



trainerakademie
kölN

Teilen, was wichtig ist.



Heft 2017

Trainerakademie Köln des DOSB (Hrsg.)

Von Trainern für Trainer

Sportartspezifische Ansätze, Entwicklungen und Lösungen
ausgewählter Studienarbeiten der Trainerakademie Köln

Inhalt

Lutz Nordmann

Trainerakademie aktuell

Dominik Behr & Julian Bielenberg

Erfolge im Nachwuchs als Voraussetzung für Erfolge in der Spitze?

Michael Carl

Der Einfluss von Regeländerungen auf das Technikprofil im Ringen im griechisch-römischen Stil

Korbinian Harder

Der Einfluss der Fahrposition auf die Rumpfkraftfähigkeiten im Snowboardcross

Petra Klein

Gleichgewichtstraining: Ein Muss für hörgeschädigte Athleten

Jördis Schmidt

Sichtungskriterien für die Sportart Moderner Fünfkampf aus sportfachlicher Sicht

Michael Siegel

Analyse von Strukturen im Marathontraining im Hochleistungsbereich – Ein Vergleich verschiedener internationaler Trainingsansätze und -methoden

Christoph Steinkamp

Überprüfung der spezifischen Kraftparameter während des Trainings mit und ohne Bootswiderstand im Kanu-

Rennsport

Hannes Vitense & Bodo E. Ungerechts

Vom Einsatz der NET-Split-Methode für eine nachhaltigere Intervention der individuellen Bewegungsweise im Schwimmen

Denis Wucherer

Der Sprungwurf – Eine explorative Untersuchung des Wurfs der Spieler der GIESSEN 46ers

Autorenverzeichnis

Trainerakademie aktuell

Lutz Nordmann

Das Diplom-Trainer-Studium stellt einen Haupttätigkeitsschwerpunkt der Trainerakademie (TA) im Olympiazzyklus dar. 142 Trainerinnen und Trainer aus 38 Sportarten haben in 5 Studiengängen (DTS 2-16/17/18/19/20) nach dem 3-jährigen Studium den Diplom-Trainer-Abschluss erworben. Darunter befand sich wie stets eine Reihe ehemals sehr erfolgreicher Athleten, für die offenbar das Diplom-Trainer-Studium mit attraktiven beruflichen Perspektiven verbunden ist.

Der Anteil der Trainerinnen lag bei 14 % (20 Trainerinnen).

95 % der zum Diplom-Trainer-Abschluss geführten Studierenden kommen aus den Einsatz-/ Förderkategorien 1 und 2 (vgl. [Abb. 1](#)).

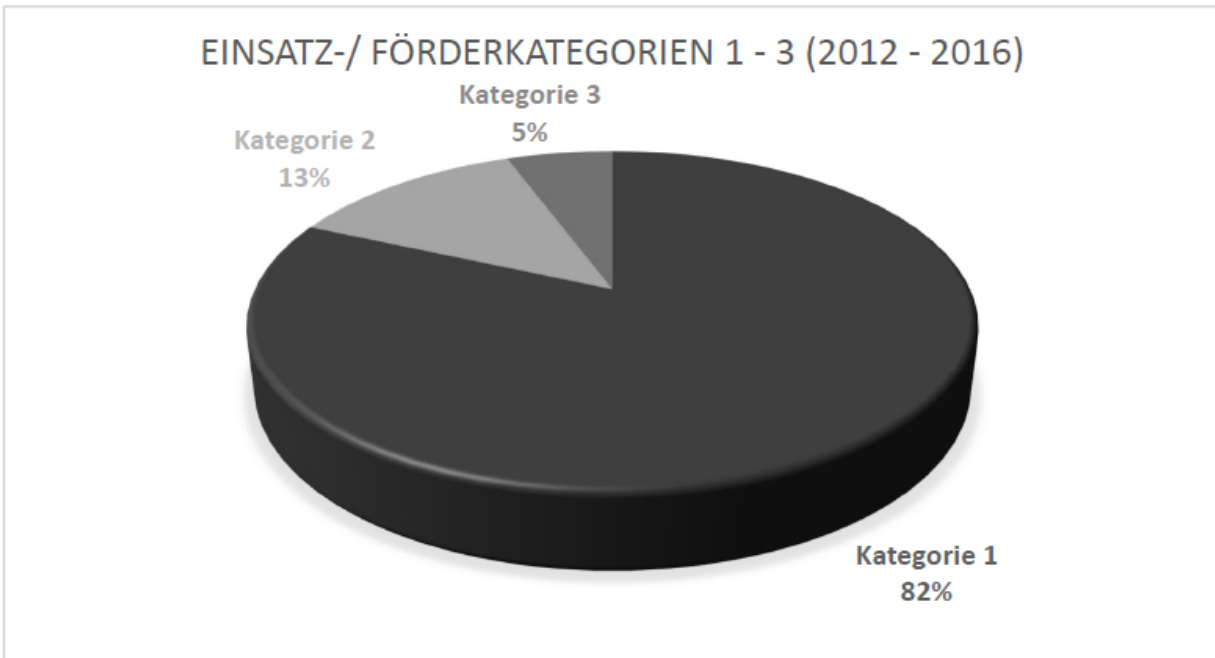


Abb. 1: Verteilung der Einsatzkategorien der zum Diplom-Trainer-Abschluss geführten Studierenden.

Aktuell studieren 92 Trainerinnen und Trainer in den Studiengängen DTS 2-21, DTS 2-22 sowie DTS 23 an der TA.

99 % der Studierenden wurden mit Kategorie 1 oder 2 immatrikuliert ([Abb. 2](#)).

Der Anteil der Trainerinnen liegt aktuell bei 11 % (10 Trainerinnen).

Kontinuierlich sind bei einer Kapazität von 50 Studienplätzen (§ 3/ 2 Studien- und Prüfungsordnung, 2008) jährlich 3 Diplom-Studiengänge mit insgesamt ca. 90 Studierenden parallel geführt worden.

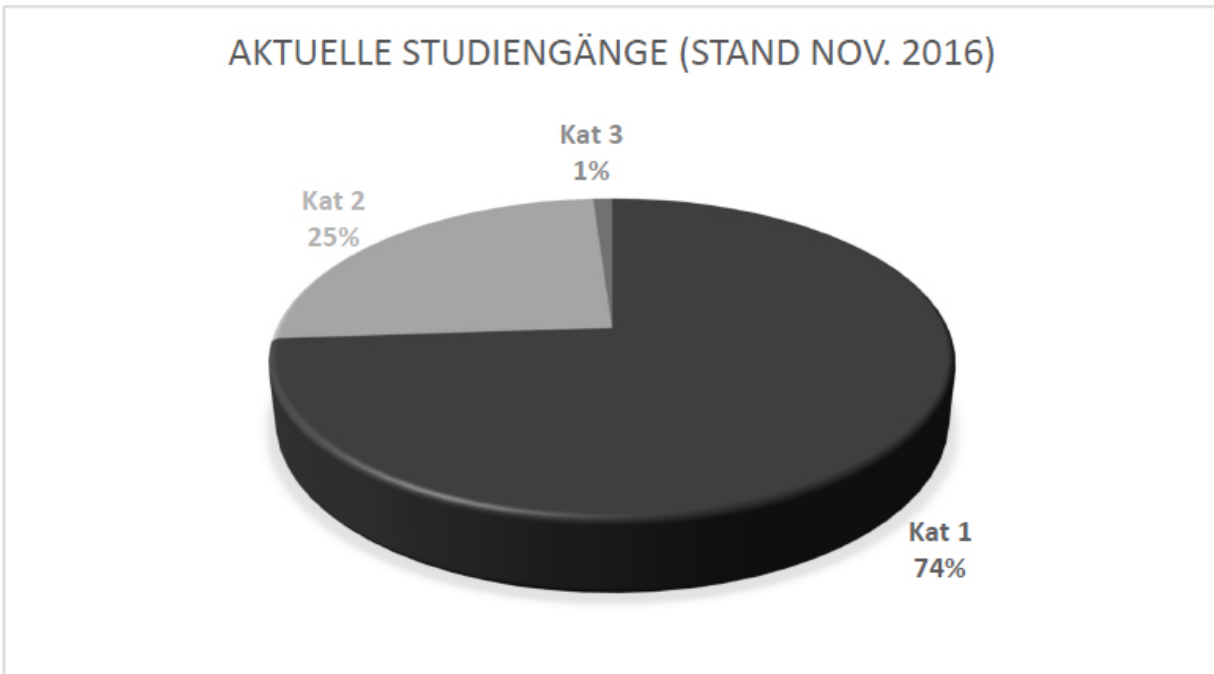


Abb. 2: Verteilung der Einsatzkategorien in den aktuell laufenden Studiengängen.

Erstmalig in der 42-jährigen Geschichte der TA wurde eine Trainerin mit Handicap (Petra Klein/hörgeschädigte Leichtathletik-Trainerin; DTS 2-19; Abschlussjahr 2015) erfolgreich zum Abschluss geführt. Erwähnenswert ist hierbei, dass der hierfür erforderliche Mehraufwand ohne externe Unterstützung realisiert wurde.

Die Durchschnittsnoten der abgeschlossenen Studiengänge liegen zwischen 1,5 und 1,9.

Einen besonderen Fundus stellen die im Laufe des Studiums geschriebenen Studienarbeiten dar. 72 % der erzielten Noten liegen im Bereich „sehr gut“ bis „gut“. Nicht selten handelt es sich hierbei um Themenstellungen mit besonderer Relevanz für die Spitzenverbände. In Abstimmung mit den Verfassern und den jeweiligen Spitzenverbänden werden die besten Studienarbeiten in komprimierter Form in der jährlich von der Trainerakademie herausgegeben Reihe „Von Trainern für Trainer“

veröffentlicht. Die Studienarbeiten stehen in Abstimmung mit den Verfassern und den Verbänden zur Nutzung zur Verfügung. Die Nachfrage erstreckt sich insbesondere auf Studierende, Trainer der eigenen Sportart, z.T. auch Trainer aus anderen Sportarten. Eine besondere Nachfrage aus dem Bereich der universitären Forschung ist bislang nicht zu verzeichnen.

Im Berichtszeitraum wurden im Diplom-Trainer-Studium sogenannte individuelle „Take-Off-Gespräche“ zu Beginn des Studiums eingeführt (Teilnehmer: Studierende, TA-Koordinator, Sportdirektor sowie Studiengangleiter, TA-Direktor), um von Studienbeginn an individuelle Vorstellungen und Problemlagen – auch aus der Sicht des jeweiligen Spitzenverbandes – abzugleichen. Die vorliegenden Erfahrungen sind durchweg positiv. So wird es u.a. auch besser möglich, das Diplom-Trainer-Studium mit Entwicklungsprozessen der jeweiligen Verbände zu verzahnen (Projektarbeit, Studienarbeiten, Trainertätigkeit und Studium).

2016 wurde in Auswertung der Entwicklungen und Erfahrungen seit Einführung des aktuellen TA-Modells seit 2004 die vom Land NRW erlassene Studien- und Prüfungsordnung novelliert. U.a. wurde die Kapazität der TA auf 60 Studienplätze (realisiert werden seit einigen Jahren 90 und mehr) erhöht.

Mit dem neuen Bewerbungs- und Zulassungsverfahren können bis zu 50 % der verfügbaren Diplom-Trainer-Studienplätze über die mit dem DOSB abgestimmte mittel- und längerfristige Personalentwicklungsplanung vergeben werden.

Fortbildung

Im Zeitraum 2012 - 2016 sind an der Trainerakademie insgesamt 56 Fortbildungsveranstaltungen mit 633 Teilnehmerinnen und Teilnehmern in den Segmenten

- Bundestrainer-Foren,
- Absolventen-Fortbildungen,
- Langhanteltraining,
- Athletiktrainerausbildung,
- Referentenfortbildung sowie
- Update Trainerwissen

durchgeführt worden ([Abb. 3](#)).

Die jährlichen Koordinatorenworkshops (durchschnittlich mit jeweils 20 - 25 Teilnehmern) sind neben der Klärung organisatorisch-administrativer Fragen in Bezug auf das Diplom-Trainer-Studium zunehmend genutzt worden, um inhaltliche, didaktische und methodische Fragen der Trainerausbildung zu diskutieren. Grundlage dafür ist u.a. das gemeinsam erarbeitete und fortgeschriebene Aufgaben- und Anforderungsprofil für TA-Koordinatoren. In den Workshops selbst wurden Ansätze, Erfahrungen und Überlegungen zur Trainerausbildung ausgetauscht. Wissenschaftler sind aufgetreten, um aktuelle Forschungsergebnisse mit besonderem Bezug zu Fragen der Trainerausbildung vorzustellen und zu diskutieren (Prof. Cliff Mallet: Serial Winner Coaches - Queensland Univ. Australien; Prof. Ralf Sygusch - Europ. Qual. Framework, DQR, DOSB-RRL + Diplom-Trainer, Friedrich Alexander-Uni Erlangen - Nürnberg).

Aus der Arbeit mit den TA-Koordinatoren wurde ein erfolgreicher Antrag beim BISp (gemeinsam mit der Universität Würzburg) entwickelt (Entwicklung eines

videobasierten Feedbacktools zur Optimierung des Trainerverhaltens).

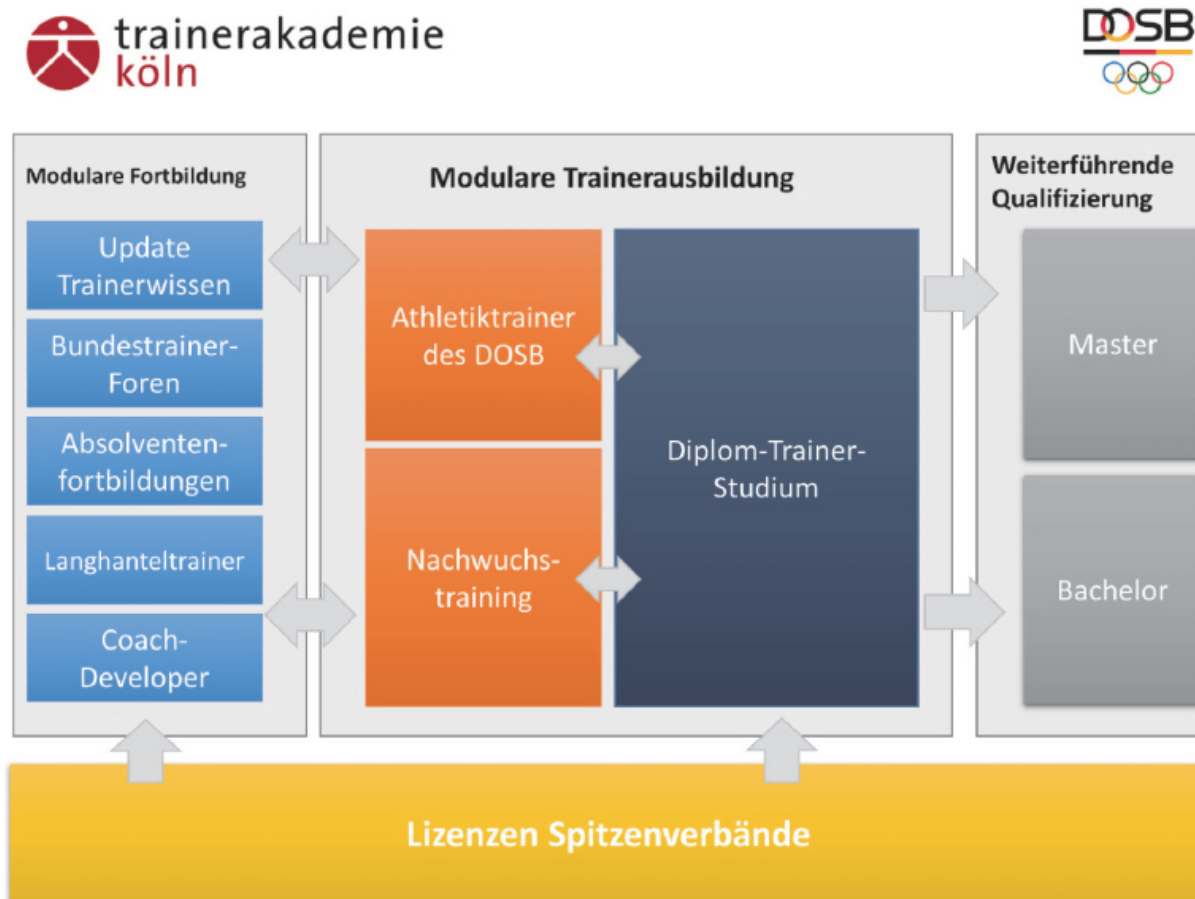


Abb. 3: Schematische Übersicht der Studien-, Aus- und Fortbildungsangebote der TA.

Ein nicht unbeträchtlicher Teil der TA-Koordinatoren ist für die verbandliche Trainerausbildung verantwortlich und fungiert darüber hinaus auch als Wissenschaftskoordinator.

Die Athletiktrainerausbildung unterscheidet sich sehr deutlich von herkömmlichen Fortbildungsangeboten. Die Ausbildung umfasst 165 Lerneinheiten (in 5 Modulen) zzgl. Praktikum (30 Lerneinheiten; der vorzulegende Praktikumsbericht ist Voraussetzung für die Zulassung zur abschließenden Prüfung (Lehrprobe + mündliche Prüfung) ab. Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreichem Abschluss

das DOSB-Athletiktrainer-Zertifikat. Bewerbungs- und Zulassungsverfahren sind vergleichbar mit den Regelungen im Zusammenhang mit dem Diplom-Trainer-Studium.

Im Berichtszeitraum haben 70 Trainerinnen und Trainer aus 20 Verbänden die Ausbildung erfolgreich absolviert.

Die Nachfrage ist inzwischen so stark, dass die TA zwei Kurse in 2016 durchgeführt hat.

Ebenso speziell und über die „normalen“ Fortbildungen hinausgehend ist ein Fortbildungsangebot „Langhanteltraining“ (3 Module mit insgesamt 60 Lerneinheiten) entwickelt worden.

31 Trainerinnen und Trainer aus 19 Verbänden haben diese Ausbildung abgeschlossen.

Aus den beiden Fortbildungen Athletik- und Langhanteltraining heraus sind unter Federführung der hauptverantwortlichen Experten Monographien im Philippka-Verlag (Leistungsreserve Langhanteltraining sowie Leistungsreserve Athletik-Training) erschienen. Im Zuge der Überlegungen zum Athletiktraining ist außerdem in der Kooperation mit dem LSB NRW eine Monographie im Meyer & Meyer Sportverlag (Allgemeine motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining) sowie ein entsprechendes Fortbildungsangebot für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrkräfte mit entsprechenden Multiplikatorenschulungen entwickelt worden.

Die an der TA durchgeführte Referentenfortbildung wird auf der Grundlage des entsprechenden DOSB-Konzeptes mit 2 voneinander unabhängigen Modulen erfolgreich durchgeführt. Inzwischen sind haben 143 Trainerausbilder aus 37 Verbänden das DOSB-Zertifikat erworben.

Das Angebot ist auf die didaktisch-methodische Gestaltung der Trainerausbildung in den Verbänden ausgerichtet. Auf internationaler Ebene ist inzwischen ein Coach-Developer-Programm entwickelt worden, das auch in unsere Entwicklungen (z.B. Zusammenarbeit mit den TA-Koordinatoren) eingeflossen ist.

Neu entwickelt wurde das Fortbildungsangebot „update Trainerwissen“, das u.a. auch von Trainerinnen und Trainern der Verbände, Landessportbünde und OSPs genutzt wird. Problem- und/ oder themenbezogen besteht hier die Möglichkeit, Konzepte, Ideen und Erfahrungen über die eigenen Sportartengrenzen hinweg auszutauschen. Zu prüfen ist durch den DOSB, ob und in welchem Maße die Teilnahme an derartigen Veranstaltungen in der verbandlichen Lizenzausbildung anerkannt werden sollte.

Neu entwickelt wurde 2015/2016 auf Initiative des DOSB ein in das Diplom-Trainer-Studium integriertes modulares Konzept zum Nachwuchstraining. Die Integration bzw. Öffnung des Angebotes für Verbände und Landessportbünde ist möglich, steht aber noch aus.

Internationales

Die internationalen Aktivitäten sind in den letzten Jahren konsequent fortgeführt und ausgebaut worden. Insgesamt fanden 6 Veranstaltungen mit mehr als 350 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus dem In- und Ausland statt.

Die Trainerakademie ist Gründungsmitglied des International Council Coaching Excellence (ICCE) und gehört zur „Innovation Group of Leading Agencies“, deren Fokus aktuell auf die Schwerpunkte Quality Improvement in Coaching, Teaching and Learning sowie High Performance Coaching ausgerichtet ist. Neben der Tatsache, dass TA-Vertreter aktiv

in den einzelnen Expertengruppen mitarbeiten inspirieren die dort entwickelten Ideen und Ansätze für unsere eigene Entwicklung.

An der Erarbeitung des „International Sport Coaching Framework“ (ISCF) war die TA ebenso intensiv beteiligt wie an der Verabschiedung der „ICCE Standards for Higher Education. Sport Coaching Bachelor Degrees“ (Köln, Oktober 2016).

Die TA ist weiterhin aktiv im Bord des European Coaching Council sowie Editorial Board des International Sport Coaching Journal.

Informations- und Kommunikationsplattform „Trainer-im-Leistungssport.de“

Mit den begrenzt vorhandenen Bordmitteln ist an der TA eine eigene Informations-und Lernplattform entwickelt worden, die den Studierenden, aber auch den Verbänden, Trainern und Experten zur Verfügung steht. Inzwischen sind neben den 11 abgeschlossenen sowie den aktuellen Studiengängen 15 Fortbildungsreihen mit mehr als 100 Einzelveranstaltungen und 16 Gruppen auf der Plattform aktiv. Aktuell liegen auf der Plattform mehr als 1.000 Lerneinheiten zur Trainerausbildung sowie knapp 200 aktuelle deutsche und englischsprachige Artikel mit spezifischen Bezügen zur Trainertätigkeit. Außerdem sind auf der Plattform knapp 1.000 digitalisierte Studienarbeiten verfügbar.

Insgesamt nutzen derzeit knapp 2.000 Personen die Plattform.

Erfolge im Nachwuchs als Voraussetzung für Erfolge in der Spitze?

Dominik Behr, Julian Bielenberg

1 Problemstellung

Bei den Olympischen Sommerspielen 1988 in Seoul gewann der Deutsche Fechter Bund (DFeB) insgesamt sieben Medaillen (Wolf & Wolf, 1988). 24 Jahre später in London waren es gerade noch zwei Medaillen (Olympische Sport Bibliothek, 2012, S. 208). Die Qualifikation für die Spiele 2016 in Rio de Janeiro verlief bereits so schlecht, dass die deutschen Fechter lediglich in drei von zehn möglichen Disziplinen vertreten waren – darunter keine Mannschaft. Den vertretenen Sportlern gelang es bei diesem Wettkampf leider auch nicht, durch Achtungserfolge über die sich seit Jahren aufbauenden Probleme hinwegzutäuschen. Der DFB blieb ohne Medaillen. Die aktuell schlechten Ergebnisse und das Scheitern aller Mannschaften in der Olympiaqualifikation sowie die seit langem nachlassenden Erfolge lassen die Frage aufkommen, wie und warum es zu dieser negativen Entwicklung kommen konnte. Dabei stellt sich auch die Frage, was überhaupt die Grundlagen für Erfolge im Spitzenbereich sind und wie diese entsprechend erarbeitet werden können. Die vorliegende Studienarbeit befasst sich daher mit folgendem Thema: Erfolge im Nachwuchs als Voraussetzung für Erfolge in der Spitze?

2 Ansatz

Vor dem geschilderten Hintergrund ist das Ziel der vorliegenden Arbeit zweigeteilt. Zum einen soll geklärt werden, ob Medaillenerfolge im Nachwuchs Voraussetzung für Medaillenerfolge im Aktivenbereich – Altersklasse über 20 Jahre – sind, zum anderen soll das Nachwuchsleistungssportkonzept des DFB auf den Prüfstand gestellt und ggf. Handlungsempfehlungen für die Zukunft erarbeitet werden.

3 Durchführung

Ausgangspunkt für die Untersuchung sind die Einzelergebnisse bei Aktiven Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen in der Sportart Fechten der Jahre 2000 bis 2015. Betrachtet werden daher die vier Olympischen Spiele Sydney 2000, Athen 2004, Peking 2008 und London 2012 sowie zwölf Weltmeisterschaften. Diese Resultate wurden anhand der Listen des Internationalen Weltfechtverbandes (FIE) abgerufen und sind Grundlage für die in diesem Kapitel verwendeten Tabellen und Abbildungen. Die einzelnen Wettkampfergebnisse sind Anhang III zu entnehmen.

Bei Welttitelkämpfen werden im Fechten vier Einzelmedaillen pro Disziplin vergeben: Gold, Silber und zweimal Bronze für die Verlierer der Halbfinalgefechte. Bei Olympischen Spielen wird der dritte Platz ausgefochten, sodass hier nur drei Medaillen verteilt werden. Insgesamt wurden im für die Untersuchung relevanten Zeitraum 60 Medaillen pro Fechtdisziplin vergeben, zwölf bei Olympischen Spielen, 48 bei Weltmeisterschaften. Ausnahme ist die Disziplin Damensäbel mit 61 Medaillen, da sie erstmals 2004 in Athen olympisch war und im Jahr 2000 daher eine Weltmeisterschaft ausgetragen wurde. Die Gesamtanzahl der vergebenen Medaillen liegt damit bei 361. Die Tabelle zeigt die Anzahl der Medaillengewinner in diesem Zeitraum.