



Trainer-Info-Letter August 2015

Informationen - Impulse - Innovationen
für Trainer im Leistungssport

Ein Service der Trainerakademie Köln des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Inhalt

- Für Sie gelesen
 - Konzeption zur athletischen Grundausbildung
 - Dynamic programming or fluid periodisation
 - Von Trainern für Trainer 2015
 - KINGS-Studie
- Für Sie besucht
 - Individualisierte Trainings- und Wettkampfgestaltung
 - Internationale Entwicklungen im Leistungssport
 - Krafttraining: Kraftvoll durchs Leben
- Berufsfeld Trainer
 - Erasmus+ Projekt „CoachLearn“
 - Verkürzter Bch-Studiengang Sporthochschule
 - Verunsicherung und Kompetenzentwicklung
- Die letzte Seite

Aktuelle Infos unter
trainer-im-leistungssport.de

Für Sie gelesen

Drei interessante Quellen stellen wir Ihnen in diesem Info-Letter vor. Aus einem Projekt des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen in Kooperation mit der Trainerakademie Köln ist eine Buchveröffentlichung mit einer Rahmenkonzeption zur allgemein-athletischen Grundausbildung in der Talentförderung entstanden. Henk Kraaijenhof betreibt einen Weblog namens „Helping the best to get better!“, aus dem wir Ihnen einen Beitrag zum Thema Periodisierung und Trainingsplanung vorstellen. Und last but not least stellen wir erste Veröffentlichungen und laufende Infoquellen des KINGS-Forschungsprojektes zum Krafttraining im Nachwuchsleistungssport vor.

Neuerscheinung: Konzeption zur athletischen Grundausbildung

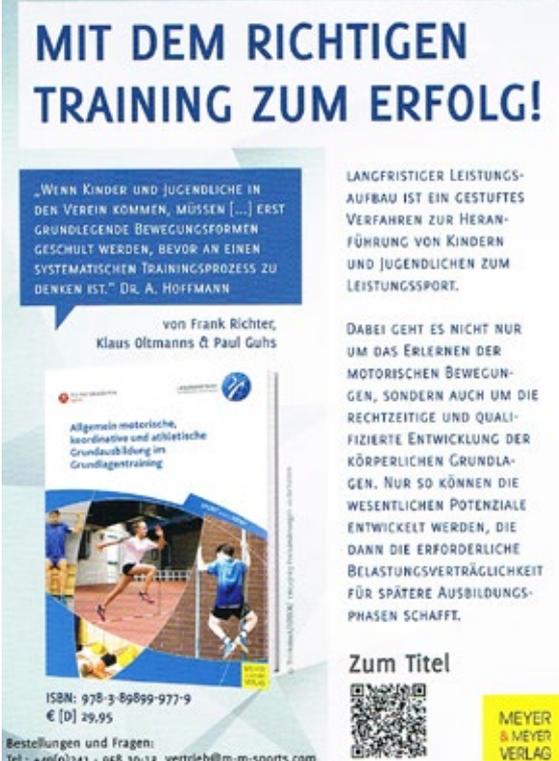
Guhs, Paul; Oltmanns, Klaus; Richter, Frank: Allgemeine motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining. Meyer & Meyer Verlag, Aachen. 2015

Rezension: Prof. Dr. Lutz Nordmann

Motorische
Defizite

Bis heute – und vielleicht zunehmend – werden immer wieder Defizite in den allgemeinen motorischen Grundlagen bei unseren Kindern und Jugendlichen mit nicht selten gravierenden Auswirkungen, u.a. eben auch auf den Leistungssport, konstatiert. Wo liegt nun die Lösung des Problems? U.a. ganz bestimmt in der methodisch-pädagogischen Befähigung, im fundierten Können aller, die in diesem Altersbereich Sportunterricht und Training geben. Das sehen auch die Verantwortlichen in den zuständigen NRW-Ministerien und im Landessportbund so. Und so hat man Experten gesucht, gefunden und in Kooperation mit der Trainerakademie Köln des DOSB in einem Projekt zusammengeführt, dessen erstes Ergebnis mit diesem bemerkenswerten Buch nunmehr vorliegt.

Als Hauptautoren zeichneten Paul Guhs (ehem. Landessportbund NRW und Sportministerium NRW), Klaus Oltmanns (Trainerakademie Köln des DOSB) und Frank



**MIT DEM RICHTIGEN
TRAINING ZUM ERFOLG!**

„WENN KINDER UND JUGENDLICHE IN DEN VEREIN KOMMEN, MÜSSEN [...] ERST GRUNDLEGENDE BEWEGUNGSFORMEN GESCHULT WERDEN, BEVOR AN EINEN SYSTEMATISCHEN TRAININGSPROZESS ZU DENKEN IST.“ DR. A. HOFFMANN

von Frank Richter,
Klaus Oltmanns & Paul Guhs

Allgemein motorische,
koordinative und athletische
Grundausbildung im
Grundlagentraining

ISBN: 978-3-69899-977-9
€ [D] 29,95

Bestellungen und Fragen:
Tel.: +49(0)241 - 958 10-13, vertrieb@m-m-sports.com

LANGFRISTIGER LEISTUNGS-
AUFBAU IST EIN GESTUFTES
VERFAHREN ZUR HERAN-
FÜHRUNG VON KINDERN
UND JUGENDLICHEN ZUM
LEISTUNGSSPORT.

DABEI GEHT ES NICHT NUR
UM DAS ERLERNEN DER
MOTORISCHEN BEWEGUN-
GEN, SONDERN AUCH UM DIE
RECHTZEITIGE UND QUALI-
FIZIERTE ENTWICKLUNG DER
KÖRPERLICHEN GRUNDLA-
GEN. NUR SO KÖNNEN DIE
WESENTLICHEN POTENZIALE
ENTWICKELT WERDEN, DIE
DANN DIE ERFORDERLICHE
BELASTUNGSVERTRÄGLICHKEIT
FÜR SPÄTERE AUSBILDUNGS-
PHASEN SCHAFFT.

Zum Titel



MEYER
& MEYER
VERLAG



Richter (Landessportbund NRW) verantwortlich. Sie konnten mit Elke Bartschat (Leistungsstützpunkt Münster, DLV, FLVW), Hans-Joachim Dörner (Westfälischer Turner-Bund), Winfried Vonstein (Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen), Jörn Uhrmeister (Handball-Verband Westfalen, Universität Bochum) und Martin Zawieja (Trainerakademie) ausgewiesene Experten für die Mitarbeit gewinnen.

Dem Manko vieler Publikationen, die durchaus akribisch und fundiert theoretische Wissensbestände abbilden, aber eben keine methodisch fundierten Lösungen zeigen, begegnet dieses Buch in beispielhafter Art und Weise.

Im ersten Abschnitt wird knapp und präzise auf zwei Seiten die für dieses Buch relevante Ausgangslage mit Bezügen zum langfristigen Leistungsaufbau, zu Erfahrungen aus der Trainingspraxis, zu aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und zu den Erwartungen der Verbände beschrieben.

Der verfolgte Lösungsansatz besteht in einer eigenständigen Rahmenkonzeption, die Rahmenvorgaben mit Aussagen zu den jeweiligen Zielstellungen enthält. Davon abgeleitet werden Übungsstrukturen mit Angaben zu Hierarchie, Lernstufen und Bewegungsqualität, aus denen Anwendungsstrukturen (Trainingsplanung mit Beispielen, Ergänzungen für das sportartspezifische Training) abgeleitet. Den Autoren ist es wichtig, bei den Lesern ein besonderes Verständnis für den Lerncharakter der allgemeinen motorischen Grundausbildung sowohl im koordinativen wie eben auch im athletischen Bereich herauszustellen.

Handreichungen und beispielhafte Übungssammlungen für Trainerinnen und Trainer sowie für Sportlehrkräfte werden im Buch vorgestellt. (Im Gesamtprojekt, außerhalb des Buches, werden Lehrmaterialien für „Multiplikatoren“ und Schulungen von Mitarbeitern in den Talentfördereinrichtungen und in den NRW-Sportschulen hinzukommen). Grundsätze der inhaltlichen Gestaltung der Konzeption werden im dritten Abschnitt strukturiert und präzise entwickelt.

In den folgenden Kapiteln 4 – 8 werden die Schwerpunkte

- Mobilisations- und Stabilisationstraining,
- Turnen und Körperschule,
- Laufen/ Springen/ Werfen,
- Krafttraining sowie
- Allgemeine Spielfähigkeiten

Nachwuchs-
training heißt
Lernen

behandelt. Die entsprechenden Übungsformen sind als Videos über den am Ende des Buches angegebenen QR-Code zugänglich.

Im abschließenden Kapitel wenden sich die Autoren dem „Monitoring“, das auf die Überprüfung der Ausbildungsziele ausgerichtet ist, zu.

Neben den inhaltlichen Gesichtspunkten ist die Anschaulichkeit des Buches in besonderer Weise zu erwähnen. Hervorragendes Bildmaterial wurde von Andrea Bowinkelmann (LSB NRW), Frauke Korfsmeier (ehem. Redakteurin Trainerzeitschriften) und Bianca Heinzlbecker (biHeinD-Fotodesign) erstellt. Dabei konnte auf Schülerinnen und Schüler der Friedrich-Albert-Lange-Schule in Solingen sowie des Pascal-Gymnasiums Münster (beides NRW-Sportschulen), der Handballjugend des TBV Lemgo sowie Raoul Hofmann (Fußballer, SV Sandhausen) zurückgegriffen werden.

Lösungen
für die Praxis

Das Buch wird mit Sicherheit einen breiten Interessentenkreis erreichen und ist allen Trainerinnen und Trainern sowie Lehrkräften an Schulen zu empfehlen. Es bietet eine Fülle von Lösungen und Anregungen für die praktische Gestaltung von Training und Unterricht zur qualifizierten Gestaltung der allgemein motorischen, koordinativen und athletischen Grundausbildung im Grundlagentraining an.



Dynamic programming or fluid periodisation

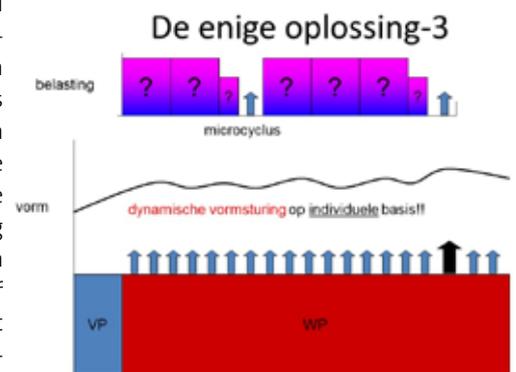
<http://helpingthebesttogetbetter.com/?p=1124>

Planen ist
Daueraufgabe

Einen interessanten Artikel zum Thema Periodisierung und individuelle Trainingsplanung hat Henk Kraaijenhof auf seinem Blog „Helping the best to get better!“ veröffentlicht. Im Grunde beschreibt er nichts Neues indem er die, wie er es nennt, statischen Periodisierung der dynamischen, flexiblen Periodisierung gegenüberstellt. Was er damit meint, ist die individuelle Anpassung der Trainingsplanung an den aktuellen Trainingszustand jedes einzelnen Athleten. Um das Training konsequent so zu planen, ist es natürlich wichtig, ständig den aktuellen Zustand des Athleten zu kennen. Idealerweise auf einer täglichen Basis. Die Frage ist, inwieweit das möglich ist und mit welchen Tools? Der Autor nutzt dafür den Omega-wave Test und verweist auf eigene positive Erfahrungen und auf externe, unabhängige Veröffentlichungen.

„That is why I introduced the expression: dynamic programming, which means that the next program or cycle depends on the response on the first cycle. And the second cycle is not statically programmed beforehand. So the main principle becomes clear: the periodization depends on and gets its feedback from the actual status of the athlete. In an ideal situation this should even be done on a daily basis!

We can also call this dynamic programming: fluid periodization, in contrast to the usual static programming or rigid periodization.“



In eigener Sache: Das neue „Von Trainern für Trainer“ ist da



Bereits zum dritten Mal wurden deshalb in Abstimmung mit den Autoren und ihren Spitzenverbänden komprimierte Fassungen ausgewählter Studienarbeiten, die Diplom-Trainerinnen und Diplom-Trainer im Rahmen ihres dreijährigen Studiums an der Trainerakademie erarbeitet haben, publiziert.

Die vorliegenden Beiträge behandeln Themen aus den Sportarten Tischtennis, Schwimmen, Feldhockey, Leichtathletik, Eisschnelllauf, Handball, Ringen und Golf.

Inhalt	
Thomas Weikert & Lutz Nordmann Vorwort	7
Daniel Behringer Differenzielles Lernen beim Technikerwerbstraining im Tischtennis – Auswirkungen auf die technisch-taktischen Parameter am Beispiel des Vorhand-Toppops im Anlänger- und Fortgeschrittenenklassen	9
Carsten Goolies Apron-Vorbe – Funktionale Bewegungsanalyse, funktioneller Laufweg und Wettkampfbefunde	20
Stephan Haumann Entwicklung einer methodischen Reihe zur Verbesserung der Technik des Eickonschlüsslers im Feldhockey	32
Lutz Klemm Die Wirkungsweise des Lombardischen Paradoxons und seine Bedeutung für die weichtathletischen Wundtspezifien	40
Dietmar König Analytische Betrachtung von Fertigkeitkomplexen in der schütztaufertischen Ausbeldung im Nachwuchsbereich Eisschnelllauf	51
Klaus Otfmann Trainerakademie beteiligt sich am europäischen Projekt „CoachLearn“	63
Klaus-Dieter Petersen Der Angriff gewinnt! Spiele, die Abwehr gewinnt! Meisterschaften? Analyse der Spielertung im Handball als Interaktion von Angriff- und Abwehraktionen am Beispiel der deutschen Männer Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft 2013 in Spanien	65
Thorsten Ribbecke Die Athletiktrainersusbildung an der Trainerakademie Köln	79
Lothar Ruch Die Techniken im Ringen – Eine Zusammenfassung	83

Bezug im Fachhandel oder direkt über BOD

Von Trainern für Trainer - Heft 2015
Trainerakademie Köln des DOSB
 Verlag: Books on Demand (BOD)
 Paperback 108 Seiten, Preis: 8,99 €
 (auch als Ebook erhältlich: 3,99 €)

Aktuelle Studie „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ (KINGS-Studie)

Quellen:

- Granacher, U. (2015). WVL-Projekt Krafttraining im Nachwuchsleistungssport (KINGS-Studie): wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für die Praxis. Leistungssport, 45(2), 36-38.
- <http://www.uni-potsdam.de/kraftprojekt/index.php>

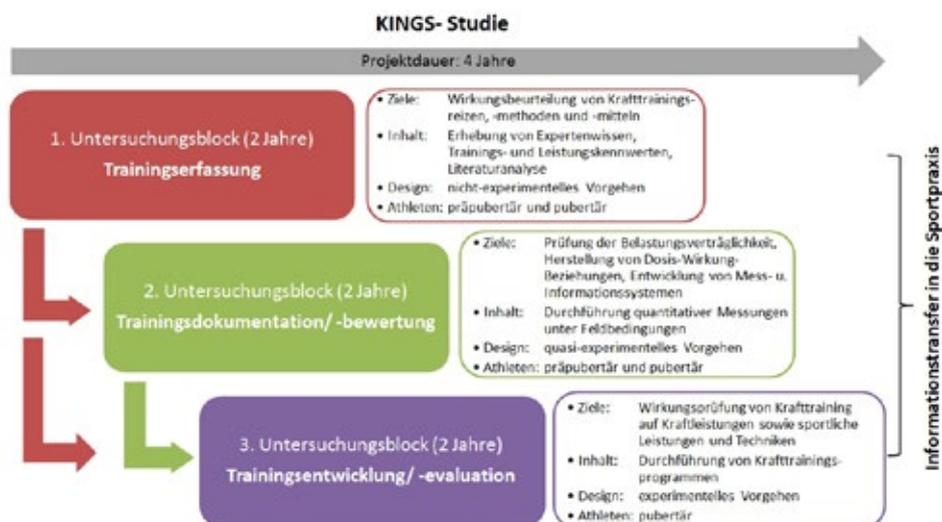
Wissenschaftl. Absicherung verbessern

Die Relevanz des Krafttrainings im Nachwuchsleistungssport ist unbestritten. Sportwissenschaftlich abgesicherte Befunde erscheinen allerdings noch unzureichend. Deshalb hat auf Veranlassung des Strategieausschusses des WVL (Wissenschaftliches Verbundsystem im Leistungssport) das Bundesinstitut für Sportwissenschaft BISP Ende letzten Jahres ein insgesamt vierjähriges Forschungsprojekt in Auftrag gegeben. Daran arbeiteten mehrere Projektpartner unter der Gesamtleitung von Prof. Dr. Granacher, Universität Potsdam, interdisziplinär mit. Mittlerweile stehen öffentliche Darstellungen des Projektvorhabens und erste Arbeitsschritte zur Verfügung: Granacher hat in der Zeitschrift Leistungssport eine Projektübersicht gegeben (siehe Literaturangabe oben – übrigens stehen Leistungssport-Abonnenten seit Beginn des Jahres alle Zeitschriftenbeiträge auf www.leistungssport.net auch online zur Verfügung). Im dvs-Kraft-Symposium Ende Mai in Potsdam gab es einen eigenen Arbeitskreis mit mehreren Beiträgen der Projektpartner, und für das Projekt ist eine eigene Webseite online (siehe oben). Alle Interessierten können dort sich dort auch für einen Newsletter registrieren.

Newsletter verfügbar

Projektziele sind u.a. die Entwicklung und Evaluation praxisrelevanter Krafttrainingsprogramme unter Berücksichtigung verschiedener Einflussfaktoren, die Einbeziehung des Expertenwissens von Trainern, die Generierung von Belastungsnormativen, Bewertung der Effekte individueller Faktoren, Prüfung und Weiterentwicklung geeigneter Messverfahren sowie der Wissenstransfer.

Die Projektdauer beträgt insgesamt vier Jahre und wird drei sich überlappende Untersuchungsblöcke mit den Schwerpunkten Trainingserfassung, Trainingsdokumentation und –bewertung sowie Trainingsentwicklung/-evaluation umfassen. Welche Ziele, Inhalte und Vorgehensweisen vorgesehen sind, lässt sich der beigefügten Abbildung (Quelle: o.g. Webseite) entnehmen.



Für Sie besucht

Über drei Veranstaltungen wollen wir Ihnen hier berichten. Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft hat wieder einmal ein Symposium „Theorie trifft Praxis“ veranstaltet, diesmal zum Thema Individualisierung. Ebenfalls traditionell ist der Internationale NRW-Workshop Talentförderung, diesmal zu internationalen Entwicklungen, und wie immer nicht nur mit Besuchern aus NRW. Und außerdem waren wir bei einem Symposium der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Sektion Trainingswissenschaft dabei, das sich mit Krafttraining befasste.

“Individualisierte Trainings- und Wettkampfgestaltung“ 5. BISp-Symposium, Brühl, 12./13. März 2015

Bereits zum 5. Mal veranstaltete das BISp Bundesinstitut für Sportwissenschaft ein Symposium „Theorie trifft Praxis“, diesmal zum Thema „Individualisierte Trainings- und Wettkampfgestaltung“. Die Veranstaltung am 12./13. März 2015 in der Hochschule des Bundes in Brühl war in zentrale Vorträge im Plenum, parallel verlaufende Arbeitskreise bzw. Workshops sowie eine Podiumsdiskussion gegliedert.

“Auf dem Weg zur Leistungsexzellenz“ - [Link zum Video](#)

Prof. Dr. Christian Fischer, Professor für Erziehungswissenschaftler mit Schwerpunkt Begabungsforschung und Individuelle Förderung an der Universität Münster, hielt den Einführungsvortrag „Auf dem Weg zur Leistungsexzellenz“ und schaffte damit gleich den Blick über den Sport hinaus. Er unterscheidet klar zwischen Talent (wird möglicherweise einmal Exzellenz erreichen können), Hochbegabung (wird wahrscheinlich Exzellenz erreichen) und Experten (realisiert Exzellenz). Underachiever sind Talente, deren Leistungsrealisation aktuell niedriger als erwartet ist, wodurch sich ohne Intervention ungünstige Entwicklungsprognosen ableiten.

Fischer macht deutlich, dass ein zielgerichteter Lern- und Entwicklungsprozess ein entscheidender Faktor für die Transformation von Begabung/Talent in Expertise/Leistungsrealisation ist. Eine Nähe zu den auch im Sport bekannten Modellen 10-Jahres/10.000-Stunden-Modell sowie dem Deliberate-Practice-Modell ist deutlich erkennbar. Für den genannten Transferprozess sind eine gute Passung (d.h. auch: Individualisierung), eine tragfähige Beziehung zwischen dem zu Entwickelnden und dem Förderer im Lernprozess (vgl. auch die Hattie-Studie zur Schulsituation vor einigen Jahren) sowie eine passende Umgebung und Begleitung erforderlich.



“State of Art Medizin“ - [Link zum Video](#)

Prof. Dr. Bernd Wolfarth, u.a. Leitender Olympiarzt des DOSB sowie Charite/Humboldt-Universität Berlin, beleuchtete die Thematik aus sportmedizinischer Sicht. Er bezeichnete Individualität als wichtige, essentielle Leistungsreserve, die aber besonders im Hochleistungstraining wirksam einsetzbar ist. Eine vorausgehende breite Basiserarbeitung im Nachwuchsleistungssport ist Voraussetzung. Als Beispiel führt er Weltstandsanalysen v.a. aus dem Ausdauerbereich (Wintersport) an, wonach deutsche Sportler im Vergleich zur Weltspitze tendenziell einen deutlichen Rückstand im Trainingsumfang aufweisen, der durch individuelles Vorgehen allein nicht wettzumachen ist. Gleichzeitig nennt er Beispiele für individuelle Maßnahmen wie ein teilweiser Verzicht auf Wettkämpfe. – Durch Individualisierung ist vor allem eine bessere Lösung der Belastungs-Bearbeitungs-Problematik in der Trainingssteuerung anzustreben. Wolfarth stellt Monitoring-Verfahren aus der Praxis vor. Allerdings gibt es aktuell noch keinen wirklichen Gold-Standard dafür.

“State of Art Psychologie“ - [Link zum Video](#)

Dr. Babett Lobinger, Deutsche Sporthochschule Köln, trug aus Sicht der Sportpsychologie vor. Individualität, Heterogenität und Differenzierung betreffen vor allem das Coaching, bspw. bzgl. Lernprozessen oder Informationsverarbeitung und –gestaltung. Schlagworte dazu sind Entwicklungsziele, Aufgabenspezifität sowie Instruktion und Feedback. Grenzen findet die Praxis der Individualisierung u.a. in den Rahmenbedingungen. Laut Lobinger liegen zu individuellen Entwicklungsverläufen nur wenige Studien aus psychologischer Sicht vor. Es stellen sich auch besondere Herausforderungen an die Forschungsmethodik.

“State of Art Trainingswissenschaft“ - [Link zum Video](#)

Prof. Dr. Mark Pfeiffer, Universität Mainz, repräsentierte die trainingswissenschaftliche Sicht. Mit zunehmendem Leistungsniveau ist die gezielte individuelle Trainingssteuerung von entscheidender Bedeutung. Dies lässt sich trainingswissenschaftlich gut begründen. Er führt zunächst Beiträge aus Leistungs- und Wettkampfdiagnostik sowie Trainingsgestaltung an und diskutiert sie kritisch. Schlagworte sind etwa eine Unterscheidung in Responder und Non-Responder oder Kenntnisse über leistungsbestimmende Faktoren im Einzelnen, aber weniger im Gesamtgefüge. Pfeiffer rsumiert, dass auf hohem Abstraktionsniveau trainingswissenschaftliche Modelle vorliegen, die aber zu wenig die Praxis erreichten. Das betrifft insbesondere die Trainingssteuerung.

“State of Art Soziologie“ - [Link zum Video](#)

Prof. Dr. Ansgar Thiel, Universität Tübingen, präsentierte aus dem Blickwinkel der Sportsoziologie. Individualisierte Trainingssteuerung wird zwar in vielen soziologischen Studien angesprochen, aber nicht eigens untersucht. Thiel konstatiert eine zunehmende Diskrepanz zwischen allgemein-gesellschaftlichen Entwicklungstendenzen fest (z.B. bzgl. Akzeptanz von Leistungssportlichen Anforderungen oder zunehmende Individualisierungstendenzen etwa im Sinne von Selbstverwirklichung). Die Bereitschaft, sich leistungssportlichen Anforderungen zu stellen, nimmt ab. Thiels Fazit: die „Ressource Athlet“ nimmt ab, um dem entgegenzuwirken, bekommt eine individualisierte „biopsychosoziale Pflege“ des Athleten mehr Bedeutung. Dafür müssen Spitzensport und Nachwuchsleistungssport eine kollektive Identität bzw. Wertesystem entwickeln und anbieten.

Ergänzend zu diesen Plenumsangeboten gab es Diskussions- und Austauschmöglichkeiten in vier parallelen Arbeitskreisen (Sportmedizin, Informationstechnologien, Sportpsychologie und Trainings- und Bewegungswissenschaft) sowie vier parallelen Workshops (Nachwuchsleistungssport, Behindertensport, Hochleistungssport / Individualisierung und Wearables im Sport).



Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft hat inzwischen auf seiner Webseite zur weiteren Information neben den Videoaufzeichnungen aller Plenumsvorträge und der Podiumsdiskussion auch Zusammenfassungen aus den Arbeitskreisen und Workshops bereitgestellt: http://www.bisp.de/DE/WissenVermitteln/Aktuelles/Nachrichten/2015/Symposium-Bericht-Videos.html;jsessionid=C9790EAB2CC7E735ED05B06564Do6242.1_cid371?nn=3003596

NRW-Workshop „Internationale Entwicklungen im Leistungssport“ Köln, 27./28. April 2015

Dieser traditionell gut besuchte Workshop war am ersten Tag geprägt durch Vorträge zur Leistungssportstruktur und Nachwuchsförderung, u.a. mit Beiträgen aus Großbritannien, Schweden, der Schweiz und natürlich Deutschland, sowie diagnostische und trainingspraktische Beiträge aus der Nachwuchsförderung (sog. Diagnostik- und Training-Camps). Abgeschlossen wurde der erste Tag durch eine Podiumsdiskussion zu den Anforderungen an Trainer im 21. Jahrhundert.

Am zweiten Tag gab es sog. „Werkstattberichte“ aus der Wissenschaft, u.a. zu den Themen Point of Care Diagnostik, Ausdauerdiagnostik und -training reloaded: Intervallkapazität, Blood Flow Restriction Training oder Sinn und Unsinn von Wearables für den Einsatz im Leistungssport.

Präsentationen stehen im Internet zur Verfügung unter <http://www.sportland.nrw.de/nf/kongressworkshops/kongress2015/downloads.html> sowie Videos nach kostenloser Anmeldung unter <http://www.dshs-koeln.de/tws/momentumaton/>



„Krafttraining: Kraftvoll durchs Leben“ dvs-Tagung 2015, Potsdam, 28.-30. Mai 2015

Hauptvorträge

Rund 160 Teilnehmer aus sieben Nationen fanden sich vom 28. bis 30. Mai 2015 zur Jahrestagung der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft dvs, Sektion Trainingswissenschaft, zu dieser Tagung ein, die von der Universität Potsdam in beeindruckender Kulisse gegenüber dem Neuen Palais am Rande des Parks Sanssouci ausgerichtet wurde.

Insgesamt vier Hauptvorträge von Prof. Hortobágyi (Groningen/NL, „Resistance training in old age“), Prof. Behm (St. Johns/CAN, „Resistance training in young athletes“), Prof. Arampatzis (Berlin, „Longitudinale Adaptation des Muskels durch exzentrisches Krafttraining“) sowie H. Hoffmann (Donaustauf, „Sportartspezifische Anpassungen des neuromuskulären Systems: Konsequenzen für Training, Prävention und Therapie“) bildeten die Hauptachse der Tagung. Dazu kamen ein Satelliten-Symposium „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ mit der Vorstellung der aktuell laufenden KINGS-Studie, zehn Arbeitskreise sowie eine Poster- und eine Industrieausstellung.

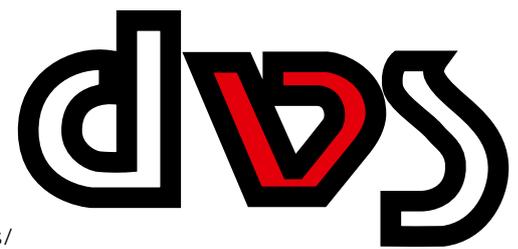
... als Video im Netz

Bei dieser Fülle an Informations- und Austauschmöglichkeiten lässt sich der Inhalt der Veranstaltung auch nicht näherungsweise umfassend hier darstellen. Das Team um Prof. Granacher hat allerdings einen guten Service auf der Tagungswebseite <http://www.uni-potsdam.de/dvs-potsdam2015/index.html> eingerichtet: zumindest die drei erstgenannten Hauptvorträge stehen seit Kurzem als Videos zur Verfügung, und der Abstract-Band als Download bietet zumindest einen Einblick in die Beiträge in den Arbeitskreisen. Im Folgenden finden Sie einen kleinen Überblick.

Metaanalysen „erleichtern“

Wie bei einem wissenschaftlichen Kongress zu erwarten, waren die Beiträge natürlich immer vom wissenschaftlichen Interesse geleitet und somit nur zum Teil unmittelbar für die leistungssportliche Trainingspraxis bedeutsam (ganz abgesehen von der deutlichen Breite der Thematik). Dennoch: den Vorträgen und Diskussionen war doch der eine oder andere Denkanstoß zu entnehmen.

Mehrfach angesprochen bzw. diskutiert wurden forschungsmethodische bzw. –strategische Überlegungen. Dazu gehörte beispielsweise der verstärkte Einsatz von Metaanalysen, also der kritisch zusammenfassenden Aus- und Bewertung vorliegender „Einzelstudien“ u.a. für mehr Klarheit über das, was tatsächlich als belegt gelten kann. Ein großes Problem dabei ist, dass (vorliegende) Untersuchungen oft aufgrund des Vorgehens, der Messmethoden, der einbezogenen bzw. unberücksichtigten Kriterien usw. (bzw. mangels genauer Angaben darüber) schwer vergleichbar sind. U.a. wurde daraus der Wunsch abgeleitet, für künftige Untersuchungen klarere, umfangreichere Standards zu definieren, um so eine klarere Qualität der Studien zu erreichen. (Anmerkung: dies wäre einerseits sicher wünschenswert, könnte andererseits aber, gerade aus Sicht des



KRAFTTRAINING
« Kraftvoll durchs Leben »

weitere Einflussfaktoren

Spitzensports, in dem ja eher der „Ausreißer“ als der „Durchschnitt“ selbst einer relativ homogenen Leistungsgruppe interessiert, auch das eine oder andere wertvolle Ergebnis „übersehen“. Vielleicht ist ja beides möglich und sinnvoll.) – Typische Beispiele für die zu lösende Problematik sind z.B. Untersuchungen zur Wirkung von Krafttraining, die nach klassisch vorgegebenen und dokumentierten Belastungsnormativen wie Umfang und Intensität ablaufen, aber weitere mögliche Einflussfaktoren wie Bewegungstempo, Pausenzeiten, Bewegungsqualität etc. nicht angeben, nicht erfassen oder nicht kontrollieren. Dieser Ansatz ist sicher auch relevant, wenn Trainer (ohne wissenschaftlichen Anspruch) ihr Training auswerten bzw. Erfahrungen austauschen.

Das Thema der Individualität / Individualisierung, das im Frühjahr beim BISP-Symposium in Brühl (wir berichteten) im Mittelpunkt stand, war in Potsdam längst nicht ständig präsent, kam aber doch immer wieder einmal zur Sprache. Interessant war hier an einer Stelle der Vorschlag, systematischer eine Unterscheidung zwischen Respondern und Non-Respondern vorzunehmen.

Lehrmeinungen teilweise nicht abgesichert

Inhaltlich betrachtet gab es häufiger Vorträge, in denen die Untersuchungsergebnisse unter Zugrundelegung angemessener wissenschaftlicher Kriterien gängige Lehrmeinungen entweder nicht bestätigten oder zumindest grundsätzliche Ergebnistendenzen nicht immer statistisch absichern konnten, bspw. bzgl. der Wirksamkeit von Stabilisationstraining auf stabilen vs. instabilen Untergründen, bzgl. der Anwendung von Wärme bei Rückentherapien mit oder ohne Wärmeanwendung oder bei Athletiktraining in Sportarten in komplexer, sprich gemischt-paralleler vs. Block-Anwendung (Schwerpunkte nacheinander). Mehrfach wurden hier zwar Wirkungen nachgewiesen, aber ohne signifikante Unterschiede zwischen den verglichenen Vorgehensweisen. – Ein anderer überraschender Punkt wurde in einem Arbeitskreis zu Schnelligkeit/Schnellkraft diskutiert. Aus einer Einzelfallstudie mit einem Topathleten wurde berichtet, dass zumindest bzgl. der Leistungsfähigkeit elementarer Schnelligkeit nach Trainingseinheiten (mit Ausnahme von Schnelligkeitsausdauer/Tempoläufen) keine üblicherweise erwartete Ermüdung festzustellen war. Ein Teilnehmer berichtete anschließend von ersten Diskussionen (außerhalb der Sportwissenschaft), wonach für Ermüdung des ZNS weniger die vorausgehende Belastung an sich, sondern möglicherweise eher der Grad der Monotonie entscheidend sein könnte.

Qualitative Aspekte werden wichtiger

Auffällig war, dass von mehreren Vorträgen, zum Teil sehr deutlich, qualitative Aspekte des Krafttrainings betont wurden, vor allem die Bewegungsqualität. Im Rahmen des Satelliten-Symposiums zum KINGS-Projekt, in dem vorrangig ein Überblick über das Projektvorhaben gegeben wurde, konnte Prof. Dr. Ralf Brand bereits vorläufige Daten aus einem frühen Teilbereich, einer Delphi-Studie mit Befragungen erfahrener Spitzentrainer aus dem Nachwuchstraining, berichten, auch wenn noch nicht alle Kandidaten befragt bzw. ausgewertet waren. Dabei wies er insbesondere darauf hin, dass die befragten Trainer gerade die Qualität/Bewegungs-



TAGUNGSMITTELMER



Tagung der dvs-Sektion Trainingswissenschaft
Tagungspräsident: Prof. Dr. Urs Granacher

28. – 30. Mai 2015
CAMPUS Am Neuen Palais



Langfristige
Ausbildung im
NWT

qualität als einen für sie sehr wichtigen Aspekt des Krafttrainings in der Nachwuchsentwicklung ansehen. – In einem Arbeitskreis wurde aus dem OSP Saarbrücken von einem Projekt berichtet, in dem es um ein präventives Training von D-Kader-Leichtathleten ging. Insbesondere plyometrische Übungen erlangten nur dann die gewünschte präventive Wirkung, wenn diese Übungen mit einer klaren Orientierung auf die Bewegungstechnik und nicht auf die Leistung durchgeführt wurden, und dies auch nur dann wenn die Übungen bis zu einem Alter von höchstens 18 Jahren gut erlernt und trainiert wurden.

Eine durchgängig wichtige Rolle spielten hohe Ansprüche an die Bewegungsausführung und –entwicklung auch im Hauptbeitrag von Prof. Behm zum Krafttraining mit jungen Sportlern, und dies in dreierlei Hinsicht: - Im langfristigen Leistungsaufbau sollte zunächst mit Balance-Übungen begonnen werden. Behm: entwickle Balance, und du entwickelst damit auch Kraft und Leistung. Dann sollte im langfristigen Entwicklungsprozess Stabilisations- und Koordinations-/Techniktraining hinzukommen.

- plyometrisches Krafttraining sollte erst systematisch angewendet werden, wenn die Sportler in der Lage sind, das 1,5fache des Körpergewichts in der Beinpresse zu absolvieren – das aber nur mit reduzierter Sprunghöhe und Wiederholungen, so dass die Bewegungsqualität gesichert wird. Für Kinder wies Behm darauf hin, dass eine Kombination aus leichten plyometrischen Übungen in Verbindung mit Gleichgewichtsübungen (d.h. wieder: gute Bewegungsqualität) zu besseren Leistungen in Sprint- und Shuttle-Übungen führt als ein reines Plyometrietaining ohne Balance. Dies bedeutet auch eine Reduktion der Belastung!

- Behm sprach sich eindeutig für den Vorzug mehrgelenkiger Übungen auch mit Kindern aus (die aber richtig gelernt und durchgeführt aus) im Vergleich zu eingelenkigen Übungen. Dazu zählte er ausdrücklich auch technisch gekonnte und gut erlernte (nicht belastungsorientiert angewendete) Bewegungsabläufe der Langhantelübungen (olympic lifts), deren Nähe zur „athletic position“ vieler Sportarten, vor allem auch der Spiele, er als eine Begründung anführte.



Beruf Trainer

Seit dem Herbst des letzten Jahres ist die Trainerakademie Köln Partner des internationalen Projektes „CoachLearn“, das über das Programm Erasmus+ EU-gefördert ist. Über den aktuellen Stand informieren wir Sie im Folgenden. Ins Bild passt auch die Vereinbarung mit der Deutschen Sporthochschule Köln über einen speziellen Bachelor-Studiengang für unsere Absolventen. Auch hier berichten wir aktuell.

Ein thematischer Schwerpunkt sowohl unserer letzten Info-Briefe als auch unseres Jubiläums-Workshops 2014 war die kompetenzorientierte Traineraus- und -weiterbildung. Ein Highlight unserer Veranstaltung war gewiss der Vortrag von Prof. Dr. Erpenbeck. In diesem Jahr hatten wir die Gelegenheit, einen seiner Mitstreiter, Prof. Dr. Arnold von der TU Kaiserslautern, zu erleben. Lassen Sie sich überraschen!

Erasmus + Projekt „CoachLearn“

„CoachLearn: Enhancing sport coaches' learning, mobility and employment within the context of a European Sport Coaching Framework“ heißt dieses Projekt im Langtext. Hauptziel des Projektes wird sein, basierend auf dem bestehenden International Sport Coaching Framework ISCF und weiteren vorliegenden Dokumenten ein speziell auf die europäischen Belange ausgerichtetes European Sport Coaching Framework zu entwickeln. Dieses ESCF soll die europäischen Partner mit Ideen und Methoden unterstützen, um ihre eigenen Trainings- und Trainersystematik weiter voranzubringen.

Mittlerweile hat sich die Projektgruppe mit Teilnehmern aus Großbritannien, Finnland, Ungarn, den Niederlanden, Deutschland sowie ICCE-Vertretern zu einem mehrtägigen Workshop in Budapest getroffen, mehrere Online-Meetings durchgeführt und zwischendurch regen Mailverkehr oder kleinere Skype-Meetings absolviert und natürlich auch in „Einzelarbeit“ geschafft. Hauptthemen sind zur Zeit Bestandsaufnahmen zu den Fragestellungen nach dem Einsatz, der Beschäftigung und Qualifikation von Trainern (workforce), nach bestehenden und eingesetzten Richtlinien, Rahmenvorgaben und Vereinbarungen (frameworks) sowie nach der Berücksichtigung und Anerkennung anderweitiger Qualifikationen (recognition of prior learning).

Eines lässt sich schon jetzt sagen: so verschieden die Länder, so verschieden sind auch die Vorgehen in den genannten Bereichen. Allein schon die

Workforce
Frameworks
Prior Learning



Gefördert durch  Erasmus+

Aktuelle Fragebögen

Auseinandersetzung mit den ungewohnten Systemen bringt einen ins Nachdenken. Dies zu einem verträglichen gemeinsamen Rahmen zusammen zu bringen, wird noch anspruchsvoll werden.

Aktuell nehmen die einzelnen Arbeitsgruppenmitglieder Befragungen ausgewählter Organisationen aus dem jeweiligen Heimatland vor, um zunächst einmal das dortige aktuelle Vorgehen zu erfassen. Was wird wohl daraus werden, und welcher gemeinsame Rahmen, welche Unterstützungsangebote oder Best-Practice-Zusammenstellungen werden wohl daraus entstehen? - Erste Diskussionen zu dem bisherigen Arbeitsstand mit Interessierten außerhalb der Projektgruppe werden in Kürze auch mit einem Workshop innerhalb der ICCE Global Coach Conference 2015 Ende August in Vierumäki/ Finnland ermöglicht. (Auch im nächsten Jahr wird es eine öffentliche Konferenz zu CoachLearn geben, diese wird dann im 3. oder eher im 4. Quartal bei uns an der Trainerakademie stattfinden. Der genaue Termin wird rechtzeitig veröffentlicht).

Jeder, der sich näher informieren möchte, kann dazu die Projekt-Webseite www.coachlearn.eu nutzen, die seit einiger Zeit online ist. Dort finden sich Angaben zu den Zielen und Absichten, zu den beteiligten Institutionen, aber auch zu den Fortschritten und Zwischenständen des Projekts (schauen Sie in die Rubrik „Project documents“) und zu noch folgenden Aktivitäten.



Verkürzter Bachelor-Studiengang „Sport und Leistung“ für Absolventen der Trainerakademie an der DSHS

Im letzten Info-Letter berichteten wir über die neu geschlossene Vereinbarung mit der Deutschen Sporthochschule Köln, die einen verkürzten Bachelor-Studiengang speziell für Diplom-Trainer-Absolventen anbieten wird. In der Zwischenzeit ist der erste Studiengang ausgeschrieben, die Bewerbungsfrist ist vor wenigen Tagen abgelaufen.

Zur Zeit werden diese Bewerbungen ausgewertet und über die Zulassung entschieden. Einem Gespräch zwischen Prof. Dr. Jens Kleinert (DSHS) und Prof. Dr. Lutz Nordmann (Direktor der TA) war schon vorläufig zu entnehmen, dass sich eine ausreichende Zahl an Bewerbern gemeldet hat, so dass man guter Dinge ist, dass der erste Studiengang speziell für unsere Diplom-Trainer zum kommenden Wintersemester starten kann. Eine offizielle Mitteilung und entsprechende Zulassungen stehen aber aktuell noch aus.

Verunsicherung und Kompetenzentwicklung

Gute Trainer gibt es dauerhaft nur, wenn es auch ein gutes Bildungs- und Fördersystem für Trainer gibt. Wie generell in der Bildungslandschaft, verfolgt auch die Trainerbildung den Ansatz, kompetenzorientiert zu handeln. Das ist nicht neu, aber auch nicht so einfach, wie wohl bei jedem Veränderungsprozess.



Kompetenzen sind die Fähigkeiten, in unerwarteten, (zukunfts-)offenen, manchmal chaotischen Situationen kreativ und selbstorganisiert zu handeln.

Vortrag Prof. Erpenbeck 9.10.2014 Köln

Im letzten Jahr konnten wir anlässlich unserer Jubiläumsveranstaltung einen anregenden Vortrag von Prof. Dr. John Erpenbeck als einem der deutschen Kompetenz-Experten verfolgen, dessen Anstöße uns in unserer eigenen Entwicklung nachhaltig beschäftigen. Gerade seine Begriffsfestlegung (siehe Abbildung) geht uns an, beschreibt sie doch recht treffend das, was von Trainern im Leistungssport erwartet wird.

„Wissen ist (noch) keine Kompetenz“

Was bedeutet das nun für die Aus- und Weiterbildung? Erpenbeck selbst und andere verweisen darauf, dass es mit Wissensvermittlung allein nicht getan ist, dass eigenes Handeln, auch in „unsicheren“ Situationen, des Lernenden genauso dazu gehört wie andere, eigenständige Lernformen, eigene Erfahrungen und ihre Reflektion. Einer von Erpenbecks Buchtiteln „Wissen ist keine Kompetenz“ sorgt gelegentlich für einen gewissen Aufruhr – ist aber insofern auch schon ein (gewollter?) Anstoß für beginnendes Kompetenzzulernen derjenigen, die für die Aus- und Weiterbildung (bei uns: der Trainer) verantwortlich zeigen.

Das genannte Buch hat Erpenbeck übrigens mit Prof. Dr. Arnold von der Technischen Universität Kaiserslautern geschrieben. Und genau der war zum diesjährigen NRW-Talent-Workshop geladen (siehe eigener Bericht in diesem Info-Letter) – ein denkwürdiger Vortrag mit dem Titel „Persönlichkeitsentwicklung neu gedacht“, nicht nur inhaltlich, die Art und Weise (ob nun geplant oder nicht, das wissen wir nicht) passt irgendwie zu seiner Botschaft.

Lassen Sie sich auf Chaotisches ein?

Eine Aufzeichnung des Vortrags finden Sie unter <http://194.213.2.7/vortraege-momentum/nrw-kongress2015/Arnold/tt.php> (ggf. müssen Sie sich anmelden, wie bei den anderen Videos der Veranstaltung auch). Nur zur Vorwarnung: der Vortrag testet gewiss Ihre Kompetenz im Erpenbeck'schen Sinne des Umgangs mit unerwarteten, manchmal chaotischen Situationen, lassen Sie sich überraschen... Auf gewisse Art hat die Form der Video(?)dokumentation sich dem Ganzen angeschlossen. Ist es tatsächlich Video, oder gutes altes Dampfradio, oder Verleitung zum Kopfkino, oder ...?



Prof. Dr. Rolf Arnold (Foto: LSB NRW)

Übrigens: üblicherweise werden auf dem Workshop Beiträge zur inhaltlichen Fortbildung für das Training angeboten. Auch hier fällt ein Beitrag, der sich eher mit dem Lernen an sich, z.B. in der Trainerbildung, beschäftigt, aus dem Rahmen. Eigentlich ist er eher an Trainerbildner und –entwickler gewandt als an die Trainer selbst. Nach unserer Wahrnehmung kam der Vortrag aber gerade auch bei vielen Trainern gut an (nicht nur viel Applaus, sondern auch im Smalltalk danach). Sollte es doch so sein, wie der geschätzte Arturo Hotz auf einem seiner letzten Vorträge vor seinem Tod formulierte? „Grundsätzlich ist Trainieren – wie übrigens auch Üben! – eine methodische Spezialform des Lernens. Und Lernen heißt immer auch: Entwickeln!“ Also doch für Trainer ...

Die letzte Seite

Das Zitat

„Ein Experte weiß nicht unbedingt viel, er weiß gut.“

Ulf D. Posé in der Zeitschrift ManagerSeminare vom August 2015 (S. 29) in einer Betrachtung darüber, ob denn Wissen tatsächlich alles sei.

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