

# Newsletter Dezember 2013

der Trainerakademie Köln des DOSB



Editorial

Fortbildungen 2014

Die Bundestrainer-Foren

Unsere Fortbildungen für Absolventen

Die Referentenfortbildungen mit DOSB Ausbilderzertifikat

Update Trainerwissen

Athletiktrainerausbildung

Langhanteltrainerausbildung

**1974 - 2014**  
40 Jahre Trainerakademie am 09.-11.10.2014  
in Köln. Bitte Vormerken!



## Liebe Trainerinnen und Trainer,



Ein vor- und nacholympisches Jahr geht zu Ende und insbesondere jetzt ist es an der Zeit, allen zu danken, die Ihre/ Eure Trainerakademie kritisch-konstruktiv fördernd und fordernd begleitet haben. Das will ich hiermit an dieser Stelle persönlich und für unser

ganzes Team in Köln ganz ausdrücklich tun. Blickt man auf das Jahr aus TA-Sicht zurück kann man viel Positives und aber auch manch Denkwürdiges festhalten. Unser „Kerngeschäft“ (Traineraus- und -fortbildung) läuft sehr gut. Vor kurzem wurde wieder ein Studiengang verabschiedet und nahezu gleichzeitig ein neuer Studiengang eröffnet.

Aktuell studieren 90 Trainerinnen und Trainer aus 36 Sportarten an der TA. Mit unseren Fortbildungsmaßnahmen sind wir gut unterwegs. Wir haben insbesondere hier in diesem Jahr noch stärker versucht, praktisch-methodische Aspekte in den Vordergrund zu rücken und das ist gut angekommen. Deshalb werden wir diesen Weg konsequent weiter verfolgen, was Sie auch im Fortbildungsprogramm in diesem Newsletter sehen können.

Mit Blick auf die Qualität unseres Diplom-Trainer-Studiums wurde im auslaufenden Jahr von einem Team von Wissenschaftlern der Universität Erlangen – Nürnberg, unter Leitung von Prof. Dr. Ralf Sygusch und Dr. Sebastian Liebl, festgestellt, dass unser Studienprogramm dem universitären Bachelor-Studiengänge entspricht. Alle, die wissen, was und wie es an der TA läuft, werden hiervon nicht überrascht sein. Auch im internationalen Vergleich können wir uns einer Studie von Prof. Penny Werthner (University of Calgary), Diane Culver (University of Ottawa), Bettina Calvary (Cape Breton Universi-

ty) und John Bales (Präsident des International Council for Coaching Excellence) folgend, sehen lassen. Analytisch wurden die Trainerausbildungen in Kanada, Frankreich, Niederlande, Neuseeland, Schweiz und Deutschland (Trainerakademie).

Diese Ergebnisse spiegeln sich auch darin wider, dass Absolventen der TA der Einstieg in einen internationalen Master-Studiengang an der Leeds Metropolitan University möglich gemacht wurde, indem im Ergebnis des sogenannten „Articulation-Process“ der Universität der Diplom-Trainer-Abschluss nicht nur einem BA-Abschluss gleichgestellt wurde, sondern zudem noch ein beträchtlicher Teil des eigentlichen Master-Studiums anerkannt wird. Nicht schlecht wäre es sicher, wenn es ähnliche Möglichkeiten auch in Deutschland geben würde.

Das zu Ende gehende Jahr hat auch unseren Vorstand mit Thomas Weikert an der Spitze mehr als sonst gefordert. Mit großem Respekt danke ich unserem Vorstand für die vertrauensvolle und enge Zusammenarbeit!

Klar geht der Blick schon jetzt in das neue Jahr! Wieder stehen sportliche Großereignisse mit den Olympischen Winterspielen an der Spitze an. Allen daran direkt oder indirekt Beteiligten wünsche ich auf diesem Wege viel Erfolg!

Und noch etwas: Im kommenden Jahr blickt die Trainerakademie auf **40 Jahre ihres Bestehens** zurück! Klar, dass wir dieses Jubiläum nicht einfach so an uns vorbeiziehen lassen. **Wie sagt man so schön: Save the date! Am 09. - 11. Oktober 2014 laden wir nach Köln ein.** Am Programm wird noch gearbeitet. Wir würden uns sehr freuen, viele von Euch in Köln begrüßen zu können. Genaueres dazu folgt zu Beginn des neuen Jahres.

Zunächst wünsche ich Ihnen und Euch aber ein friedvolles Weihnachtsfest und einen guten Rutsch Ihr/ Euer Lutz Nordmann

# Fortbildungen für das Jahr 2014

## Das Fortbildungsprogramm der Trainerakademie Köln des DOSB Von A wie Absolventenfortbildungen bis R wie Referentenfortbildungen

Das nachfrageorientierte Themenangebot unserer Fortbildungen berücksichtigt in hohem Maße die Wünsche und Vorstellungen zahlreicher Trainerinnen und Trainer bzw. die Bedürfnisse der Spitzenverbände. Das Fortbildungsangebot der Trainerakademie ist breit gefächert und richtet sich an unterschiedliche Interessensgruppen.

1. Absolventenfortbildungen für Absolventinnen/ Absolventen der Trainerakademie.
2. Referentenfortbildungen für Referentinnen und Referenten der verbandsspezifischen Traineraus- und Weiterbildungen.
3. Bundestrainer-Foren für Bundestrainerinnen und Bundestrainer und verantwortliche Trainerinnen und Trainer im Spitzensport.

4. Update Trainerwissen wissenschaftliche Grundlagen für die Trainertätigkeit im Leistungssport.
5. Athletiktrainer-Ausbildung für den Einsatz in den Spielsportarten.
6. sportartübergreifende Langhanteltrainer-Ausbildung.

Zur Feier des anstehenden **40-jährigen Bestehens** der Trainerakademie findet **vom 09.-11.10.2014** eine Jubiläumsveranstaltung in Köln statt. In diesem Rahmen veranstalten wir auch ein/e Absolventenfortbildung/ Bundestrainer-Forum. Details zum Programm folgen in 2014. Wir freuen uns, zu diesem Anlass viele Trainerinnen und Trainer und vor allem unserer „Ehemaligen“ wieder zu sehen und miteinander feiern zu können.



## Bundestrainer-Foren

Die Themen der zwei- bis dreitägigen Bundestrainer-Foren werden immer den aktuellen Bedürfnissen des Deutschen Spitzen- und Leistungssports angepasst. Zu den teilnahmeberechtigten Personen an den Bundestrainer-Foren zählen nicht nur Bundestrainer, sondern alle verantwortliche Trainerinnen und Trainer im Leistungssport.

## Programm

### **Diagnostik und Training der visuellen Leistungsfähigkeit, 10. - 11.03.2014 in Köln**

**Referenten:** Stefanie Henningfeld und Sabine Nebendahl

**Ort:** Trainerakademie Köln des DOSB

**Preis:** inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ : 190€

**Anmeldeschluss:** 10.02.2014, danach auf Anfrage

[Direktlink zur Fortbildung/Anmeldung](#)

### **Der Coach als Leader - mit Konflikten besser umgehen können, 12. - 14.05.2014**

**Referent:** Olaf Kortmann

**Ort:** Trainerakademie Köln des DOSB

**Preis:** inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 330€

**Anmeldeschluss:** 12.04.2014, danach auf Anfrage

[Direktlink zur Fortbildung/Anmeldung](#)

### **Der Trainer als Werbebotschafter – Rhetoriktraining für einen starken Auftritt, 25.08. - 27.08.2014**

**Referenten:** Dr. Michael Welke

**Ort:** Hamburg

**Preis:** inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 350€

**Anmeldeschluss:** 25.07.2014, danach auf Anfrage

[Direktlink zur Fortbildung/Anmeldung](#)

### **40 Jahre Trainerbildung an der Trainerakademie, 09. - 11.10.2014 in Köln**

Diese Fortbildung findet im Rahmen der Feier zum 40jährigen Bestehen der Trainerakademie Köln des DOSB statt. Information zum Programm erhalten alle Absolventen zu Beginn des Jahres 2014.

### **Angewandte Leistungsdiagnostik für azyklische Sportarten - Umsetzung von Testergebnissen in die Trainingspraxis, 03. - 05.11.2013 in Köln**

**Dozenten:** Dr. Oliver Heine und Falk Schade

**Ort:** Trainerakademie Köln des DOSB

**Preis:** inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 350€

**Anmeldeschluss:** 02.10.2014, danach auf Anfrage

[Direktlink zur Fortbildung/Anmeldung](#)

### Bundestrainer – Foren für ausgesuchte Sportartgruppen bzw. sportartverwandte Disziplinen

Nach Auswertung der Befragung bei der Bundestrainerkonferenz 2011 in Erfurt bestand großer Bedarf an gemeinsamen Fortbildungen in sportartverwandter 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 Verbände von der Trainerakademie organisiert. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frank Wieneke.

## Absolventenfortbildung

Ein besonderes Privileg genießen die ehemaligen Studentinnen und Studenten der Trainerakademie. Für sie werden extra Absolventenfortbildungen mit ausgesuchten Themen 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.

### **Performance Profiling - Stressreservoir, Bewegungseffizienz und Diagnostik im Hochleistungssport, 24. - 26.02.2014 in Köln**

**Referenten:** Gerrit Keferstein und Stefan Adler

**Ort:** Trainerakademie Köln des DOSB

**Preis:** inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 130€

**Anmeldeschluss:** 24.01.2014, danach auf Anfrage

[Direktlink zur Fortbildung/Anmeldung](#)



## 40 Jahre Trainerbildung an der Trainerakademie, 09. - 11.10.2014 in Köln

Die zweite Absolventenfortbildung 2014 findet im Rahmen der Feier zum 40jährigen Bestehen der Trainerakademie Köln des DOSB statt. Information zum Programm erhalten alle Absolventen zu Beginn des Jahres 2014.

**Wir freuen uns, zu diesem Anlass viele unserer „Ehemaligen“ wieder zu sehen und miteinander feiern zu können.**

## 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 wer-

den. 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. Beide Module berücksichtigen Elemente der Ausbildungsschwerpunkte gemäß Rahmenrichtlinien (Methoden- und Sozialkompetenz). Wir empfehlen, mit Modul 1 zu starten.

Nach erfolgreicher Teilnahme an beiden Modulen erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das **Ausbildenzertifikat des DOSB**. Beide Module sind innerhalb von zwei Kalenderjahren zu absolvieren.

### Modul 1 zum Erwerb des Zertifikats

**17. - 18.03.2014 in Köln**

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

**Ort:** Trainerakademie Köln des DOSB

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

[Direktlink zur Fortbildung/Anmeldung](#)





**Referenten** **Modul 2 zum Erwerb des Zertifikats**  
**15. - 16.09.2014 in Köln**  
**Lehrbeauftragte:** Klaus Oltmanns und  
 Dipl.-Psych. Lothar Linz  
**Ort:** Trainerakademie Köln des DOSB  
**Preis:** inkl. Übernachtung/Verpflegung 145€  
[Direktlink zur Fortbildung/Anmeldung](#)

## Update Trainerwissen

Die neue Veranstaltungsreihe **Update Trainerwissen** vermittelt wissenschaftliche Grundlagen für die Trainertätigkeit im Leistungssport. Die Halbwertszeit berufsspezifischen Wissens liegt bei 5 Jahren, im dynamischen System des internationalen Spitzensports ist sie vermutlich noch kürzer. Deshalb ist es für Trainerinnen und Trainer enorm wichtig, ihr Wissen regelmäßig aufzufrischen. Dabei orientieren sich die Inhalte an den Anforderungen der Leistungssportpraxis, diese werden nach aktuellem Stand von Forschung und Wissenschaft praxisnah vermittelt.

Die Fortbildung richtet sich an Trainerinnen und Trainer, die ihr Trainerwissen „aktualisieren“ wollen und zugleich den Erfahrungsaustausch mit anderen Sportarten suchen.

Im Rahmen dieser neuen Fortbildungsreihe werden grundlegende Themen u.a. aus den Gebieten Trainings- und Wettkampflehre, Sportmedizin, Sportpsychologie, Leistungsdiagnostik und Ernährung vermittelt. Mit der Konzeption dieser Ausbildungsreihe greift die Trainerakademie Köln des DOSB explizit den Wunsch der Spitzenverbände auf, in diesem Bereich unter Einbeziehung der Dozenten der Trainerakademie entsprechende Fortbildungsangebote für Trainerinnen und Trainer anzubieten.

Einige Verbände haben vorgeschlagen diese Fortbildung in ihrer verbandsspezifischen Aus- und Fortbildung anzuerkennen.

**Up TW** **„Update Trainerwissen 20.14“ - Wissenschaftliche Grundlagen für die Trainertätigkeit im Leistungssport, 24. - 26.11.2014 in Köln**

**Thema:** N.N.

**Dozenten:** N.N

**Preis:** inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 280€

[Direktlink zur Fortbildung](#)



## Athletiktrainer-Ausbildung für den Einsatz in den Spisportarten

Die Athletiktrainer-Ausbildung 2014 der Trainerakademie Köln des DOSB wendet sich in der inzwischen dritten Ausgabe an Trainerinnen und Trainer, die im Athletiktraining des Leistungs- und Nachwuchsleistungssports der beteiligten Spisportarten tätig sind, oder sein sollen (in den Verbänden, Stützpunkten und leistungsstarken Vereinen). Gemäß dem vorgesehenen Einsatz, wird das Ausbildungsniveau dem einer A-Trainer-Ausbildung entsprechen, sich aber inhaltlich auf das Athletiktraining spezialisieren.

Ziel der Ausbildung ist, das Athletiktraining in seiner Komplexität zu gestalten, die Abhängigkeiten und Zusammenhänge seiner Bestandteile systemisch anzugehen und auf den Bedarf der Zielsportart abstimmen zu können. Deshalb unterscheidet sich diese Ausbildung deutlich von anderen, nur auf Teilbereiche (z.B. Schnelligkeits-, Core- oder Langhanteltraining) gerichteten Angeboten. Ein Teil der Ausbildung wird in direkter

Zusammenarbeit mit der Zielsportart erfolgen (Praktikum). Die detaillierte Ausschreibung mit Anmelde- und Zulassungsvoraussetzungen sowie Bewerbungsantrag ist auf der Webseite der Trainerakademie veröffentlicht. Bewerbungsschluss ist am 20.1.2014, über Auswahl und Zulassung wird im Februar entschieden. Der Ausbildungsumfang beträgt 150 Lerneinheiten in fünf Blöcken mit zentralen Lehrveranstaltungen zzgl. 30 individuellen Lerneinheiten im Praktikum (sportartspezifische Umsetzung, Absprache mit und Betreuung durch den jeweiligen Fachverband).

### Termine.

1. Block: 31. März - 2. April 2014 in Köln, TA
2. Block: 26. - 28. Mai 2014 in Heidelberg, OSP
3. Block: 7. - 9. Juli 2014 in Hennef, Sportschule
4. Block: 25. - 27. August 2014 in Hennef, Sportschule
5. Block: 29. September - 1. Oktober 2014 in Köln, Trainerakademie.



Die Teilnehmenden verbessern ihre Handlungskompetenz durch theoretischen und praktischen Unterricht, der sich am konkreten Wirkungsfeld des Langhanteltrainings orientiert.

Der Ausbildungsumfang beträgt 96 Lerneinheiten in vier Blöcken mit zentralen Lehrveranstaltungen. Zusätzlich werden in ca. 20 Lerneinheiten Vertiefungsarbeiten mit den eigenen Athleten prozessbegleitend erarbeitet und dokumentiert.

Die Lehrgangsgebühr beträgt 1.500 Euro pro Teilnehmer. Übernachtung, Verpflegung und Anreise gehen zu Lasten der Teilnehmer. Nach erfolgreich bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer das DOSB-Athletiktrainer-Zertifikat.

[Direktlink zur Fortbildung](#)

## Langhanteltrainer-Ausbildung.

Die Langhanteltrainerausbildung 2014 der Trainerakademie Köln des DOSB wendet sich an Trainerinnen und Trainer aller Sportarten. Der zukünftige Langhanteltrainer erlangt im Rahmen der Ausbildung die Kompetenz, des technischen, didaktischen und methodisch korrekten Einsatz aller Langhantel-Kraftübungen. Sie befähigt den Trainer, das Langhanteltraining in seiner Hauptsportart eigenständig zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Das Ausbildungsangebot hilft, die Wirksamkeit des Krafttrainings - sowohl im Einzel- wie auch im Mannschaftssport - zu optimieren.

### Überblick über die geplanten Inhalte

Stabilität / Mobilität Modul 1 (8 LE)  
Explosivität Modul 2 (16 LE)  
Komplexe Formen Modul 3 (24 LE)  
Kinderkrafttraining / Trainingsmethodik Modul 4 (24 LE)  
Prüfung/Präsentation / Reflexion Modul 5 (20 LE)

Zusätzlich werden in ca. 20 Lerneinheiten Vertiefungsarbeiten mit den eigenen Athleten prozessbegleitend erarbeitet und dokumentiert ca. 20 LE.

Die Ausbildung schließt nach dem Besuch aller vier Module, dem Prüfungsmodul und der Fertigstellung einer ausbildungsbegleitenden Hausarbeit in Form eines Videos und einer Saisonplanung ab. Diese Hausarbeit bildet die Grundlage der theoretischen Prüfung.

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Ausbildung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat der Trainerakade-

mie. Eine Anerkennung zur Lizenzverlängerung durch den Fachverband ist möglich.

**Referenten:** Martin Zawieja und Team Langhantel-athletik

**Ort:** Heidelberg

**Preise:** alle 5 Module: 1.400€, ab Modul 2: 1.300€ (nach Anerkennung der Zulassungskommission), ab Modul 3: 1.050€ (nach Anerkennung der Zulassungskommission)

## Termine und Anmeldung.

Die erste Langhanteltrainerausbildung 2014 ist bereits ausgebucht. Eine zweite wird voraussichtlich im Sommer 2014 ausgeschrieben und auf unserer Website und im Newsletter veröffentlicht.

[Direktlink zur Fortbildung](#)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



[www.sportland.nrw.de](http://www.sportland.nrw.de)

## Impressum

### Herausgeber

Trainerakademie Köln des DOSB  
Guts-Muths-Weg 1  
50933 Köln  
Tel: 0221 94875 0  
Fax: 0221 94875 20  
[www.trainerakademie-koeln.de](http://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](http://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