

Newsletter März 2011

der Trainerakademie Köln des DOSB

Bundestrainer-Forum Höhenttraining
Internationaler Workshop for Coaching Excellence

Kurz und Knapp

Faust, Könnings und Tschierschwitz erfolgreich im internationalen Einsatz
E-Book Funktionelles Krafttraining im Badminton

Ankündigungen

Das moderne Athletiktraining im Hochleistungssport
Fokus London 2012: Anforderungsprofil eines Olympiacoaches
DTS 2-18 beginnt im April



2nd International Workshop
for Coaching Excellence
27.-29.04.2011 Cologne

Bundestrainer-Forum Höhentraining

Über 90 Teilnehmerinnen und Teilnehmer diskutierten vom 28.2.-2.3.2011 beim Bundestrainer-Forum und Momentum-Symposium über das Thema „Moderne Erkenntnisse zum Höhentraining: Hypoxische Reize sinnvoll setzen“.



Der Direktor der Trainerakademie Köln Prof. Dr. Lutz Nordmann begrüßt die rund 90 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Bundestrainer-Forum und Momentum Symposium „Moderne Erkenntnisse zum Höhentraining: Hypoxische Reize sinnvoll setzen.“

Gemeinsame Veranstalter waren die Trainerakademie Köln des DOSB und Momentum, das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln an der Deutschen Sporthochschule Köln. So wie die Veranstalter-Partnerschaft schon andeutet, so war auch das Programm: ein gewollter und gelungener Brückenschlag zwischen dem aktuellen, wissenschaftlich abgesicherten Wissensstand hier, den Erfahrungen und am sportlichen Erfolg orientierten Fragestellungen der Trainer dort. Aufgeboten waren in der Thematik führende Wissenschaftler, von der Grundlagen- über die Anwendungsforschung bis zur wissenschaftlichen Trainingsbegleitung, bis hin zu erfahrenen Trainern.

Wenn man die Diskussionsbeiträge nach den jeweiligen

Referaten, die informellen Gespräche in den Pausen und am Abend und erst recht die lebhafteste Beteiligung auch aus dem Publikum an der abschließenden Podiumsdiskussion in Betracht zieht, so muss dieser Brückenschlag als äußerst gelungen bezeichnet werden. Keine Frage, wenn es um Grenzbereiche des Wissens und der Erfahrungen geht, zeigt sich längst nicht immer ein einheitliches Bild. Dennoch, die grundsätzliche Sinnhaftigkeit des Höhentrainings ist akzeptiert, es gibt einige Grundprinzipien der Anwendung. Sehr deutlich wurde aber auch die klare Orientierung und Differenzierung bzgl. der konkreten Zielsetzung und der richtigen Einbindung in den gesamten Trainings- bzw. Wettkampfprozess. Dazu ist unbedingt eine deutliche Individualisierung in der konkreten Belastungsgestaltung zu berücksichtigen, die ohne begleitende Diagnostik und/oder vorhandener individueller Erfahrung wohl schwerlich zu bewältigen sein dürfte.

Einer der Referenten bemühte in seinem Vortrag die berühmte Situation, in der ein Glas von einigen als halb leer, von anderen als halb voll wahrgenommen wird. So mögen manche Trainer, und für die stehen wir als Trainerakademie ja, manches als gelegentlich unklar oder verunsichernd erlebt haben, aber jeder konnte andererseits auch das Gebotene als konstruktive Anregung zur Weiterentwicklung und zum Überdenken und „Nachjustieren“ eigenen Handelns oder Bestätigung eines großen Teils seiner Erfahrungen annehmen. Forschern und Wissenschaftlern wird es sicher aus ihrer Sicht kaum anders gegangen sein. Es bleibt spannend!

Internationaler Workshop

Vom 27.04. - 29.04.2011 findet im Maritim Hotel Köln der zweite internationale Workshop „Pathways to Coaching Excellence“ statt.



Die Trainerakademie Köln lädt vom 27. - 29.04.2011 zu ihrem zweiten internationalen Workshop „Pathways to Coaching Excellence“ ein. Im Mittelpunkt des Programms werden neben Themen zur Traineraus- und Fortbildung vor allem aktuelle Entwicklungen im Trainerhandeln und im Leistungssport stehen.

Der Workshop findet im Kölner Maritim Hotel statt, das sowohl mit seiner Lage direkt am Rheinufer, als auch mit seinen hervorragenden Kongressmöglichkeiten überzeugt. Die Workshopsprache ist Englisch. **Die Teilnahmegebühr beträgt 100€ (inkl. Verpflegung/ohne Übernachtung).**

Interessierte Trainerinnen Trainer, aber auch Sportwissenschaftler, Trainerausbilder und verantwortliche Personen aus dem Leistungssport können sich anmelden unter:



<http://www.iwce.eu>

Programm (Änderungen vorbehalten)

Mittwoch 27.04.2011

ab 14:00Uhr	Ankunft, Registrierung und Checkin im Hotel Maritim
15:00 - 15:30Uhr	Willkommensgruß Prof. Lutz Nordmann
15:30 - 16:30Uhr	Recent Developments in sports Coaching - demands und further steps Prof. Pat Duffy
16:30 - 17:00Uhr	Kaffeepause
17:00 - 18:30Uhr	Key issues to be addressed in the development of coaching as a profession Frank Dick / Miguel Crespo / Dr. Wolfgang Killing
19:30Uhr	Abendessen

Donnerstag 28.04.2011

09:00 - 10:30Uhr	Research and innovation Dr. Nicolai Böhlke PD Dr. Dirk Büsch (IAT)
10:30 - 11:00Uhr	Kaffeepause
11:00 - 12:30Uhr	Knowledge management and information support for coaches Julia Lange Dr. Hartmut Sandner
12:30 - 14:00Uhr	Mittagessen
14:00 - 15:00Uhr	Best practice in Coach education Andy Abraham (Leeds Metropolitan University)
15:00 - 15:30Uhr	Best practice in Coach education Mg. Sabine Pata (Austria)
15:30 - 16:00Uhr	Kaffeepause
16:00 - 17:00Uhr	Best practice in Coach education Dr. Adrian Buergi, Philippe Schütz (Switzerland)
17:00 - 17:30Uhr	Best practice in Coach education Prof. Dr. Daniela Dasheva (Bulgaria)
19:00Uhr	Abendprogramm inkl. Abendessen

Freitag 29.04.2011

09:00 - 10:30Uhr	Talent development Markus Flemming
10:30 - 11:00Uhr	Kaffeepause
11:00 - 12:30Uhr	N.N.
12:30 - 13:00Uhr	Closing session

Kurz und Knapp

Meldungen rund um die Trainerakademie Köln des DOSB



Diplom-Trainer Chris Faust beim Coaching bei der Hallen-WM in Poznan (Polen).

Faust, Könnings und Tschierschwitz erfolgreich im internationale Einsatz

Bei der Hallenhockey Weltmeisterschaft vom 08. - 13.02.2011 in Poznan (Polen) waren Diplom-Trainer Chris Faust und der aktuell im Studiengang DTS 2-15 studierende Lutz Könnings als Chef- bzw. Assistententrainer der tschechischen Damenauswahl erfolgreich im Einsatz. Faust hatte erstmals nach zweijähriger krankheitsbedingter Auszeit wieder ein Traineramt „direkt an der Seitenlinie“ übernommen, nachdem er zuletzt etwa als sportlicher Leiter in

Bad Homburg eher im Hintergrund gearbeitet hatte. Die Tschechinnen gewannen drei ihrer sechs Spiele und belegten am Ende einen hervorragenden sechsten Platz. Weltmeister wurden die deutschen Hockeydamen.

Groß war auch die Freude in der Schweiz über den Gewinn der U21-Hallen-Europameisterschaft 2011 der Junioren. Für die Eidgenossen war es der zweite Junioren-EM-Titel nach 1992. Der deutsche Anteil am jüngsten Erfolg in Prag war nicht eben gering, sowohl im Betreuerstab als auch im Team selbst. So erzielte die entschei-



Die Schweizer U-21 Hockeyherren feierten ausgelassen ihren Europameisterschaften. Verdient!

denden drei Tore beim 4:1-Endspielsieg über Österreich der bei Rot-Weiss Köln spielende Andrin Rickli. „Er ist sicherlich das Talent schlechthin im Schweizer Hockey“, sagte Diplom-Trainer Stephan Tschierschwitz über den 19-jährigen EM-Torschützenkönig.

Tschierschwitz, verantwortlicher Honorartrainer der Schweizer U18-Auswahl, kam ebenso kurzfristig zum EM-Einsatz wie der gebürtige Bergisch-Gladbacher Paul Schneider. Der Deutsch-Schweizer Schneider, seit vielen Jahren in der Schweiz tätig, übernahm erst vor gut drei Wochen das Cheftraineramt für die erkrankte Otti Bombitzki. „Beim Vorbereitungsturnier in Wien eine Woche vor der EM trafen wir unter anderem zwei Mal auf Österreich. Beim ersten Spiel wurde die Schweiz noch glatt 7:1 besiegt, das zweite Aufeinandertreffen lief dann schon viel knapper“, erzählt Stephan Tschierschwitz. Die deutliche Leistungssteigerung machte Hoffnung, trotzdem war im Trainerstab die Erwartungshaltung für die EM erst einmal niedrig. Tschierschwitz: „Wir hatten als Ziel den Klassenerhalt, auch wenn die Jungs von Anfang an Titelambitionen äußerten.“

In Prag gelangten die Schweizer Junioren nach einem 6:2-Startsieg gegen die deutlich stärker eingeschätzten

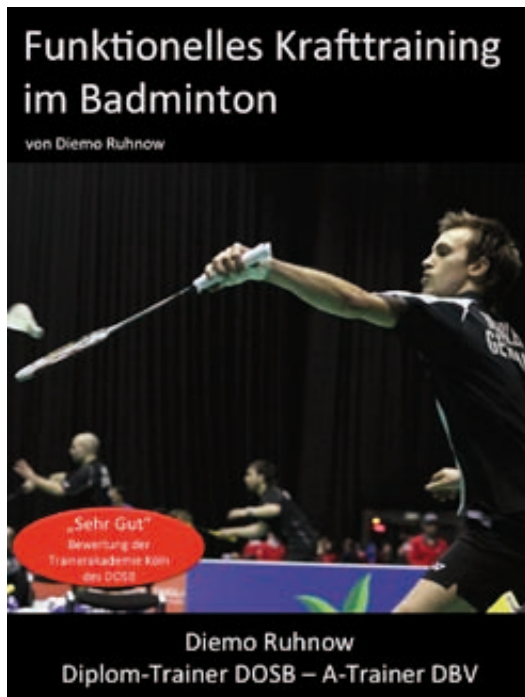
Schotten, einem 2:2 gegen Erzrivalen Österreich und einem 7:1 gegen Gastgeber Tschechien (Tschierschwitz: „Die Tschechen waren am ersten Tag noch richtig stark, wie ihr 2:2 gegen Österreich bewies“) ins Halbfinale. Dort bogen die Eidgenossen gegen den körperlich wuchtigen Titelverteidiger Polen einen 2:3-Halbzeitrückstand noch zum 5:3-Sieg um. Schon hier war neben dem zweifachen Torschützen Julius Kaus (spielte bis vorletztes Jahr beim 1. Hanauer THC) Andrin Rickli mit drei Toren der Matchwinner, ebenso wie im folgenden Endspiel gegen Österreich. „Andrin war der Unterschied bei der EM. Ansonsten erwies sich unser starkes Defensivverhalten als größte Trumpfkarte. Österreich hatte wirklich kaum eine Chance“, sah Tschierschwitz einen verdienten EM Sieg der Schweiz.

E-Book „Funktionelles Krafttraining im Badminton“

Diplom-Trainer Diemo Ruhnaw (Absolvent des Studienganges DTS 2-14) stellt mit seinem E-Book „Funktionelles Krafttraining im Badminton“ sein Wissen im Bereich des Kraft- und Athletiktrainings auf fast 200 Seiten und mit über 500 Fotos zur Verfügung.

Grundlage des Buches war seine Studienarbeit aus dem Jahr 2010 zu diesem Thema, die von der Trainerakademie mit „sehr gut“ benotet wurde. Es enthält Wissen aus zahlreichen Aus- und Fortbildungen im In- und Ausland (u.a. Mentorship Ausbildung bei Mark Verstegen und Michael Boyle) sowie aus langjähriger Praxiserfahrung.

Nach einigen einführenden Grundlagen des Krafttrainings beschäftigt sich das E-Book mit funktionellem Aufwärmen, mit präventiven Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, sowie mit Krafttrainingsübungen inklusive olympischen Hebetekniken und plyometrischen Sprung- und Medizinballübungen und modernen



Regenerationstechniken. Abschliessend werden Empfehlungen für den langfristigen Leistungsaufbau im Krafttraining ausgesprochen.

Das Buch trägt zwar den Titel „Funktionelles Krafttraining im Badminton“, ist aber dennoch für viele Trainer interessant, die über den Tellerrand schauen. Belastungsanalyse und Empfehlungen zur Verletzungsprophylaxe lassen sich zum Beispiel auf fast alle Überkopfsportarten übertragen,

während die grundlegenden funktionellen Übungen für den Großteil der Sportarten die Basis eines jeden Trainingsprogrammes darstellen. Moderne und klassische Elemente werden kombiniert und umfassend dargestellt, so dass mit dem in diesem Buch dargestellten Wissen ein rundes und erfolgreiches Krafttrainingsprogramm erstellt werden kann.

Details:

- E-Book-Format für alle Rechner (PDF-Format - lesbar über Windows, Mac, iPad, usw.)
- 200 elektronische Seiten inkl. 4 Trainingspläne im Anhang
- über 500 Fotos und Abbildungen

Eine Testversion kann unter <http://www.dr-badminton-training.de/shops/shop/e-book-funktionelles-krafttraining-im-badminton> heruntergeladen werden.

Das Buch kostet 19,90 EUR und ist mit dem Rabatt-Code „TAK“ bis zum 30.03.2011 für nur 14,90 EUR für alle TAK-Newsletter-Empfänger erhältlich (nur über den

obigen Link).

Über den Autor:

Diemo Ruhnau (Diplom-Trainer DOSB, A-Trainer DBV) ist als Landestrainer Badminton in Hamburg tätig und leitet dort den Regional- und Nachwuchsstützpunkt des Deutschen Badminton Verbandes. Der Schwerpunkt in seiner Trainerausbildung lag neben der Spezifik der Rückschlagsportart Badminton im Kraft- und Athletikbereich. Für seine herausragenden Leistungen im Nachwuchsleistungssport wurde er 2010 zum Hamburger Trainer des Jahres gekürt.

4.5.24 BRUSTWIRBELSÄULE-MOBILISATION MIT DEM DOPPELTENNISBALL

STARTPOSITION

Rückenlage mit aufgestellten Füßen
Ferse in den Boden, Fußspitzen angezogen
Doppeltennisball auf Höhe der Brustwirbelsäule auf bzw. neben Brustwirbelsäule platziert
Hände über der Brust verschränken



Abb. 23 – Stützposition Brustwirbelsäule Mobilisation mit Tennisball

BEWEGUNGS-AUSFÜHRUNG

Aus der Startposition werden fünf Drunches ausgeführt, der Kontakt zum Doppeltennisball bleibt erhalten. Zweimal wiederholen, wobei der Doppeltennisball jeweils ca. 5 cm weiter in Richtung Halswirbelsäule auf der Brustwirbelsäule platziert wird. Der ausgeübte Druck soll dabei noch gerade als angenehm empfunden werden. Bei vorliegenden Schädigungen oder Einschränkungen an der Wirbelsäule (z.B. Skoliose) ist von dieser Übung abzugehen.

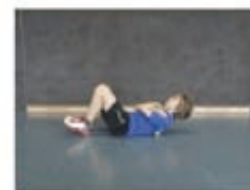


Abb. 24 – Endposition Brustwirbelsäule Mobilisation mit Doppeltennisball

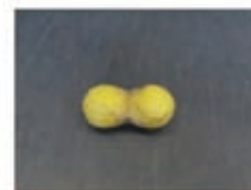


Abb. 25 – Doppeltennisball

VARIANTEN

Brustwirbelsäule-Mobilisation Windmühle mit Doppeltennisball

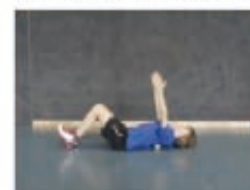


Abb. 26 – Stützposition Windmühle

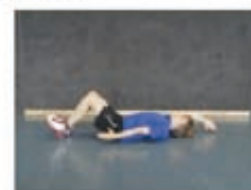


Abb. 27 – Startposition Windmühle

Ankündigungen

Kommende Absolventenfortbildungen und Bundestrainer-Foren



**Das moderne Athletiktraining im Hochleistungssport
Einblicke und Grundlagen
vom 28.-30.03.2011 in Köln**

Dozenten: Daniel Knebel, Markus Temming
Übernachtung/Verpflegung im DZ: 130,- €
Details:

Die Anforderungen des modernen Höchstleistungssports machen ein Umdenken in den Trainings- und Testverfahren notwendig. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer die neuesten Testverfahren und Trainingsmethoden kennen, die in jedem Sport erfolgreich anwendbar sind. Von isokinetischen Krafttests bis zum Kettle-Bell-Training wird ein breites Feld an Methoden und Tests für die Trainingssteuerung im modernen Hochleistungssport angeboten. Die Teilnehmer werden

die Test 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.

Themengebiete in Theorie und Praxis:

- Leistungsdiagnostik im Athletiktraining
- Isokinetischen Krafttests
- Structural Balance und Muskelfasertypen Tests
- Kettlebells- und Keulentraining
- Long Term Athletic Development

Zu den Referenten:

Daniel Knebel war Mitglied der Deutschen-National-



mannschaft American Football und absolvierte zwischen 2004-2008 eine Ausbildung bei Charles Poliquin (USA) zum Level 5 International Master Coach. Er ist Individual Athletiktrainer in diversen Sportarten.

Marcus Temming ist Diplomsportlehrer und Indiv. Athletiktrainer in diversen Sportarten. Er kämpfte 12 Jahre in der Judo -Bundesliga (3 DAN) und war langjähriges Mitglied der Judo-Nationalmannschaft. Er ist Autor und Herausgeber des Trainingshandbuchs „Trainiere Erfolgreich“ sowie mehrerer DVDs zum Thema Krafttraining.

chen Situationen berichtet, die ausgerechnet und speziell auf Olympischen Spielen bzw. bei Welt- und Europameisterschaften auftauchen. Es stellt sich die Frage - und ein Außenstehender wundert sich vielleicht sogar - warum ausgerechnet an den Saisonhöhepunkten sowohl Trainer als auch ihre Athleten, manchmal nicht die erwartete Leistung bringen? Dieses Problem kennen nicht nur „junge und unerfahrene“ Trainern, sondern auch die sogenannten „alten Hasen“.

Deshalb werden in diesem Bundestrainer - Forum werden Fallbeispiele und Lösungswege vorgestellt und diskutiert, wie diese Probleme gelöst werden können. Den Teilnehmern soll verdeutlicht werden, wie sie sich und ihre Athleten/ihr Team besser auf die außergewöhnlichen Ereignisse vorbereiten und einstellen können. Es sollen Handlungskompetenzen vermittelt werden, die dabei helfen die Performance vor und vor allem bei Großanlässen und Saisonhöhepunkten zu optimieren. Dabei sein werden auch sehr erfolgreiche Trainer, die eigene Erfahrungen schildern und Lösungswege in extremen Situationen aufzeigen werden.

Zu den Referenten:

Leo Held wurde 2008 als Trainer des Jahres in der Schweiz ausgezeichnet, er war bei den Olympischen Spielen in Sydney 2000, Athen 2004 und Peking 2008 Teamchef der schweizerischen Judo Nationalmannschaft. Insgesamt war er 12 Jahre Technischer Direktor und Nationalcoach beim Schweizerischen Judo-Verband und 10 Jahre Mitglied in der Deutschen Judo Nationalmannschaft. Er ist im Bereich Supervision und Coaching in Organisationen (MAS i. A.) / Institut für Angewandte Psychologie (zhaw) Zürich.

Dr. Adrian Bürgi ist der Leiter der Trainerbildung Schweiz Bundesamt für Sport BASPO Ressort Leistungssport.

Klaus Jakobs ist aktuell Leichtathletik Landestrainer in Hamburg und war 2008 bei den Olympischen Spielen als Sprint-Bundestrainer der Männer dabei.

Markus Weise ist aktueller Hockey-Bundestrainer der Männer. Er gewann 2004 mit den deutschen Damen Olympische Gold und wiederholte dieses Kunststück 2008 mit den deutschen Männern.



Fokus London 2012: Anforderungsprofil eines Olympiacoaches

vom 02.05. – 04.05.2011 in Hamburg

Dozenten: Leo Held, Dr. Adrian Bürgi, Klaus Jakobs, Markus Weise

Teilnahmegebühr pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 450,- €

Anmeldeschluss: 02.04.2011, danach auf Anfrage

Details:

Bei den zurückliegenden Olympischen Sommer- und Winterspielen haben selbst erfahrene Trainer aus dem In- und Ausland von Problemen oder außergewöhnli-



DTS 2-18 beginnt im April



Am 11. April 2011 beginnt der 18. Diplom-Trainer-Studiengang 2 (DTS 2-18). Der Studiengang umfasst eine Zeitspanne von 3 Jahren und endet im März 2014. Zugelassen wurden für den Studiengang 30 Studierende aus 13 Spitzenverbänden. Darunter befinden sich 50 bekannte Persönlichkeiten wie Tim Lobinger (Leichtathletik) oder der Goldmedaillengewinner von Turin im 4er-Bob René Hoppe.

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