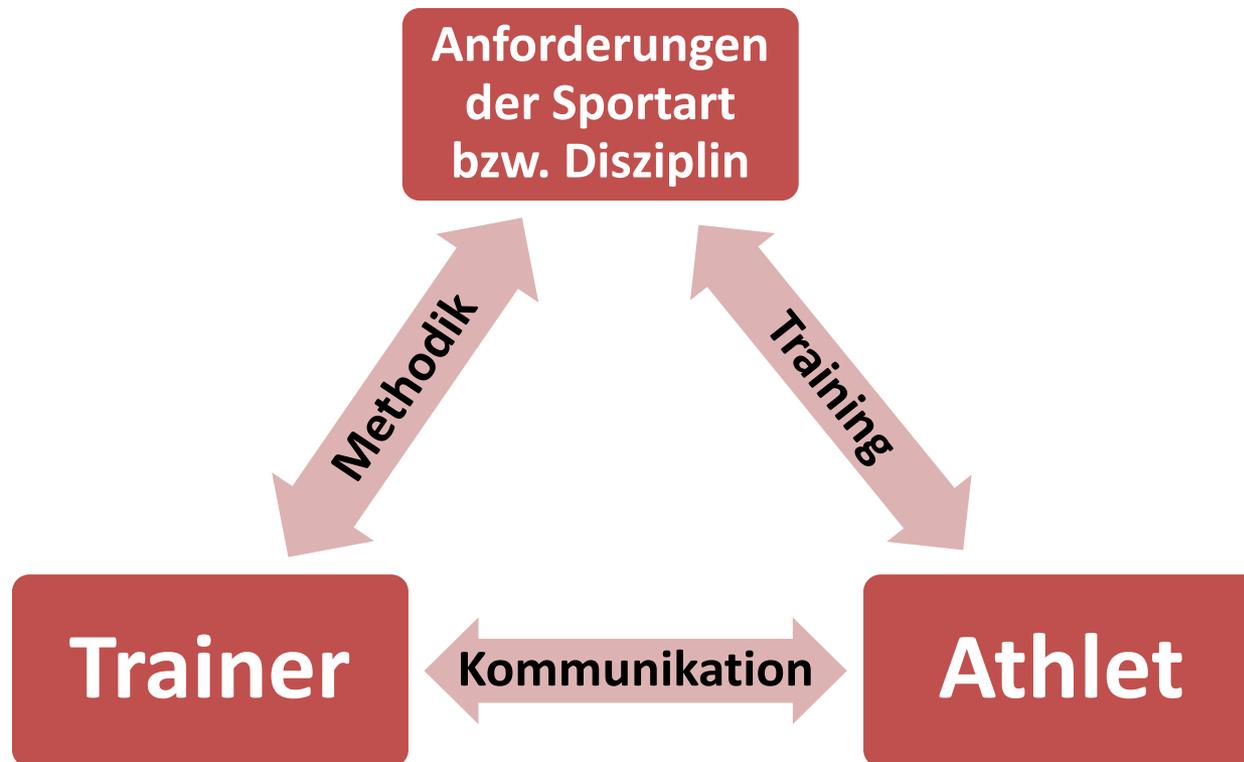
Trainerhandlung	Anzahl
Einbinden / fordern	6
Nicht definierbar	1
Einbinden / fordern	12
Korrigieren	3
Korrigieren	3

Was ist gutes Training?

Woran erkenne ich gutes Training?

Was kann ich (im Training) beobachten?

Wie bewerte ich das Beobachtete?



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

Qualitative Beurteilung

Trainingsführung (Athletenbezug)

Trainingsatmosphäre

Positiv
motivierend
fokussiert

Kommunikation

Trainer-Athlet-Verhältnis

Päd. Geschick
Einbeziehung der
Athleten

Trainerverhalten

Flexibilität
Zielorientierung
Selbstmanagement
Athletenorientierung

Trainingsgestaltung (Sachbezug)

Methodik

Aufbau/Roter Faden
Vermittlungsdidaktik
Kreativität

Übungsauswahl

Struktureller Aufbau
Zielorientierung
Individualisierung

Fehlerkorrektur

Individualisierung
Richtig/falsch
angemessen

Belastungsgestaltung

Individualisierung

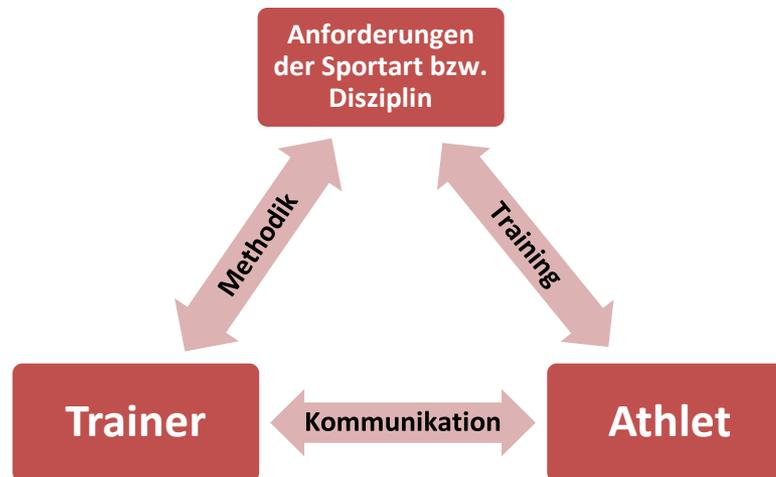
Organisation

Vorbereitung der
Trainingsstätte
Sicherheit
Umorganisation

TRAINING ALS ENTWICKLUNGSPROZESS

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

nach Honig, 2002

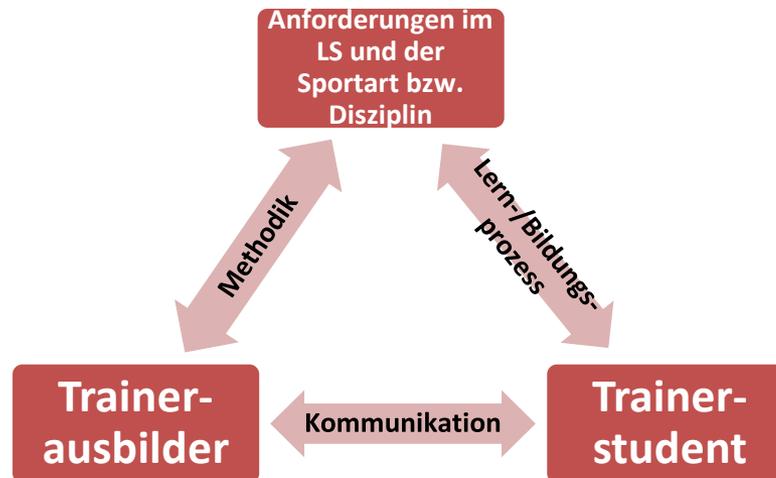


Trainingsdidaktisches Dreieck nach Lange (2004); Benennungen der Interaktionen ergänzt

TRAINING ALS ENTWICKLUNGSPROZESS

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

nach Honig, 2002

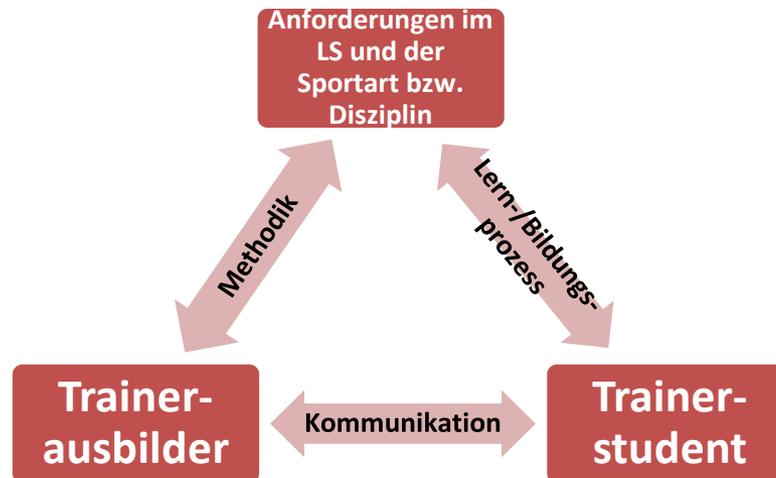


in Anlehnung an das Trainingsdidaktisches Dreieck nach Lange (2004)

TRAINER**AUSBILDUNG** ALS ENTWICKLUNGSPROZESS

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

nach Honig, 2002



in Anlehnung an das Trainingsdidaktisches Dreieck nach Lange (2004)

Testzugang: trainerakademie.dokume.de

Benutzer: gast@trainerakademie.de

Passwort: videoapp