



Trainer-Info-Letter März 2015

Informationen - Impulse - Innovationen für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Für Sie gelesen
 - Sportpsychologie im Nachwuchsfußball
 - 20 years later: deliberate practice in sport
 - Altitude Training Camp in Olympic Champions
 - Successful Olympic Coach´s Perspective
 - A letter from Norway: Langfristiger Erfolg
- Für Sie besucht
 - Leistungsreserve Athletiktraining im Handball
- Berufsfeld Trainer
 - Trainerakademie und Sporthochschule
 - Projektstart „CoachLearn“
- Aktuelle Ankündigungen
 - Hinweise auf diverse Veranstaltungen
- Die letzte Seite

Für Sie gelesen

Vier Lesequellen stellen wir Ihnen in dieser Rubrik diesmal vor, je zwei aus dem Themenbereich des Nachwuchsleistungssports sowie aus dem Hochleistungssport, hier mit Fallstudien.

Wir beginnen mit einem neuen Buch, das ein praktisches Konzept zum Umsetzen psychologischen Trainings mit Kindern und Jugendlichen vorstellt, eine sehr gute Hilfe für engagierte Nachwuchstrainer. - Vor gut zwei Jahrzehnten hat A. Ericsson erstmals seinen Deliberate-Practice-Ansatz vorgestellt, den aktuellen Sachstand liefert unser 2. Beitrag.

Die beiden letzten Vorstellungen befassen sich mit leider seltenen Fallstudien aus dem absoluten Spitzenbereich, einmal mit dem Höhenttraining von zwei Olympiasiegern, zum anderen mit der Trainerphilosophie eines erfolgreichen Olympiatrainers.

Sportpsychologie im Nachwuchsfußball

Mayer, J. & Hermann, H.-D. (2014): Sportpsychologie im Nachwuchsfußball. Mentale Fertigkeiten entwickeln und trainieren. Münster: Philippka-Sportverlag

Psychologische Aspekte in die langfristige Vorbereitung und Ausbildung von Leistungssportlern einzubeziehen, ist wahrlich kein neues Thema, die Akzeptanz dieses Themas nimmt auch in der „breiten Masse“ zu. Dennoch: von einer ausreichenden Verbreitung in der tatsächlichen Praxis, insbesondere im Nachwuchstraining, kann noch kaum die Rede sein. Im genannten Buch, herausgegeben vom Deutschen Fußball-Bund, zeigen die beiden renommierten Sportpsychologen Jan Mayer, u.a. verantwortlich für die sportpsychologische Betreuung im DOSB, und Hans-Dieter Hermann, u.a. Sportpsychologe der deutschen Fußballnationalmannschaft, einen gut fassbaren Weg auf, wie psychische Fertigkeiten langfristig schon im Nachwuchstraining aufgebaut und entwickelt werden können. Vieles, was sie vorstellen, ist ohne großen Aufwand in das Training oder das unmittelbare Trainingsumfeld integrierbar. Und etliches, nicht alles, ist schon von sportpsychologie-affinen Trainern machbar oder zumindest vorzubereiten.

Im einleitenden Kapitel stellen die beiden Autoren kompakt auf gerade einmal 12 Seiten kompakt und knackig die theoretischen Grundlagen ihres Ansatzes praxisbezogen vor. Das geht von einer



Machbar und integrierbar

kurzen Betrachtung der Persönlichkeit über Entwicklung und Trainierbarkeit sowie einigen kurzen Definitionen vor allem zu einem Einstieg in fünf inhaltliche Aspekte des sportpsychologischen Trainings in der Nachwuchsausbildung, die dann auch (in drei Alters- bzw. Entwicklungsstufen wiederkehrend) die Themen des umfangreichen Praxisteils bilden: Konzentration, Kompetenzerwartung, Aktivierungsregulierung, Emotionsregulierung und Teamfähigkeit.

Im großen Praxisteil widmen sich die Autoren diesen Inhalten in drei Kapiteln, die sich mit dem Grundlagenbereich (im Fußball F- und E-Junioren entsprechend 7 – 10 Jahre), dem Aufbaubereich (D- und C-Junioren, bis 15 Jahre) sowie dem Leistungsbereich (B- und A-Junioren, bis 18 Jahre) beschäftigen. In jedem Kapitel werden entsprechend dem Alters- und Entwicklungsbereich idealtypisch entwicklungspsychologische Grundlagen beschrieben und darauf aufbauend die o.g. fünf Inhaltsbereiche mit entsprechenden Grundsätzen und vielen praktischen Beispielen erläutert. Viele können unmittelbar in das Training auf dem Platz integriert werden. Sie zeigen auf, wie mehr oder minder bekannte und gewohnte Situationen einfach mental „angereichert“ werden können.

Orientierungs-
rahmen

Diese praxisnahe Beschreibung mit sowohl inhaltlicher als auch entwicklungsbezogener Differenzierung und Anordnung bildet einen umfassenden Orientierungsrahmen, wie psychische Faktoren im zielgerichteten Nachwuchstraining entwickelt werden können und sollen. Zwar richten sich die beschriebenen Übungen an Fußballtrainer. Der Sinn und das „mentale“ Vorgehen aber dürften sich auch jedem anderen interessierten Trainer erschließen und ihn zu eigenen adressatenbezogenen Anpassungen anregen.

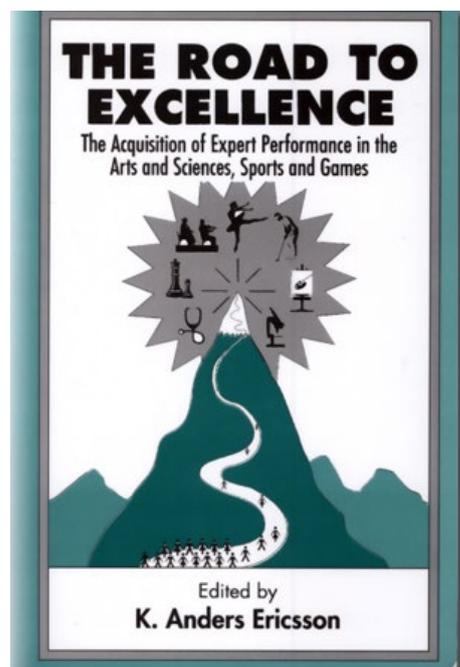
20 years later: deliberate practice in sport

Baker, J. & Young, B. (2014): 20 years later: deliberate practice and the development of expertise in sport. International Review of Sport and Exercise Psychology Vol. 7, No. 1, 135 – 157

Quelle: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1750984X.2014.896024>

Vor gut 20 Jahren haben Anders Ericsson und Kollegen erstmals ihr „Deliberate practice framework“ (im weiteren Text: DPF bzw. DP für Deliberate Practice) als Modell der Entwicklung von Expertise vorgestellt, zunächst gestützt auf Daten aus der Musik, danach auch mit dem Anspruch, dass dieses Modell auch für andere Hochleistungsbereiche übertragbar sei, z.B. für den Spitzensport. Und so ist „Deliberate practice“ (ungefähr: Zielgerichtetes, bewusstes Lernen und Trainieren) durchaus auch im Sport angekommen. Gelegentlich erfolgte dies mit populistischer Tendenz, etwa durch eine Verkürzung auf die 10.000-Stunden- oder 10-Jahres-Regel, aber auch mit umfassenderen Merkmalen wie bewusstes und konzentriertes Üben, ständiges Wiederholen in hohem Umfang, Unterstützung und Feedback durch Trainerexpertise, Anstrengung (auch ohne Spaß), klare Leistungsziele usw. Insgesamt kann diesem Ansatz aber ein hoher Einfluss auf Sport und Training attestiert werden.

Baker und Young haben in ihrem Beitrag das 20jährige Bestehen zum Anlass genommen, in einer Metastudie zu analysieren, was denn aus diesem Ansatz geworden und vor allem, was davon inzwischen belegt und gesichert ist, was ggf. angepasst wurde und



welche offenen Fragen auch für die Forschung bestehen.

Die Autoren betrachten zunächst zentrale Thesen, die Ericsson u.a. ursprünglich mit ihrem Ansatz verknüpft haben:

Der absolvierte Umfang des DP hat einen direkten Bezug zur aktuellen Leistung: Wichtig ist nach Ericsson, dass die Aufgabenschwierigkeiten im Trainingsprozess progressiv gestaltet werden. Studien im Sport haben in der Hauptrichtung gezeigt, dass erfolgreichere Sportler tatsächlich mehr trainieren. Allerdings sind die Studienergebnisse durchaus differenziert, und es könnten gewisse weitere Abhängigkeiten eine Rolle spielen wie die generelle Verteilung von Trainingsinhalten (z.B. allgemein vs. speziell oder – sportartabhängig – konditionelles vs. Techniktraining) oder ihre Veränderungen im langjährigen Verlauf. Interessant ist das Zitat einer Veröffentlichung aus 2010, wonach die Stärkeren nicht unbedingt „mehr von Allem“ tun, sondern möglicherweise „viel mehr von den kleinen Dingen“.

„Mehr vom Kleinen“?

DP startet auf niedrigem Niveau und wächst langsam im Zeitverlauf: das scheint „logisch“ zu sein, die Studienlage ist allerdings trotz vorliegender Studien wenig gesichert, da darin keine vergleichbaren Erhebungskriterien verwendet wurden.

Das höchste Leistungswachstum ist mit den höchsten Umfängen an DP verbunden: hier gibt es Fragen. Die Autoren beschreiben, dass es bisher ausschließlich retrospektiv angelegte Studien gibt. Diese zeigen, dass hohe Trainingsumfänge tatsächlich mit hohen Ergebnissen korrelieren. Daraus lässt sich aber nicht schließen, dass hohe Umfänge auch zu hohen Leistungen führen. Für die Klärung bedarf es anderer Studiendesigns.

Perioden des DP sollten sich mit zeitlich begrenzten Erholungsphasen abwechseln: nur wenige Untersuchungen, grundsätzliche Bestätigung des Periodisierungsprinzips im Sport.

Qualitätsfaktoren des DP: sehr hohe Bedeutung der Performance, hohe Bedeutung der Anstrengung, vergleichsweise niedrige Bedeutung der inhärenten Freude: im Sport zeigte sich, dass die Kategorie „Anstrengung“ präziser gefasst werden könnte durch eine Unterscheidung in physische Anstrengung und mentale Konzentration. Kritisch betrachtet wird im Sport die Bewertung von Spaß und Freude, insbesondere auch in der klassischen Betrachtung, dass DP sehr stark auf Lern- und Trainingssituationen als Einzelmaßnahme abhebt. Dies wird zumindest bzgl. der Mannschaftssportarten kontrovers gesehen. Dennoch: es liegen Untersuchungen vor, dass die besten Sportler sich in solchen Einzeltrainings von weniger guten Sportlern dadurch unterscheiden, dass sie darin verstärkt ihre Schwachstellen bearbeiten. Und das mag dann tatsächlich mit weniger Spaß verbunden sein.

In einem zweiten großen Abschnitt befassen sich Baker und Young mit offenen Fragen aus der Thematik:

Strukturiert, bewusst, kontrolliert?

Muss Training und Ausbildung immer „deliberate“ (strukturiert, bewusst, absichtsvoll, kontrolliert) sein? Hier werden u.a. Alternativen zu „deliberate practice“ (z.B. „deliberate play“) diskutiert sowie die Rolle von Leistung und Wettkampf, auch unter Berücksichtigung verschiedener Typen von Sportarten.

Ist „10.000 Stunden“ eine realistische Einschätzung für die Zeit bis zum Erreichen des Topniveaus? Die ausgewerteten Studien im Sport zeigen sowohl eine große Streuung von Studie zu Studie (ab etwa 4.000 bis deutlich über 10.000), aber zum Teil auch innerhalb einer Studie (z.B. Mittelwert knapp 13.000 bei einer Standardabweichung von fast



8.000). Die Gründe für diese Unterschiede sind nicht klar. So könnten die Stundenzahlen von anderen Faktoren wie z.B. der Sportart abhängen, also „inhaltlich“ begründbar sein. Oder sie sind bspw. auf methodische Unterschiede oder Unklarheiten zurückzuführen (z.B.: wann ist practice als DP zu bewerten), usw. Es gibt noch sehr viel Forschungsbedarf.

Wie kann ein Sportler sein hohes Engagement über eine solch lange Zeit beibehalten bzw. steuern? Ericsson hatte in seinem Ursprungs-Modell Anstrengung und Motivation als beschränkend für die Entwicklung von Expertise bezeichnet. Tiefere Fragen, insbesondere auch, wie die Beteiligten diese Faktoren über einen so langen Zeitraum erfolgreich steuern und beibehalten, und dies alles mit überschaubarer Freude, uvm. Selbstregulationsfähigkeiten scheinen eine Rolle zu spielen, aber insgesamt ist der Kenntnisstand lückenhaft.

Reicht die in DP investierte Zeit aus, Expertise zu erklären? Es ist unzweifelhaft, dass ein hoher Umfang vonnöten ist. Sich allein darauf zu stützen, würde aber potenzielle genetische Einflüsse unberücksichtigt lassen. Es ist unklar, wie DP und Veranlagung in Verbindung stehen, sich ergänzen oder in Beziehung stehen. Ähnliches gilt auch für Gestaltungsfaktoren von DP in der tatsächlichen Umsetzung. Baker und Young werfen hier u.a. die Fragestellung des Wechselspiels von Deliberate practice und Deliberate recovery auf.

Details oft noch unklar

Abschließend stellen Baker und Young in ihrem Rückblick auf 20 Jahre DPF einige Forderungen an zukünftige Forschungen dazu vor und fassen zusammen (S. 152): „The concept of deliberate practice has increased in prominence as a research topic and as a foundational consideration for those involved with coaching and training.“ Bei aller Anerkennung: es bleibt noch einiges zu tun, um den wahren Wert des Ericsson’schen Modells zu bestimmen.

Training Diaries during Altitude Training Camp in Two Olympic Champions

Pugliese, L.; Serpiello, F., Millet, G. & La Torre, A.: Training Diaries during Altitude Training Camp in Two Olympic Champions: an Observational Case Study

<http://www.jssm.org/gec.php?id=jssm-13-666.xml>

Mit Höhentraing (hier: nach dem LHTH-Prinzip: live high – train high) verfolgen Athleten und Trainer das Ziel, durch den Hypoxie-Einfluss im Höhentraing einen möglichst ertragreichen Vorteil für die anschließende Leistungsdarstellung auf NN zu erhalten. Sportwissenschaftliche Erhebungen verweisen allerdings darauf, dass die möglichen Vorteile dadurch erheblich eingeschränkt werden könnten, dass im Höhentraing keine ausreichend hohe absolute Trainingsintensität beibehalten werden könne. Allerdings: die Autoren verweisen darauf, dass kaum absolute Top-Athleten entsprechende Trainingsexperimente einbezogen sind und auch die Trainingsintensität im eigentlichen Sinne kaum einmal durchgängig erhoben wurde.

Die Autoren legen eine Fallstudie mit zwei absoluten Top-Athleten vor (Olympiasieger 2004 im Marathonlauf bzw. 20 km Straßengehen). Es wurden Trainingsdaten anhand der Trainingstagebücher analysiert und bzgl. Gesamttrainingsumfang, Umfängen auf verschiedenen Intensitätsstufen sowie Leistungen auf NN

Table 2. Total training volume and percentage of training spent at different intensities during the three training periods.

	before-LHTH			LHTH			after-LHTH					
	Total volume (km)	Zone 1 (%)	Zone 2 (%)	Zone 3 (%)	Total volume (km)	Zone 1 (%)	Zone 2 (%)	Zone 3 (%)	Total volume (km)	Zone 1 (%)	Zone 2 (%)	Zone 3 (%)
Participant 1	391	14.2	55.0	30.8	435	19.5	51.7	28.7	280	30.4	33.9	35.7
Participant 2	600	75.6	14.5	9.9	652	74.7	7.4	17.9	554	47.5	33.8	18.7

Zone 1 = 70-80% of race pace; Zone 2 = 81-90% of race pace; Zone 3 = >91% of race pace

analysiert. Der Zeitraum umfasste die letzten drei Wochen vor dem Höhentrainingslager, das LHTH-Camp selbst (2090 m, drei Wochen) sowie den Zeitraum danach wieder auf NN bis zum Olympiasieg (21 bzw. 26 Tage nach dem Ende des Camps).

Beide Athleten absolvierten das Höhentrainingslager erfolgreich und konnten dabei eine vergleichbar hohe absolute Trainingsintensität (definiert als > 91 % des Wettkampftempos) und vergleichbaren Umfang in diesem Intensitätsbereich im Vergleich zur Meereshöhe absolvieren, mit positivem Einfluss auf die dem Camp folgenden Leistungen. Im Beitrag finden sich beispielhaft weitere Angaben zur Trainingsbelastung, zu Belastungsveränderungen in den drei Phasen vor, während und nach dem Camp einschließlich individueller Anpassungen.

Die Autoren schließen aus diesen beiden Beispielen, dass Elite-Ausdauersportler bei Vorliegen sehr umfangreicher Höhentrainings-Erfahrungen und nach mehrjährigem Training auf höchstem Leistungsniveau in der Lage sind, die gleich absolute Trainingsintensität während eines LHTH-Trainingslagers wie auf NN zu erreichen. (Dies könnte möglicherweise auch zu einer höheren relativen Belastungsintensität führen, weil in den genannten Fällen keine Messungen für Sauerstoffaufnahme und -sättigung vorgenommen werden konnten). Die Autoren sind der Meinung, dass die nachgewiesene Fähigkeit von Elite-Läufern, auch unter LHTH-Bedingungen die gewohnte absolute Trainingsintensität zu realisieren, ein Schlüssel für den Erfolg solcher Trainingsmaßnahmen sein könnte.

Schlüssel für
den Erfolg?

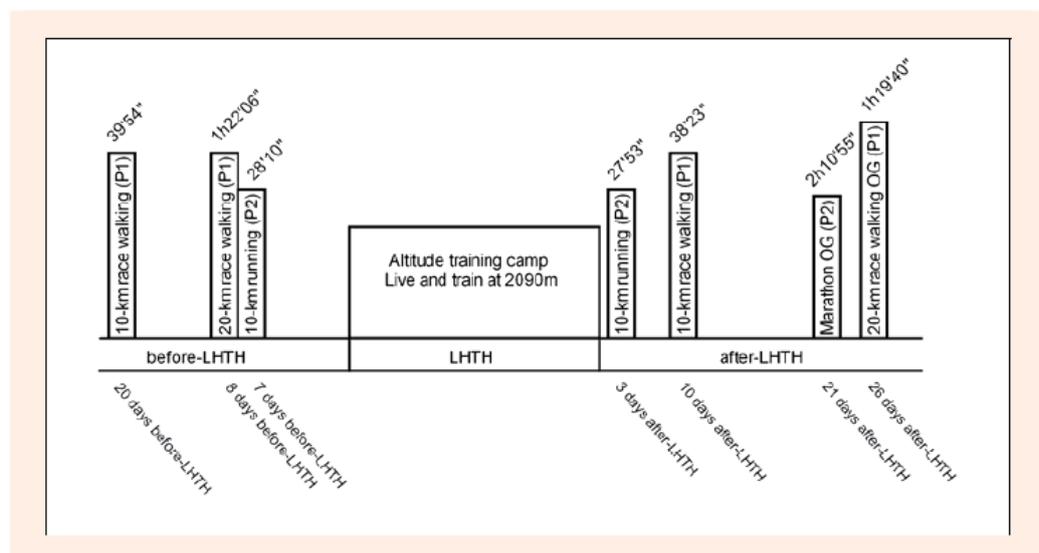


Figure 2. Racing schedule and performance results before- and after-LHTH. P1, participant 1; P2, participant 2; LHTH, living high train low; OG, Olympic Games

A Case Study of a Successful Olympic Coach's Perspectives

Wang, J.(2014): A Case Study of a Successful Olympic Coach's Perspectives. In: International Journal of Sport Studies Vol. 4 (1) 114-125

<http://ijssjournal.com/wp-content/uploads/2014/01/114-1252.pdf>

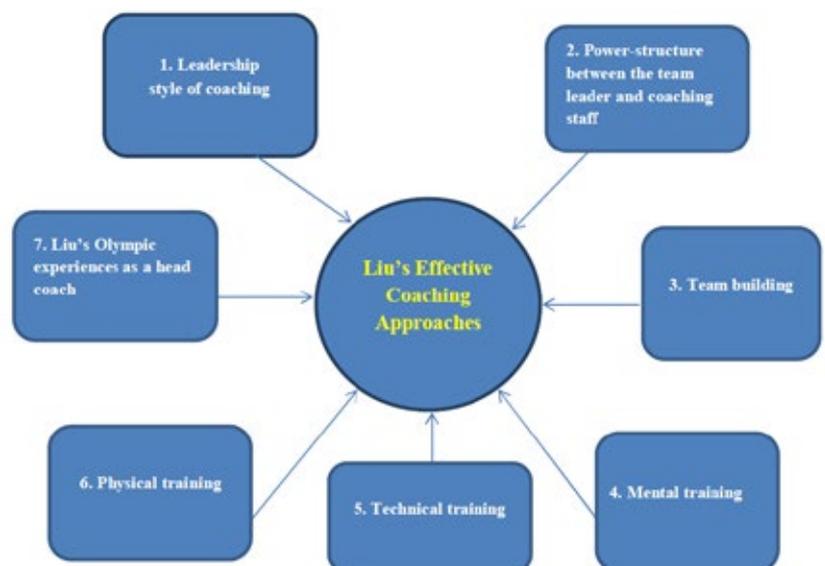
Im Leistungssport trachten Trainer wie Forscher ständig nach erfolgreichen Trainings- und Trainererfahrungen, um weitere Leistungsverbesserungen zu ermöglichen. Einzelfallstudien sind eine kraftvolle Möglichkeit, danach zu forschen. Jim Wang, Sportpsychologe an der Kennesaw State University (Georgia, USA), nutzt diese Methode, um ein Bild von Liu Guoliang (China) und seinen Positionen zu machen. Liu war zunächst äußerst erfolgreicher Tischtennispieler, u.a. Olympiasieger 1996 und Weltmeister 1999, und wurde danach ein Top-Trainer, u.a. zehn Jahre lang verantwortlicher Olympia-Headcoach für die chinesischen Männer und seit 2013 Chief Head Coach für das Team beider Geschlechter.

Für die Befragung des Coaches wurde ein schriftlicher Fragebogen genutzt. Dieser wurde in mehreren Schritten von verschiedenen Experten konstruiert und bearbeitet, sowohl inhaltlich und testmethodisch als auch sprachlich (mit Übersetzungen durch weitere Experten vom Englischen ins Chinesische sowie dann – mit den Antworten – wieder zurück), so dass von einer vom Verfahren nachvollziehbaren Qualität der Befragung auszugehen ist. Die Antworten wurden nach üblichen Verfahren der Textanalyse verdichtet und letztlich noch einmal vom befragten Trainer gegengelesen. Im vorliegenden Beitrag finden sich insgesamt 39 Fragen und ihre Antworten ausführlich dargestellt, diese Details können Sie bei Bedarf im Originalbeitrag (siehe Link) gern nachlesen.

Führungsstil: Liu nutzt situativ sowohl einen autoritären als auch einen demokratischen Führungsstil. Dafür muss er als Erstes die Sportler respektieren, dann werden sie auch ihn respektieren. Der Trainer fordert starke Teamdisziplin und Teamverhalten ein: die Sportler müssen für ein positives Teammilieu Teamregeln und Grundsätze strikt einhalten. Dies sieht er als Voraussetzung an, um ein Team erfolgreich zu machen, ihnen sowohl Zuwendung als auch Respekt innerhalb und außerhalb des Trainings zukommen zu lassen. Dies ist die Basis, um auch Sichtweisen der Sportler aufzunehmen und in seine Entscheidungsprozesse einbeziehen zu können.

Aufbau und Befugnisse im Olympiateam: hier gibt es deutliche Unterschiede zu westlichen Teams. Den höchsten Rang hat der Teamdirektor, der vom Olympischen Komitee eingesetzt und gegenüber der Partei verantwortlich ist. Er hat zwar keinen direkten Einfluss auf sporttechnische Entscheidungen, z.B. Auswahl der Sportler, Trainingsmaßnahmen usw., kann aber Vorschläge gegenüber Trainern und Spielern machen. Im Trainerstab gibt es

Team mit
klaren Regeln



Disziplin im Team

verschiedene Funktionen, z.B. Head Coaches männlich und weiblich, Techniktrainer und weitere Spezialisten mit jeweils klarer Verantwortung für den jeweiligen Teilbereich. Liu selbst ist in seiner Funktion als Chief Head Coach über den beiden Cheftrainern angeordnet und kontrolliert und steuert das Gesamtbild und die Zusammenarbeit aller Trainer.

Teambuilding: Tischtennis als Individualsportart zeigt eine andere Gruppendynamik als Teamsportarten. Liu sieht dennoch Teamwork und Zusammenhalt als Erfolgsbasis. Zu große innere Konflikte würden die Mindsets der Spieler unterspülen und einen „zerstörerischen“ Effekt haben. Deshalb legt er großen Wert darauf, realistische und praktikable Teamregeln und –ziele zu etablieren, Teamwettkampfmechanismen unterstützen auch die intrinsische Motivation. Den Spielern muss bewusst sein, dass ihr „Überleben“, ihre Entwicklung und ihre Rolle im Team auf den Wettkampferfolgen des gesamten Teams basieren. Das Auftreten von Problem ist normal, aber er toleriert keinen Athleten, der dauerhaft Teamregeln und –ziele verletzt, solche Spieler werden konsequent sanktioniert. Solche disziplinarischen Regeln mögen auf den ersten Blick wenig human sein, Liu sieht aber, dass diese in Verbindung mit klarer Kommunikation die besten Ergebnisse zeigen.

Mentale Stärken

Mentales Training: Liu meint, dass die psychische Kontrollfähigkeit der Sportler ein entscheidender Faktor für Höchstleistung ist, und er betont besonders die Bedeutung des psychologischen Trainings, um den Spielern zu helfen, ihre Konzentration auch während kritischer Momente im Wettkampf aufrechtzuerhalten. Er glaubt fest daran, dass, wenn ein Spieler den hohen psychischen Druck in kritischen Situationen aushalten, dieser auch in der Lage ist, erfolgreich in Wettkämpfen auf höchstem Niveau zu bestehen. Im Training nutzt er deshalb sorgfältig die Prinzipien von Belohnung und Sanktion, um das Wettbewerbsniveau zu steuern. Außerdem entwickelt er Selbstregulations- und präzise Selbsteinschätzungsfähigkeit der Spieler vor dem Wettkampf, um sie zu passender Selbsteinschätzung, richtiger Wettkampfeinstellung, passender technisch-taktischer Vorbereitung und effektivem Warm-Up mit hohem Selbstvertrauen zu befähigen. Liu ist überzeugt, dass dies ein entscheidender Faktor psychologischen Trainings ist, der direkt mit dem Erfolg in Verbindung steht. Angeborene Fähigkeiten spielen sicher eine Rolle, sind aber durch Training entwickelbar. In der Hauptsache sind für die Entwicklung die Trainer (in intensiver Kenntnis der jeweiligen Gesamtsituation) verantwortlich, Psychologen sieht er eher in der Beraterrolle.

Profession Trainer

Technische und physische Faktoren: Es gab mehrfach Regeländerungen im Tischtennis, die rechtzeitig zu Veränderungen und Entwicklungen im Training und im Verständnis des Spiels umzusetzen waren, mit entsprechendem Verständnis bei Trainern und Spielern. Unabhängig von diesen Regeländerungen wird der andauernde chinesische Erfolg vor allem auf die Faktoren eines gut entwickelten nationalen Sportsystems, starker Trainer und eines umfangreichen Wettkampfsystems zurückgeführt. Aus Trainingsperspektive sind besonders die Entwicklung fortschrittlicher Systeme, eines fortschrittlichen Spiels sowie innovativer Trainingsmethoden entscheidend für andauernden Erfolg. Kontinuierliche Anregungen aus der Sportwissenschaft unterstützen dies. Liu erwartet, dass Geschwindigkeit, Kraft und „spin“ Hauptkomponenten in der Entwicklung künftigen Trainings sein werden, ebenso wie eine stärkere Individualisierung.

Persönliche Faktoren als Head Coach: Liu's Fähigkeiten basieren bei weitem nicht nur auf einer akademischen, formalen sportwissenschaftlichen Ausbildung, sondern vor allem auch auf einer druchgängigen eigenständigen Auseinandersetzung mit der Sportwissenschaft. Er ist bemüht, Theorie und Praxis zu verbinden, immerwährend innovative Strategien und Fähigkeiten voranzutreiben und auf Höchstleistungen auszurichten. Auch wenn es viele Faktoren gibt, so glaubt Liu ganz sicher, dass seine Leidenschaft und Liebe für den Beruf, die Profession, die bedeutendsten Erfolgsfaktoren sind. Engagement, „niemals satt zu sein“, Herausforderungen stets anzunehmen und der Mut, Neues zu versuchen, sind weitere unverzichtbare Faktoren.

A Letter from Norway - oder: Wie habe ich langfristigen Erfolg im Frauenhandball?



Lars Tore Ronglan, Associate Professor und Vice Rector der Norwegian School of Sport Sciences (Oslo, Norway), hat sich in mit dem langfristigen Erfolg der norwegischen Handballfrauennationalmannschaft beschäftigt und versucht die wichtigsten Gründe dafür zusammenzufassen. Handball ist in Norwegen, anders als zum Beispiel in Deutschland, keine „Männersportart“. 67% der norwegischen Handballspielerinnen und Spieler sind weiblich. Die ausführliche Berichterstattung in den Medien, die nach den ersten Erfolgen der Handballfrauen dazu kam, führte dazu, dass in Norwegen die Popularität des Frauenhandball-Nationalteams inzwischen enorm hoch ist. Norwegens Handballfrauen gewannen in den letzten 3 Jahrzehnten 13 Weltmeisterschaften, 10 Europameisterschaften und wurde dazu 7 mal Olympiasieger.

In seinem Artikel: „Combining continuity and novelty: building sustained success“ führt Ronglan 3 Hauptgründe für diesen Erfolg auf:

3 Hauptgründe

- a long-term organisational strategy,
- continuity in leadership,
- a holistic coaching philosophy.

Lagfristig angelegte Strategie

Nach dem Durchbruch des Frauenhandballteams 1986 mit dem Gewinn der Bronzemedaille bei den Weltmeisterschaften, wurde kurz- und mittelfristig viel getan, um diesen Erfolg bei den folgenden Höhepunkten zu wiederholen oder sogar zu toppen. „The number of training camps increased, participation in international tournaments was intensified, the support staff grew (analytical team, medical staff etc), and players moved from amateurism to semi-professionalism. This professionalisation process was facilitated by a growing public and commercial interest in the team.“ Daneben wurde aber gleichzeitig eine langfristige Strategie mit klaren Prioritäten etabliert. Es wurde versucht, den Erfolg zu „institutionalisieren“ und im Handballverband zu verankern. Zwei wichtige Prioritäten wurden gesetzt. Die Talentsichtung und Talententwicklung wurde verbessert und die Zusammenarbeit mit Olympiatoppen wurde verstärkt. Es wurden Jugendnationaltrainer etabliert, die nicht nur für die Jugendnationalteams zuständig waren, sondern auch für die Entwicklung regionaler Talentgruppen und kompetenteren Jugendtrainern. Dadurch wurde das gesamte Talentprogramm zentralisiert, da der Handballverband die Aktivitäten und das „Programmdesign“ vorgab. Die engere Zusammenarbeit mit Olympiatoppen verbesserte die Trainings- und Diagnostikmöglichkeiten des Aktiventeams.

Das dort vorhandene Netzwerk und die Zusammenarbeit mit Trainern und Athleten aus anderen Sportarten führte zu einem enorm hilfreichen Wissenstransfer in den Bereichen Coaching, medizinischer Betreuung, Ernährung und dem Athletiktraining.

Kontinuität

Diese langfristige Strategie des norwegischen Handballverbands wurde unterstützt durch eine starke Kontinuität in der Führung des Verbandes in den 1990er und 2000er Jahren. „The General Secretary of the federation occupied his position from mid 1980s until 2003. Further, only two individuals held the position as President of the federation during the same period. Last but not least, only two head coaches were in charge of the team from 1984 to 2009: S.T. Jacobsen for 9 years and M. Breivik for 15 years.“ Einer der wichtigsten Personen war dabei der langjährige Generalsekretär Niels Hertzberg (1984 - 2003), der zahlreiche Strategien und Strukturen einführte und etablierte.

Coaching Philosophie

Eine seiner grundlegendsten Ideen wird als dritte Säule des norwegischen Erfolgs im Frauenhandball angesehen. „One of Hertzberg’s basic ideas was to adopt a certain type of management, emphasising competence and delegation of responsibility to skilled employees. This kind of leadership was further developed and realised through national coach Breivik and her coaching practice.“ D.h. die Angestellte und Spielerinnen wurden in ihrer Individualität und Verantwortung für sich selbst, nicht nur in ihrem sportlichen Leben, gestärkt und gefördert. Ein Leitzatz war dabei „Athletic development should be accompanied by development as a human being. This way it is easier to reach your full performance potential as an athlete.“

Zusammenfassend sieht Ronglan den langfristigen Erfolg als Resultat dieser drei beschriebenen Hauptfaktoren an, betont aber gleichzeitig, dass vorallem auch die Balance zwischen Koninuität und Erneuerung entscheidend dazu beitrug: „The handball federation and the women’s team have, over the last decades, managed to combine continuity of key personnel and coaching principles with necessary innovation. The latter has required a continuous focus on research, knowledge development and knowledge exchange. Time will show if they manage the balance as well in the coming years.“

Der komplette Text steht in Englisch hier zur Verfügung:

https://www.trainer-im-leistungssport.de/sites/default/files/letter_from_norway.pdf

Für Sie besucht

Hier finden Sie einen Bericht über eine Veranstaltung des Deutschen Handball-Bundes für die Trainer seiner Top-Vereine, die in Kooperation mit der Trainerakademie unter Einsatz von Referenten durchgeführt wurde, die auch der TA nahe stehen.

Leistungsreserve Athletiktraining im Handball Sportschule Kaiserau, 24./25.1.2015



Mitorganisiert von Martin Zawieja (Langhantelathletik) und Thorsten Ribbecke, (Trainerakademie Köln), hatte der Bundeslehrwart des DHB, Michael Neuhaus, für ein hochkarätiges Referententeam gesorgt.

Den Auftakt machten Martin Zawieja und Thorsten Ribbecke selbst. Die komplexen Anforderungen in der Spielsportart Handball erforderten auch vielfältige Belastungsreize, mahnte Zawieja. Wie nah die Forschung hierbei schon an der Praxis ist, verdeutlichte der Vor-

schlag, statt der tradierten Kategorisierung der konditionellen Fähigkeiten neue Unterscheidungen einzuführen: „Wir halten es für sinnvoll, zwischen Muskelkraft und Muskelleistung zu unterscheiden“. Aus neuen Erkenntnissen folgen neue Trainingsreize – so demonstrierte Zawieja Trainingsbeispiele an der Langhantel mit gestoppten Bewegungen im Gegensatz zu fliegenden Lasten. „Extreme Bewegungen fordern perfekte Mobilität und Muskelspannung in großen Bewegungsweiten“, so Zawieja, der wie auch Ribbecke „absolute Qualität im Training“ als entscheidenden Erfolgsfaktor ausmachte.

Danach referierte Patrick Luig (Sportwissenschaftler der Verwaltungsberatungsgenossenschaft) über Verletzungen im Handball. Derzeit selbst an Studien zur Erforschung von Verletzungsbildern beteiligt, stellte er umfassend die Gründe sowie die Folgen von Sportverletzungen vor. Diagnostik, Betreuung und vor allem Prävention werden demnach immer wichtiger. „Gezieltes Training reduziert Verletzungen“, betonte Luig, der als Beispiel auf einen fast fünfzigprozentigen Rückgang an Kreuzbandverletzungen im norwegischen Frauenspitzenhandball hinwies: Dort hatten Experten eine verbesserte Warm-Up Routine entwickelt.

Wie dies in der aktuellen Praxis aussieht, das zeigten in der Folge Thorsten Ribbecke aus seiner Arbeit als Athletiktrainer in Wetzlar, Jan Gorr als Trainer des Zweitligisten HSC Coburg sowie Eric Helm, der Athletikcoach der Füchse Berlin, auf. Gorr untermauerte mit zahlreichen Beispielen und Videosequenzen seine Vorstellungen von Athletiktraining und gestand dabei auch persönlichen Erkenntnisgewinn ein: „Mein Athletiktraining hat sich in den letzten Jahren aufgrund vieler neuer Erfahrungen massiv verändert – und es wird sich auch weiterhin verändern“, so Gorr, der bekräftigte: „Wir Trainer müssen Expertenwissen in unsere Arbeit einfließen lassen und Kooperationen suchen. Und wir müssen uns weiterentwickeln.“

Expertenwissen trug dann auch Eric Helm vor. „Verletzungsrisiken minimieren, Gesunderhaltung und vor allem Individualisierung“, bezeichnete der Athletiktrainer der Füchse Berlin als seine zentrale Philosophie. „Nur in enger Abstimmung mit dem Cheftrainer kann unsere Arbeit erfolgreich sein“, sagte Helm, der auch



Spitzenklassenteams im Beachvolleyball betreut: „Im Spitzenhandball ist der Terminplan der wichtigste einschränkende Faktor, deshalb ist jede Minute Athletiktraining wichtig“, sagte Helm, auch erfolgreicher Absolvent der DOSB-Athletiktrainer-Ausbildung an der Trainerakademie.

Neben den Themen des Athletiktrainings wurden auch zwei Beiträge mit weiteren Themen aufgenommen. Ernährungswissenschaftler Dr. Dirk Lemke wurde als besonderes Highlight wahrgenommen. So offenbarte er am Beispiel des akuten Vitamin D Mangels, der massiv die Leistungsfähigkeit, bspw. über das Ausmaß an Entzündungen im Organismus beeinträchtigt. Auch den immer noch vorhandenen Glaube, nur das Nudelgericht im Vorfeld des Wettkampfes mache den Sportler fit, entkräftete Lemke. Er beschreibt den Stand der Wissenschaft so, dass weniger Kohlenhydrate, dafür aber mehr Protein der bessere Weg sei.

Den Abschluss machte Dipl.-Psych. Markus Flemming mit seinem Beitrag zu den mentealen und psychischen Faktoren. Zu den Kernaussagen des ehemaligen Eishockey-Profi-Torhüters gehörte es, dass Athleten wie Trainer sich die eigenen Stärken bewusst machen, Selbstvertrauen entwickeln und positive Emotionen in den Vordergrund stellen müssen.



Beruf Trainer

Die Trainerakademie Köln des DOSB und die Deutsche Sporthochschule Köln haben eine Kooperationsvereinbarung abgeschlossen, nach der es Absolventen der Trainerakademie ermöglicht wird, unter Anerkennung der Studien an der TA in einem Aufbaustudium den universitären Abschluss eines „Bachelor of Science“ zu erwerben.

Gerade gestartet ist ein europäisches Projekt unter Beteiligung der Trainerakademie. Ziel ist es, ein European Sport Coaching Framework als gemeinsame Basis zu entwickeln.

Mehr zu beiden Themen im folgenden Text!

Trainerakademie und Sporthochschule ermöglichen Bachelor-Abschluss

geplanter Start:
WS 2015/16

Absolventen der Trainerakademie Köln des DOSB können zukünftig mit einem exklusiven Aufbaustudium im Studiengang „Sport und Leistung“ der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln den universitären Abschluss eines „Bachelor of Science“ (B.Sc.) erwerben. Darauf einigten sich Trainerakademie und DSHS in einer Kooperationsvereinbarung, die Thomas Weikert, Vorsitzender des Vereins „Trainerakademie Köln des DOSB e.V.“, und Univ.-Prof. Dr. Heiko Strüder, Rektor der Deutschen Sporthochschule, unterzeichneten. Große Teile der im Diplom-Trainer-Studium an der Trainerakademie erworbenen Kompetenzen werden anerkannt. Ein von der Deutschen Sporthochschule speziell konzipiertes Aufbaustudium beinhaltet Selbststudium und Präsenzveranstaltungen. Das Studienangebot wird erstmals zum Wintersemester 2015/2016 gemacht.

„Wir haben um diese Kooperationsvereinbarung lange gerungen und freuen uns, dass es nun ein Ergebnis gibt, das die Perspektiven für unsere Trainerinnen und Trainern deutlich verbessert. Dies ist ein weiterer wichtiger Baustein zur Traineroffensive. Damit wird die Reihe von positiven Nachrichten fortgesetzt, nachdem der Bund vor kurzem 2,75 Mio. Euro zur Tarifanpassung der Trainergehälter, 2,67 Mio. Euro für das Leistungssportpersonal im Rahmen der Projektförderung der Verbände sowie 400.000 Euro für mischfinanzierte OSP-Trainer/innen bereit gestellt hatte“, sagte DOSB Präsident Alfons Hörmann.

Auch Thomas Weikert zeigt sich sehr zufrieden mit der vereinbarten Zusammenarbeit: „Ich freue mich sehr, dass wir mit der Deutschen Sporthochschule einen renommierten Partner gefunden haben. Diplom-Trainerinnen und Diplom-Trainer können wir so nach dem dreijährigen berufsbegleitenden Studium an der Trainerakademie in der Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule eine attraktive Möglichkeit zur Erweiterung ihrer beruflichen Perspektiven in der Sportstadt Köln bieten. Ich danke allen, die zu dieser für

Berufliche Alternativen, nicht Vertiefung der Trainerausbildung

den deutschen Leistungssport so wichtigen Lösung aktiv beigetragen haben.“

„Wir erhalten durch die Kooperation mit der Trainerakademie gut ausgebildete Studierende mit sehr hoher sportartspezifischer Expertise. Eine unserer Hauptaufgaben ist darin zu sehen, durch den Ausbau von Kompetenzen im Bereich des wissenschaftlichen Denkens und Arbeitens die Studierenden in die Lage zu versetzen, eigenständig neues Wissen in ihren Sportarten generieren zu können“, ergänzt Hochschulrektor Professor Heiko Strüder.

Der Studiengang „Sport und Leistung“ ist für eine breite Berufsperspektive in Feldern des leistungsorientierten ausgeübten Sports konzipiert. Diese breite Orientierung der Studieninhalte ermöglicht Berufsalternativen, die über den Einsatz in klassischen Vereins- und Verbandsstrukturen (z.B. als Trainer) hinausgehen: Absolventinnen und Absolventen finden daher Anschluss in schulischen, kommunalen oder staatlichen Einrichtungen (z.B. Sportverwaltung, Referententätigkeiten) ebenso wie in privaten und kommerziellen Institutionen mit wissenschaftlichem Anspruch (z.B. Diagnostik- und Beratungseinrichtungen). Der Studiengang stellt somit keine vertiefte Trainerausbildung dar, sondern befähigt zur wissenschaftlich ausgerichteten Positionierung auf einem flexiblen Arbeitsmarkt. Der Studiengang „Sport und Leistung“ ermöglicht außerdem aufgrund seiner wissenschaftlichen Fundierung einen Einstieg in Masterprogramme insbesondere dann, wenn diese bestimmte Studiumfänge in wissenschaftlicher Qualifikation als Eingangsvoraussetzung definieren.

Ergänzender Hinweis:

Interessenten, die sich für andere Möglichkeiten interessieren, als Diplom-Trainer weitere Abschlüsse zu erhalten, kann sich mit der Trainerakademie in Verbindung setzen (z.B. [Masterstudiengang Msc of Sport Coaching Leeds Beckett University](#); Bachelor-Studium Universität Leipzig in Verbindung mit dem Deutschen Ski-Verband; mögliche Weiterbildungsmaster-Studiengänge).

Trainerakademie beteiligt sich am europaweiten Projekt „CoachLearn“

„CoachLearn: Enhancing sport coaches' learning, mobility and employment within the context of a European Sport Coaching Framework“ heißt ein neues Projekt unter der Leitung der Leeds Beckett University (LBU, vormals Leeds Metropolitan University) und des International Council for Coaching Excellence (ICCE). Der Antrag an die Europäische Union, das Projekt aus Mitteln des Erasmus + Programmes zu fördern, wurde im Spätsommer 2014 genehmigt und die formalen Verträge mit allen Partnern inzwischen geschlossen. Neben den beiden genannten leitenden Institutionen sind das Niederländische Olympische Komitee / Niederländischer Sportbund, die Ungarische Trainervereinigung, die HAAGA-HELIA Universität in Finnland sowie die Trainerakademie Köln des DOSB als Partner beteiligt. Das Projektende ist für August 2017 geplant.

Vom ISCF zum ESCF

Hauptziel des Projektes wird sein, basierend auf dem bestehenden International Sport Coaching Framework ISCF sowie weiteren vorliegenden Dokumenten ein speziell auf europäische



Gefördert durch  Erasmus+

Prior Learning
& Work Based
Experience

Belange ausgerichtetes European Sport Coaching Framework ESCF zu entwickeln. Dieses ESCF soll die europäischen Partner mit Anregungen und Methoden unterstützen, um ihre eigenen Trainings- und Trainersystematik weiter voranzubringen. Bestehende und sich entwickelnde gute Praxisbeispiele in Traineraus- und -weiterbildung, -entwicklung und -förderung sollen über Forschungs- und Entwicklungsarbeiten europäumfassend einbezogen werden. Projektleiter Sergio Lara-Bercial (LBU und ICCE) formuliert das so: „The ESCF will be sensitive to the needs of coaching systems and coaches across the union. It will be easily adaptable within the different national and organizational contexts in which it may be applied by the stakeholders.“

In einem ersten Treffen des Projektleitungsteams (je ein Vertreter der beteiligten Partnerinstitutionen) im Oktober 2014 in Leeds stand neben dem formalen Start und Abstimmungen zunächst ein informativer Austausch über die Trainersituation in den beteiligten Nationen (z.B. Ausbildung, Lizenzierung, Beschäftigungsformen, Verhältnis lizenzierte Trainer vs. aktive Sportler) im Mittelpunkt. Inhaltlich gab es eine erste Orientierung auf die Berücksichtigung von Prior Learning (u.a. Vorwissen und Kompetenzen, nicht nur aus formaler Trainerbildung) und Work Based Experience (Berücksichtigung und Nutzen tätigkeitsgestützter Erfahrungen und Entwicklungsprozesse) in der Traineraus- und -weiterbildung sowie im Ausüben der Trainertätigkeit.



Aktuelle Ankündigungen

Ausgesuchte Veranstaltungstermine im Jahr 2015

12./13.3.2015 in Brühl: „Individualisierte Trainings- und Wettkampfgestaltung“ (5. BISP-Symposium: Theorie trifft Praxis)

Der Anmeldeschluss ist bereits vorbei, die Veranstaltung ausgebucht. Wir werden später an unseren gewohnten Stellen berichten. Das geplante Programm finden Sie hier: http://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/BISp_Symposium/Programm_BISp_Symposium_2015_Stand_01_2015.pdf?__blob=publicationFile&v=6



14.4.2015 in Leipzig: IAT-Symposium „Angewandte Trainingswissenschaft im Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport“

Äußerer Anlass dieser Veranstaltung ist der Leitungswechsel am IAT: Prof. Dr. Arndt Pfützner wird in den Ruhestand gehen, die Nachfolge tritt Dr. Ulf Tippelt an. Das IAT nutzt diesen Anlass zum genannten Symposium. Die Stabübergabe erfolgt in einer Phase, in der der deutsche Leistungssport vor tiefgreifenden Veränderungen steht, will er auch zukünftig den Anschluss an die Weltspitze halten. Inhaltlich beabsichtigt das IAT das System der angewandten trainingswissenschaftlichen Unterstützung zu thematisieren, aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten und mit den beteiligten Organisationen ins Gespräch zu kommen. Dabei geht es insbesondere darum, Möglichkeiten der Erhöhung der Wirksamkeit der wissenschaftlichen Unterstützung des Spitzensports durch den Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport (FSL) herauszuarbeiten. Die Veranstaltung richtet sich vorrangig an alle Leistungssportverantwortlichen im DOSB, den olympischen Spitzenverbänden und Landessportbünden, die Vertreter der Olympiastützpunkte, des FES und der Trainerakademie. Weitere Informationen: <http://www.iat.uni-leipzig.de/aktuelles/veranstaltungen-2/symposium2015>



**Symposium „Angewandte Trainingswissenschaft
im Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport“**

am 14. April 2015 in Leipzig – Erste Ankündigung

28.-30.5.2015 in Potsdam: Jahrestagung der dvs-Sektion Trainingswissenschaft: „Krafttraining“

Das übergeordnete Tagungsthema lautet „Krafttraining“, welches aus unterschiedlichen Blickwinkeln (u. a. im Alters-, Breiten-, Leistungs- und Schulsport sowie in Prävention und Therapie) betrachtet werden soll. Hierbei sollen aktuelle Erkenntnisse zur Bedeutung der Kraft, seiner Diagnostik und Trainierbarkeit ausgetauscht sowie zukünftige Fragestellungen erarbeitet werden. Zudem wird ein besonderer Fokus auf die interdisziplinäre Betrachtung von Krafttraining im Nachwuchsleistungssport gelegt.

Weitere Informationen: <http://www.uni-potsdam.de/dvs-potsdam2015/index.html>

Kooperations-
veranstaltung!

Die Trainerakademie Köln kooperiert mit dieser Veranstaltung durch Integration ihres Bundestrainer-Forums „Krafttraining“ (siehe <http://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildung/krafttraining-jahrestagung-der-dvs-sektion-trainingswissenschaften-kooperation-mit-der>)



23.-25.8.2015 in Vierumäki/FIN: 10th ICCE Global Coach Conference „Coach and Athlete Empowerment: a winning combination“

Im zweijährigen Rhythmus findet die Global Coach Conference des ICCE (International Council for Coaching Excellence) statt. Die diesjährige Konferenz findet in Vierumäki (Finnland, in der Nähe von Lahti) statt. Örtliche Gastgeber sind Vierumäki – das Sport-Institut in Finnland, das Finnische Olympische Komitee und das Finnische Bildungs- und Kultusministerium.

Die Konferenz bringt Trainer, Trainer-Ausbilder, Forscher, Wissenschaftler und Führungskräfte des Sports zusammen, um Coaching-Themen zu besprechen, Neues über Coaching-Forschung zu erfahren und Erfahrungen mit Top-Trainerausbildungs-Experten aus der ganzen Welt auszutauschen.

Weitere Informationen, die laufend ergänzt und aktualisiert werden, gibt es unter www.icce-2015.com.



Die letzte Seite

Das Zitat

In der Abschlussdiskussion schilderte die Triathletin Annika Vössing ihren Trainingsalltag, den sie mühsam versucht mit ihrem Medizinstudium zu verbinden. Was den ehemaligen Box-Weltmeister Henry Maske zu der Aussage nötigte: „Wie kann es sein, dass man Spitzensport betreibt, aber manchmal nicht trainiert?“

Aus der Abschlussdiskussion der 4. Sportkonferenz des Deutschlandfunks am 1.10.2014 zitiert nach: http://www.deutschlandfunk.de/dokumentation-das-war-die-4-sportkonferenz-im.2228.de.html?dram:article_id=299147

Darf ich den Trainer-Info-Letter weitergeben?

Die Antwort ist ganz einfach: **JA!** Unser Service ist für den deutschen Leistungssport gedacht, und dort soll er auch ankommen. Nur: geben Sie das Dokument als Ganzes weiter, so dass auch die Quelle erkenntlich bleibt. Zur Zeit gibt es den Trainer-Info-Letter als PDF-Datei, er wird an alle bei uns bekannten Trainer sowie die Mitarbeiter der Institutionen für Lehre und Leistungssport versandt, darüber hinaus Abonnenten des SPRINT-Service am IAT, die unseren Trainer-Info-Letter abonniert haben.

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!

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, 2015