

Mit Plan zum Erfolg

Wege der langfristigen Leistungssteuerung

Zukunftswerkstatt

DGV-Coaches-Circle
04. und 05. Dezember 2016
Lindner Hotel & Sports Academy Frankfurt



Das war gestern (oder doch noch heute?) ...

Athlet

Trainingsstätte

Trainer

Wohin die Reise geht ...

Was das für uns und für Dich bedeutet ...

Die große Bewegung

27 Millionen Menschen in Deutschland sind Mitglied in einem Sportverein. Was machen sie da am liebsten? Und wo wird am meisten gespielt, geturnt oder gelaufen?

Die Zeit
24.11.2016
S. 46

Die beliebtesten Sportarten

Fußball und Turnen liegen mit großem Abstand vorn – und damit zwei Sportarten mit einer großen Tradition (Anteil an Sportler/innen insgesamt)





Herr A **weiß viel**. Er hat ganz viel gelesen. Er kann fast alle Fragen beantworten.

Er ist „qualifiziert“ und hat zwei „Abschlüsse“.

Nur: In wirklich neuen, problematischen, unerwarteten Situationen **versagt er**, wird hektisch und bekommt Magengeschwüre.



Herr B **kann viel**. Er hat nicht so viel gelesen und sagt oft: Das weiß ich nicht.

Er hat einen ordentlichen „Abschluss“, nichts besonderes. Aber: In wirklich neuen, problematischen, unerwarteten Situationen läuft er zu Hochform auf, **handelt selbständig und schöpferisch**.

15

ERPENBECK (2014)

Was verstehen wir unter „Erfolg“ ?

Was verstehen wir unter „Erfolg“ ?

→ Wettkampferfolg

→ Leistung

Was verstehen wir unter „Erfolg“ ?

→ Wettkampferfolg

→ Leistung

individuelle L.

→ **Persönlichkeit**

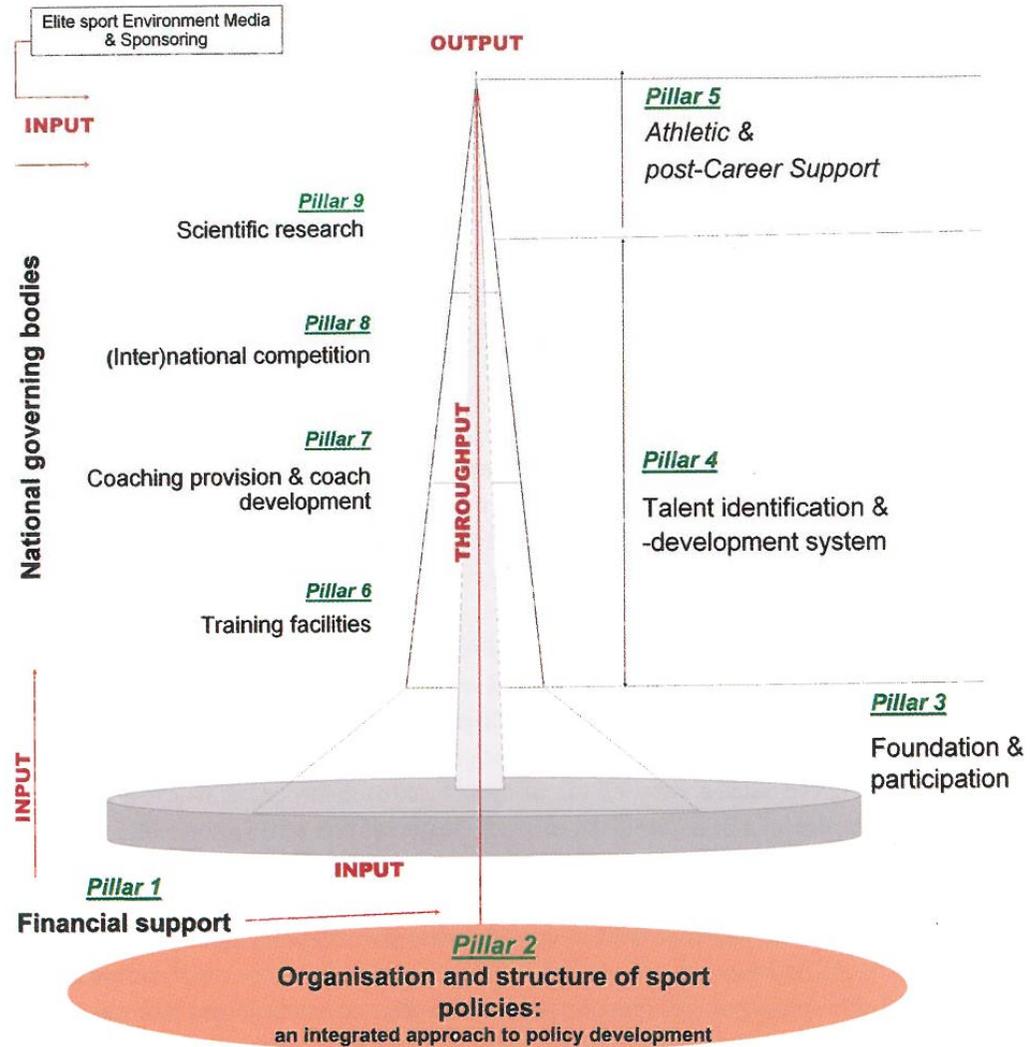
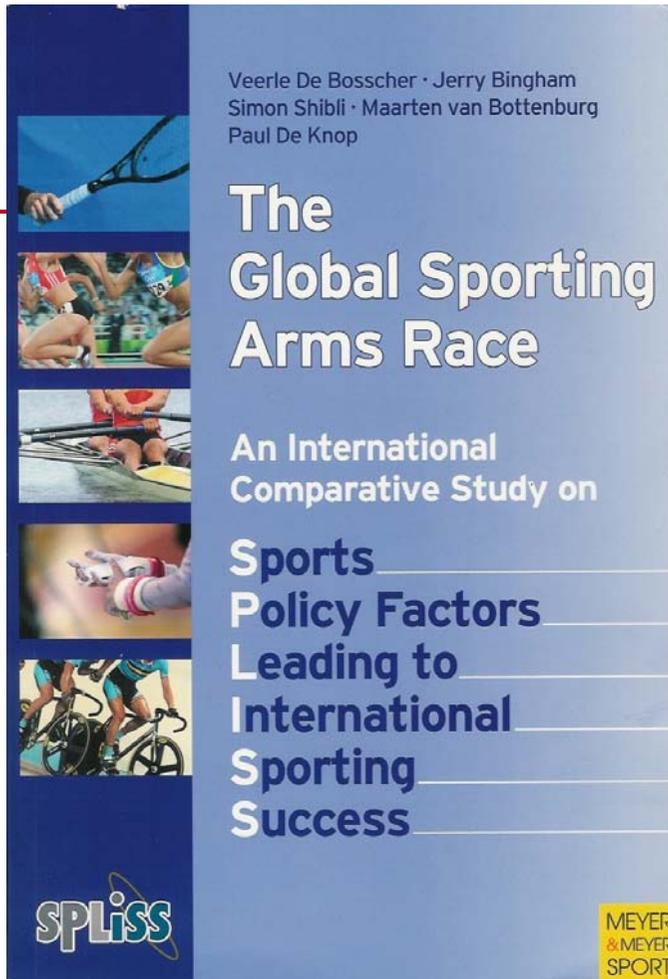


Figure 2.2: SPLISS analytical model

Source: De Bosscher et al. (2006)

Erfolg - Leistung

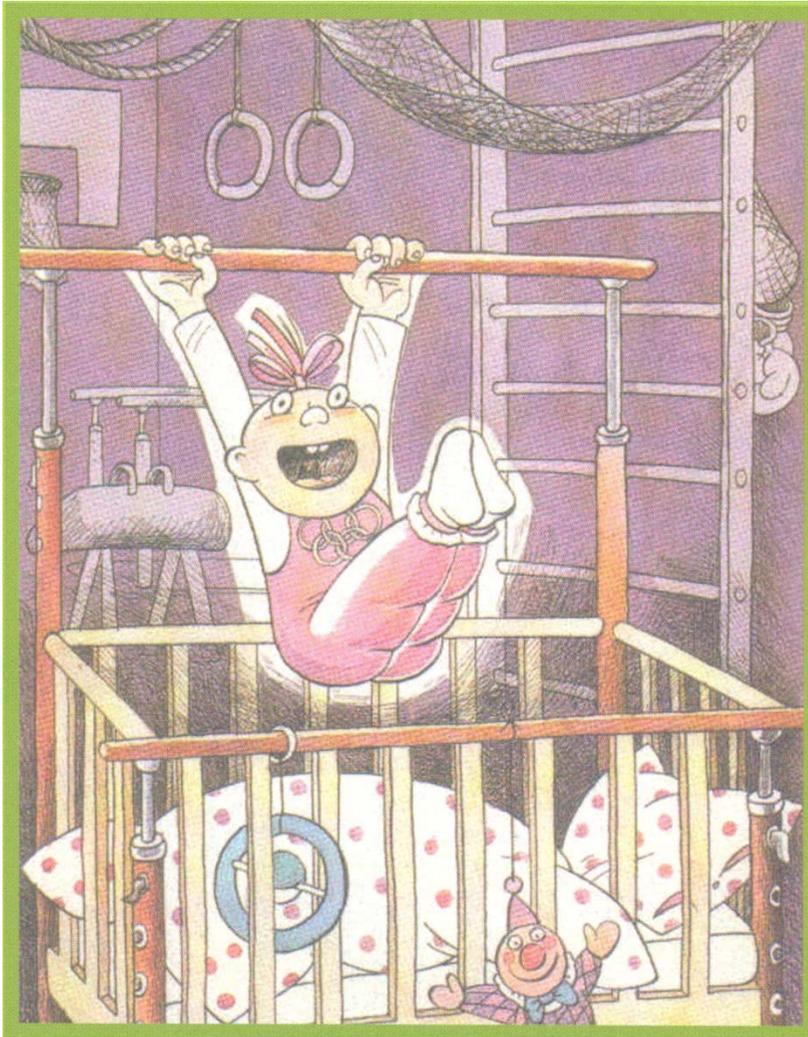
Was verstehen wir unter „sportlicher Leistung“ ?

Erfolg - Leistung

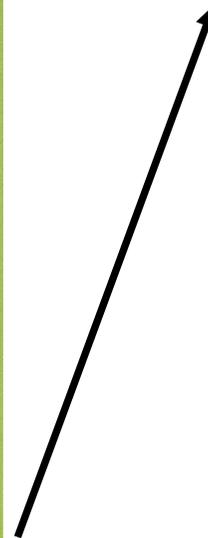
Was verstehen wir unter „sportlicher Leistung“ ?

Definition sportliche Leistung:

Einheit von Vollzug und Ergebnis einer sportlichen Handlung bzw. einer komplexen Handlungsfolge, gemessen bzw. bewertet an bestimmten sozial determinierten Normen.



?



The Making of an Expert

New research shows that outstanding performance is the product of years of deliberate practice and coaching, not of any innate talent or skill.

THIRTY YEARS AGO, two Hungarian educators, László and Klara Polgár, decided to challenge the popular assumption that women don't succeed in areas requiring spatial thinking, such as chess. They wanted to make a point about the power of education. The Polgárs homeschooled their three daughters, and as part of their education the girls started playing chess with their parents at a very young age. Their systematic training and daily practice paid off. By 2000, all three daughters had been ranked in the top ten female players in the world. The youngest, Judit, had become a grand master at age 15, breaking the previous record for the youngest person to earn that title, held by Bobby Fischer, by a month.

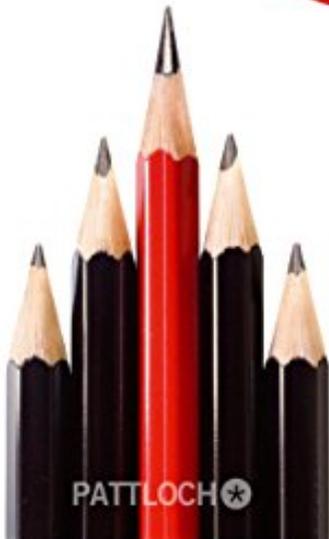
by **K. Anders Ericsson, Michael J. Prietula, and Edward T. Cokely**

K. Anders Ericsson / Robert Pool

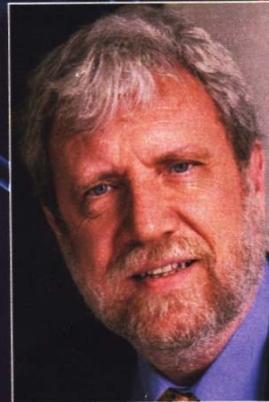
TOP

Die neue Wissenschaft
vom bewussten Lernen

Wie wir
Höchstleistungen
vollbringen



PATTLOCH*



„ Bisher existiert
kein überzeugender
Beweis, dass be-
sondere Fähigkeiten
angeboren sind“

Anders Ericsson, Florida
State University

Hilary Hahn



GIE
Alles nur **Übung**

Forscher entschlüsseln das Geheimnis der Begabung: Wer wissen will,
was in ihm steckt, muss einfach nur seinen Neigungen folgen

REFLECTIONS ON SUCCESS:



U.S. Olympians Describe the Success Factors and Obstacles that Most Influenced their Olympic Development

ABB. 1 **Entwicklungsverläufe von US-Olympioniken**

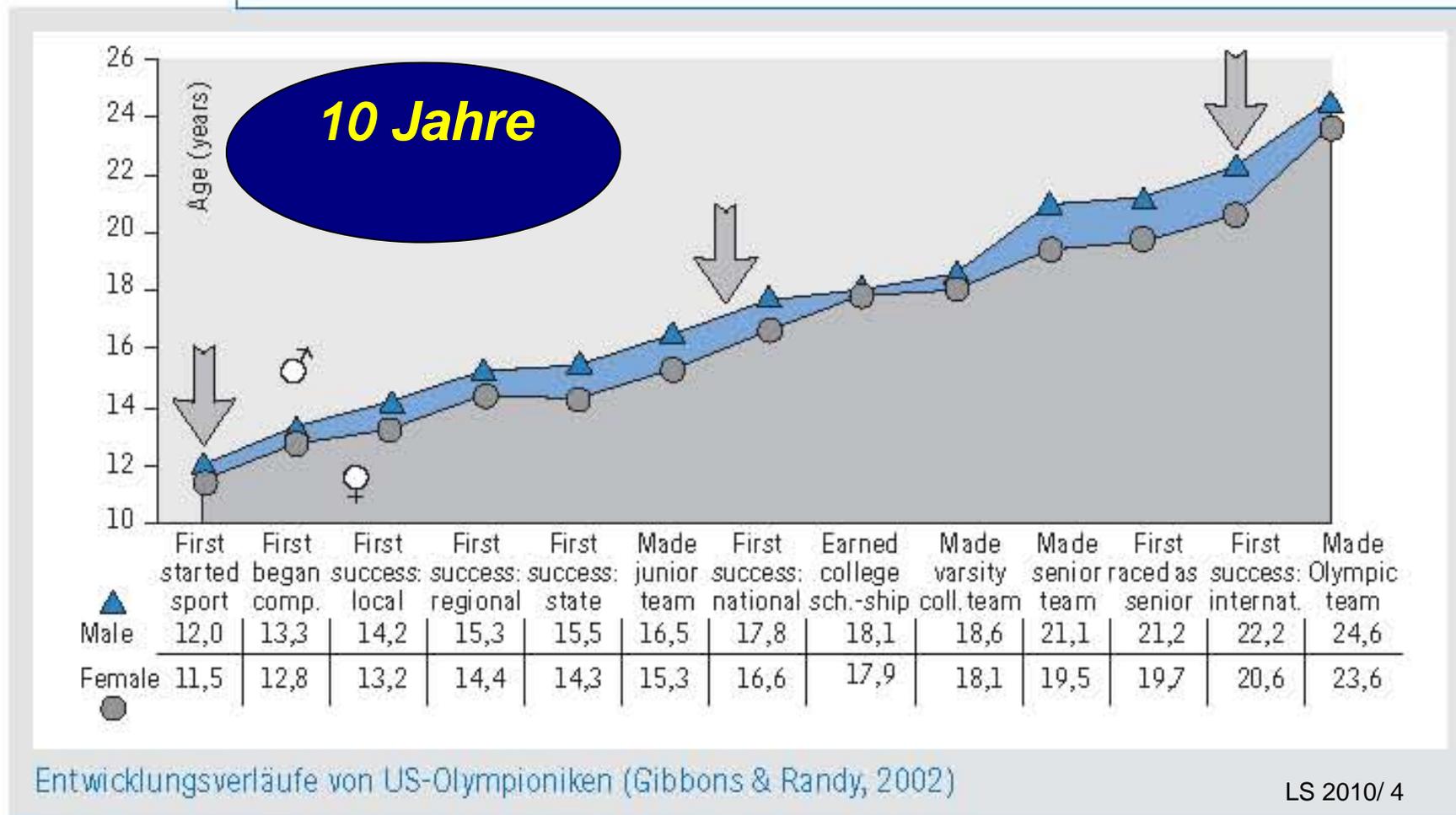
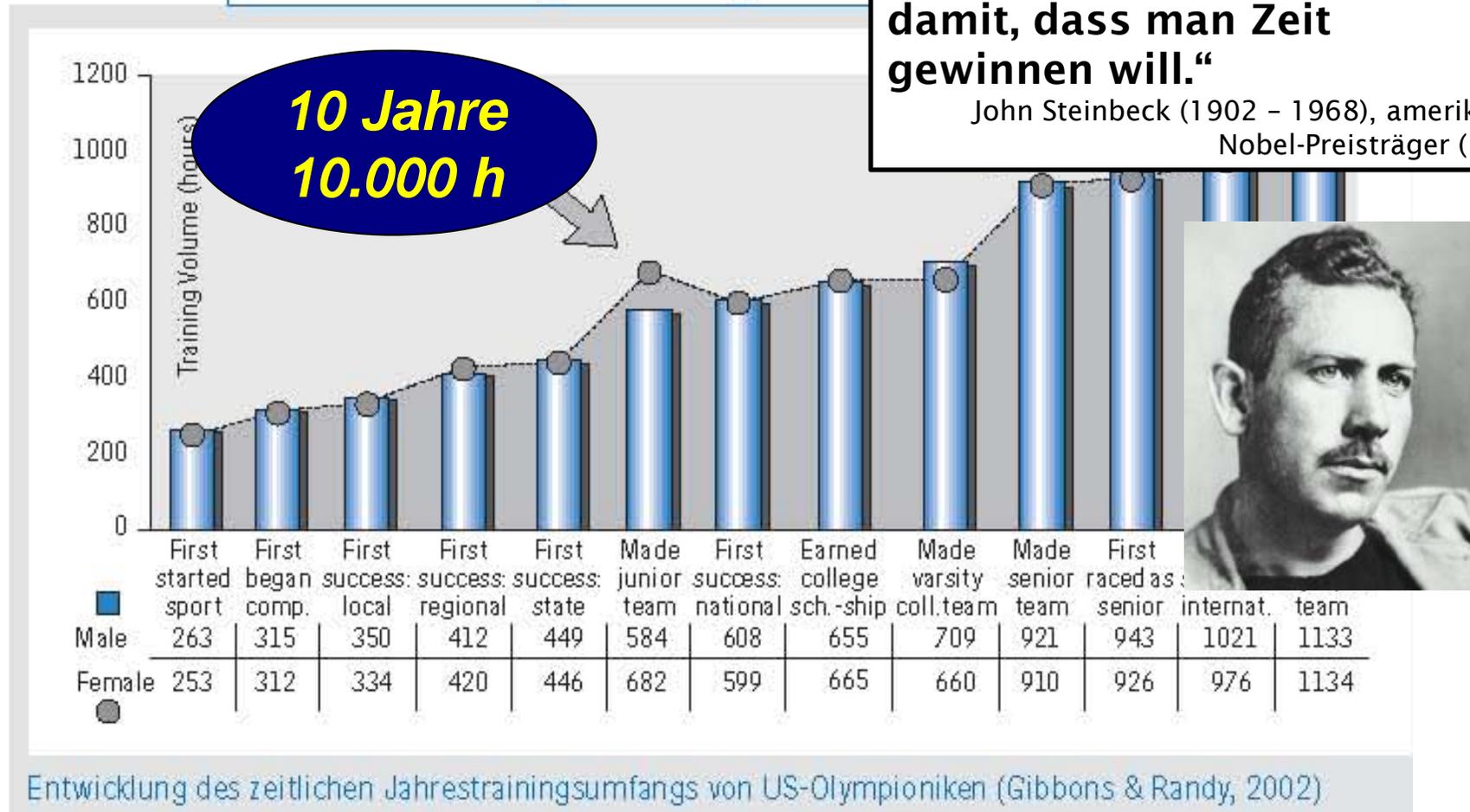


ABB. 2 Jahrestrainingsumfang von





Geiger an der Berliner Hochschule der Künste

<i>Leistungseinschätzung</i>	<i>Progn. Perspektive</i>	<i>Übungsstunden</i>
Herausragende Studenten	Weltkarriere als Solisten	10.000
sehr gut	Orchestermusiker	8.000
weniger befähigt	Musiklehrer	4.000

LTAD: What About the Coaches?

Matthew P. Lehrer, M.A and Bruce H. Smith, P.G.C.



IN THIS ISSUE

The Changed Landscape - page 4

Building Injury Resilience with the American Development Model - page 11

Performance Nutrition and the Adolescent Athlete - page 17

Taking a Long-Term View of Youth Physical Development: A Summary of an Invited Review of Long Term Athletic Development (LTAD) - page 20

Self Myofascial Release as Tool to Improve Athletic Readiness?- page 26

Activating the American Development Model - page 31

LTAD: What About the Coaches? - page 36



Defining the Expert Coach Within the Olympic Movement: A Study Performed to Enhance the Outcomes of Coaching Education Programming in the United States
Brad H. DeWeese, Ed.D., Sport Physiologist, USOC



kenntnisreich

entwickelnd

kommunikativ

vertrauenswürdig

lehrend

Lutz Nordmann

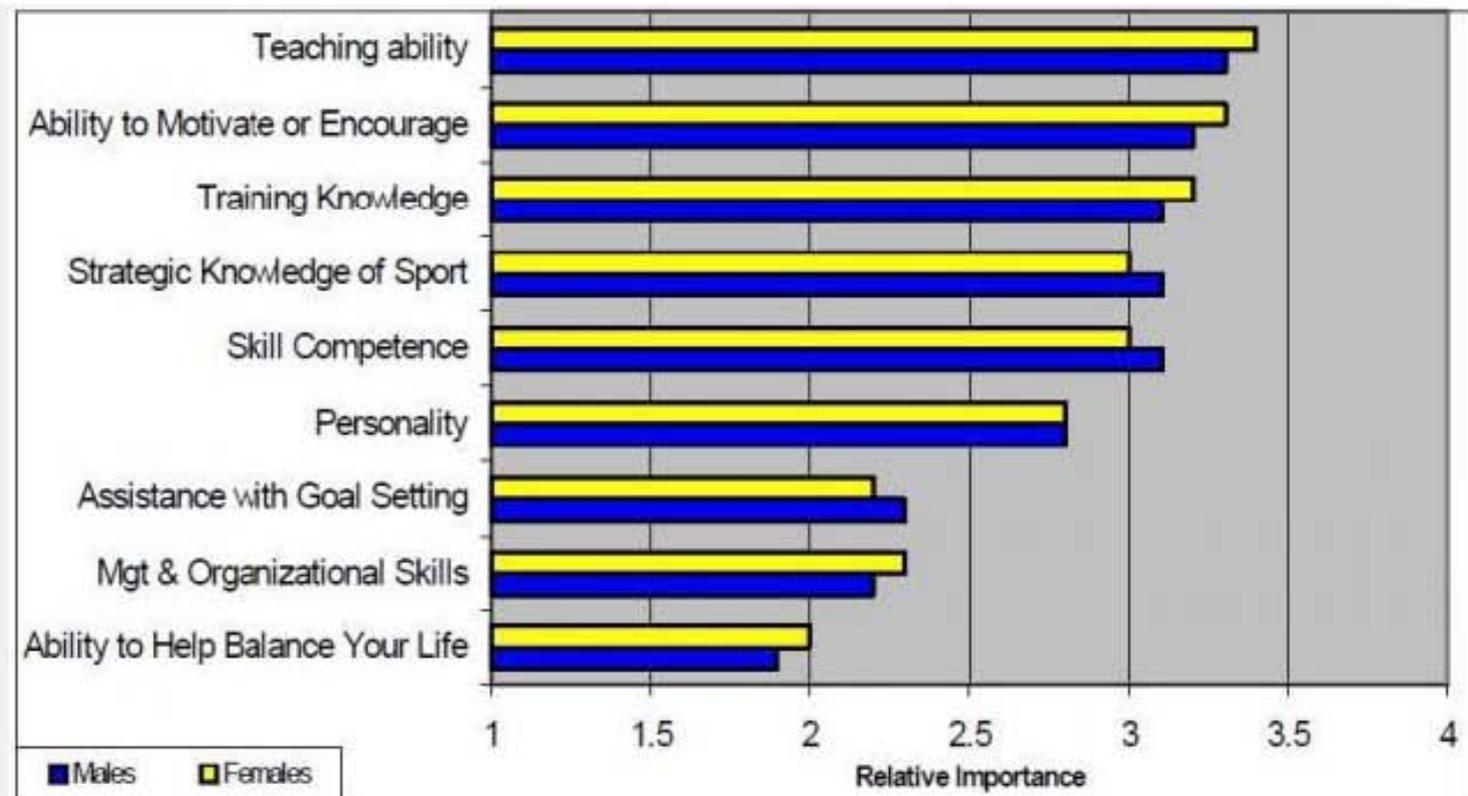
Leadership - ein Markenkern erfolgreicher Trainer

<http://expertadvantage.wordpress.com/>

The Important Qualities of a Coach

The Expert Advantage

What do athletes look for in a coach? The Olympians were asked to identify and rank the characteristics they value most in a coach. Here are the results:



Lutz Nordmann

Trainerakademie Köln des DO

Serial Winning Coaches



International Sport Coaching Journal, 2016, 3, 113-127
<http://dx.doi.org/10.1123/iscj.2015-0069>
© 2016 Human Kinetics, Inc.



The Anatomy of a Successful Olympic Coach: Actor, Agent, and Author

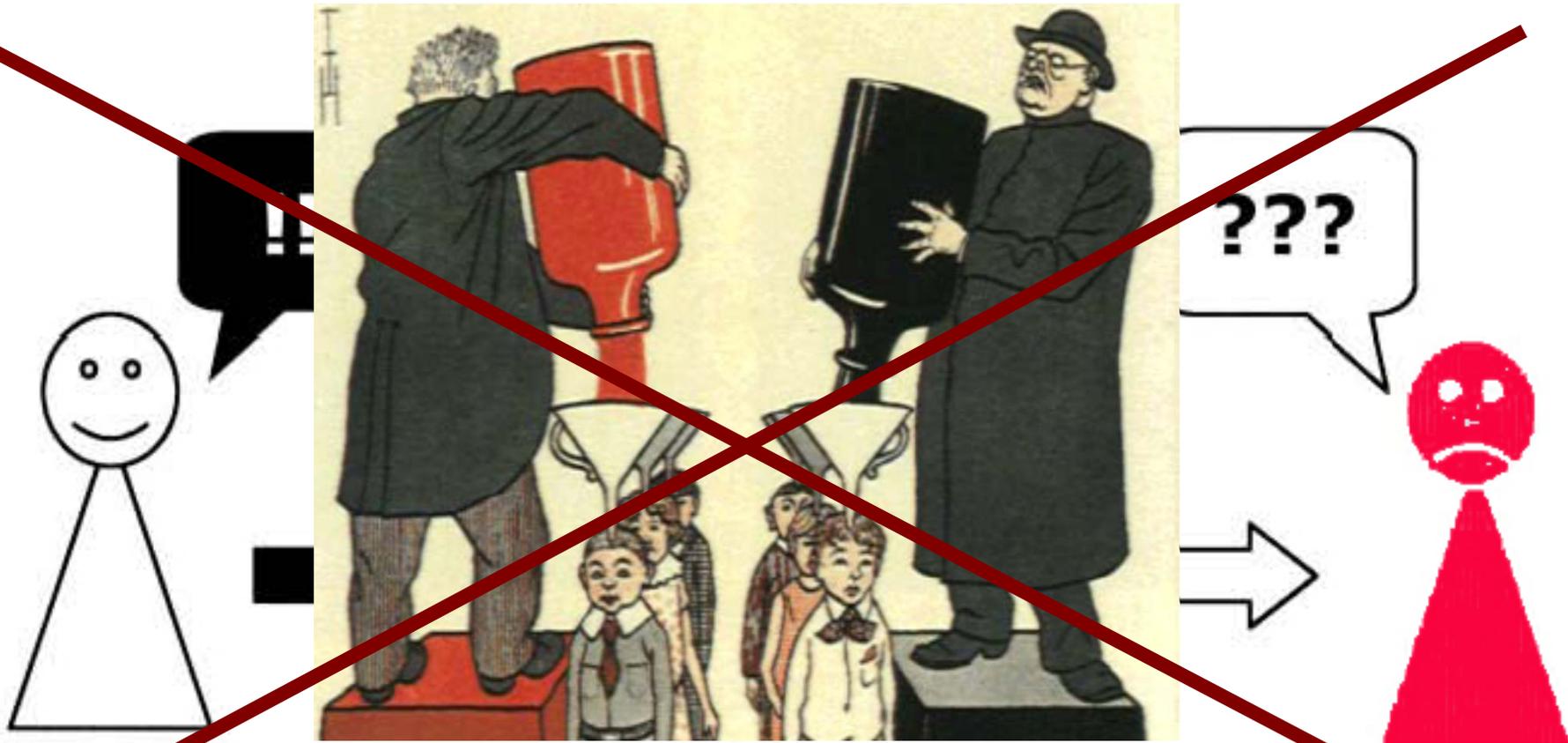
Clifford J. Mallett

The University of Queensland

Tristan J. Coulter

Queensland University of Technology





Paket-Modell: Wissen als Input



Herr A **weiß viel**. Er hat ganz viel gelesen. Er kann fast alle Fragen beantworten.

Er ist „qualifiziert“ und hat zwei „Abschlüsse“.

Nur: In wirklich neuen, problematischen, unerwarteten Situationen **versagt er**, wird hektisch und bekommt Magengeschwüre.



Herr B **kann viel**. Er hat nicht so viel gelesen und sagt oft: Das weiß ich nicht.

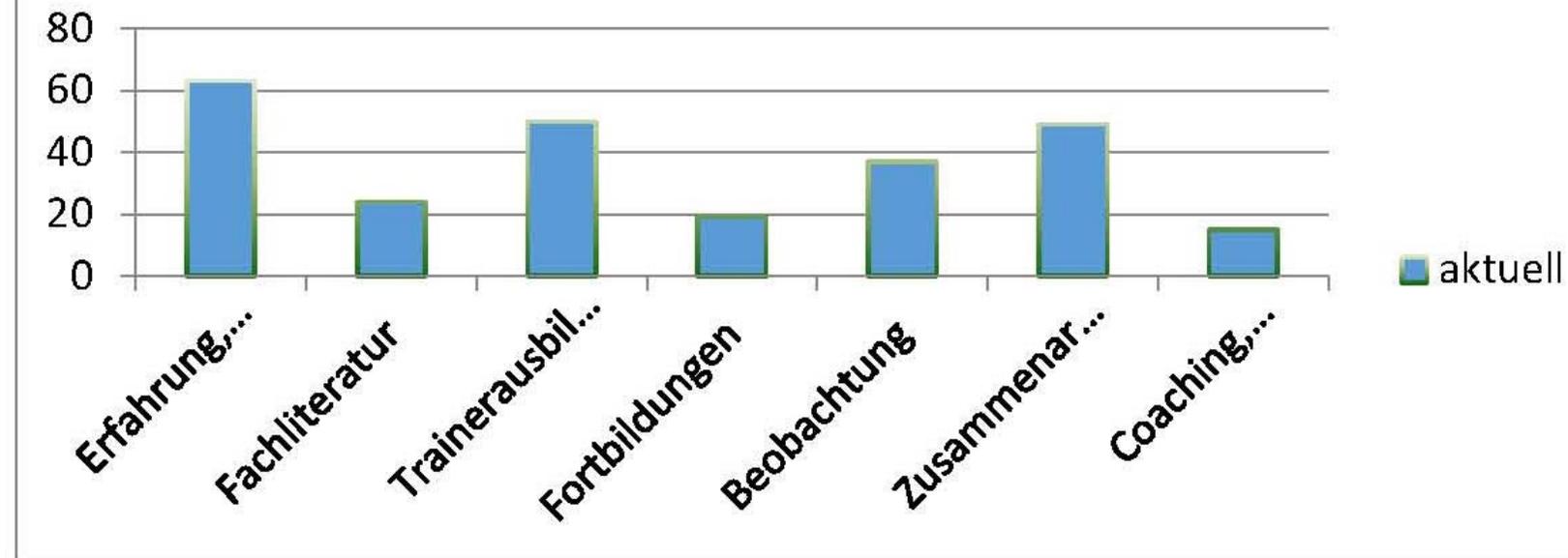
Er hat einen ordentlichen „Abschluss“, nichts besonderes. Aber: In wirklich neuen, problematischen, unerwarteten Situationen läuft er zu Hochform auf, **handelt selbständig und schöpferisch**.

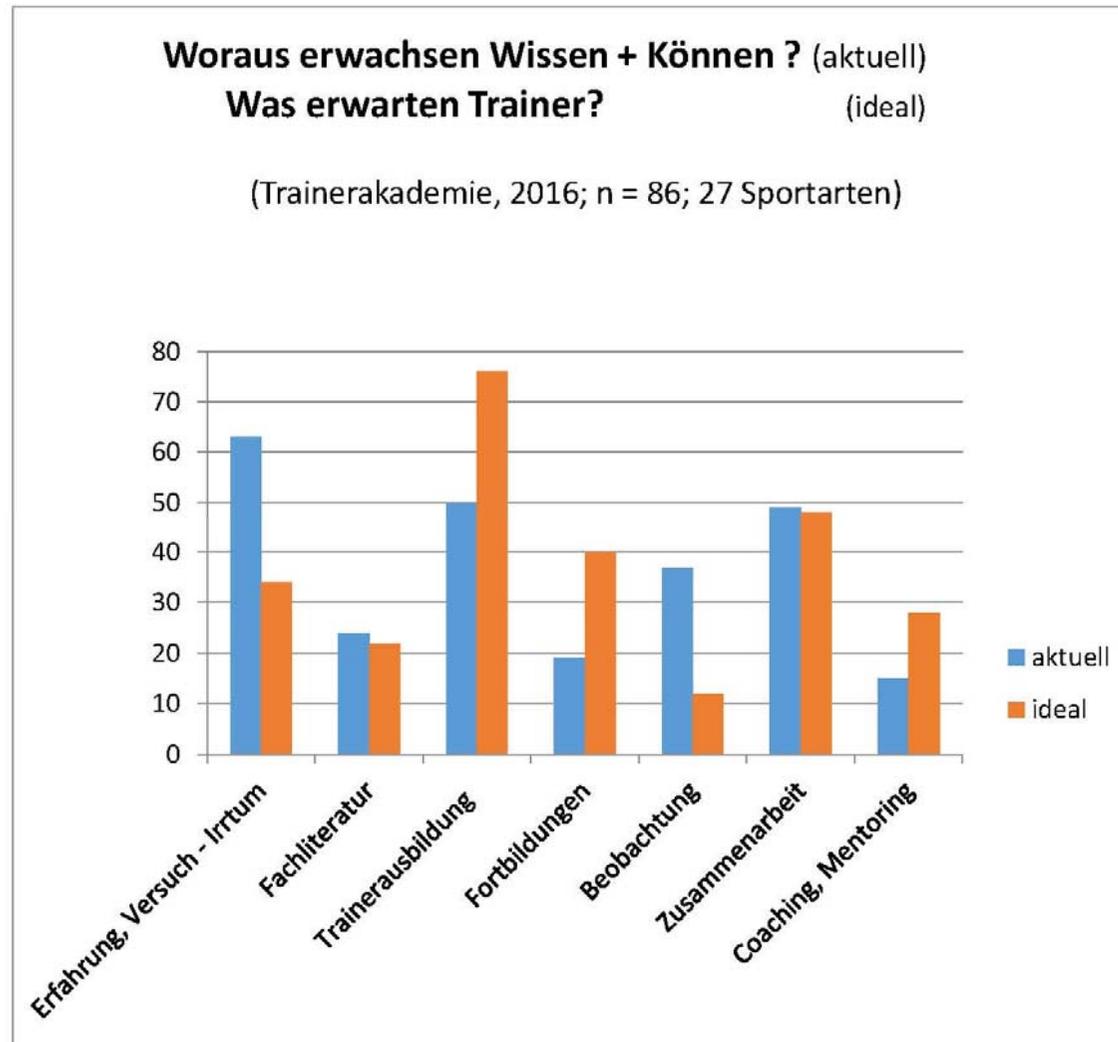
15

ERPENBECK (2014)

Woraus erwachsen Wissen + Können ? (Trainersicht)

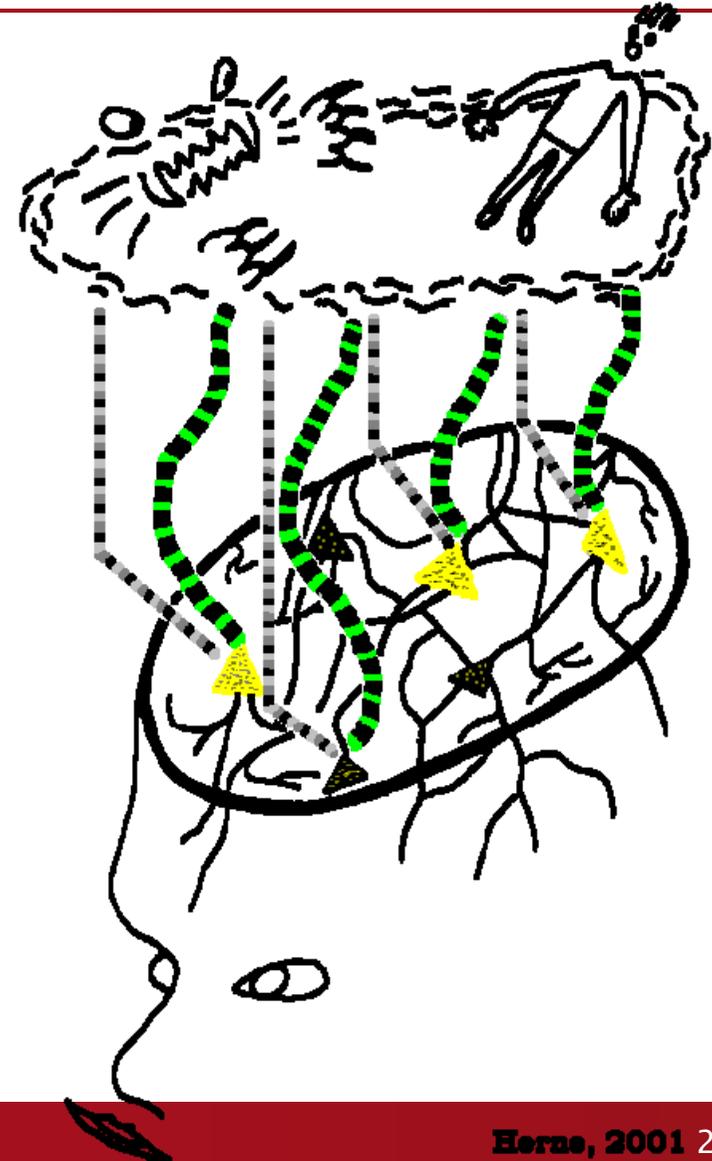
(Trainerakademie, 2016; n = 86; 27 Sportarten)

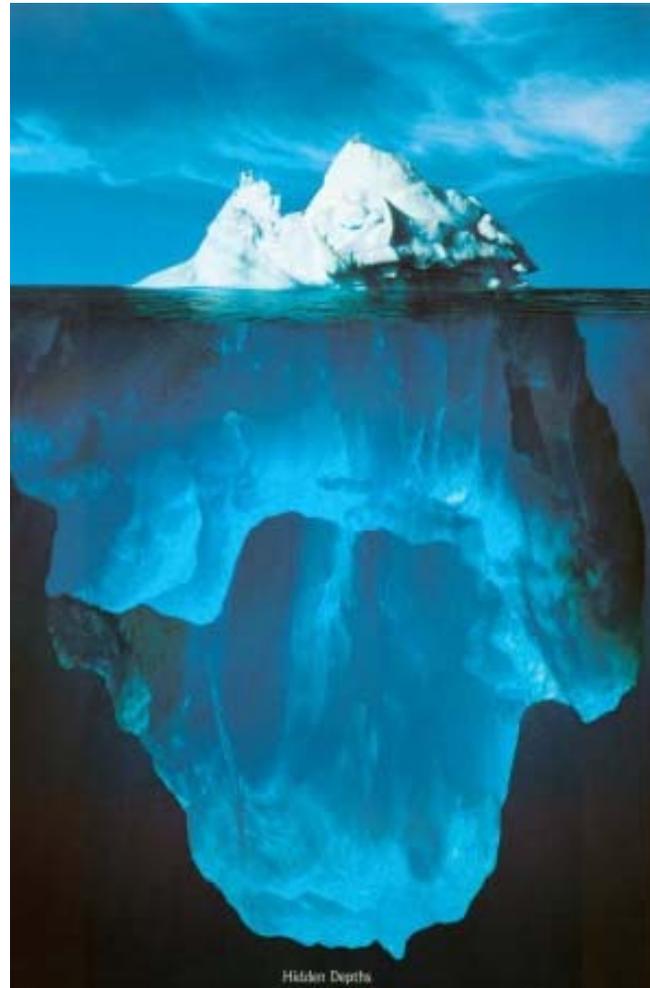






11 Millionen
Bits/Sekunde

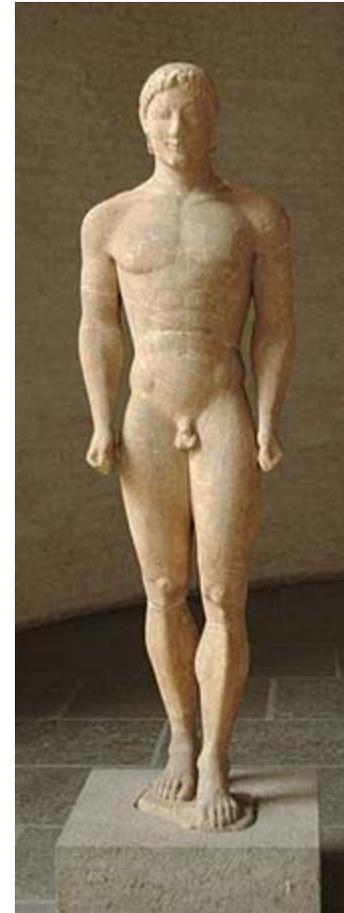




Vom Wert der Erfahrung

Kouros

Kourosfiguren gab es bereits vor dem
8. Jahrhundert v. Chr.



Wie wird man ein (noch) besserer Trainer?

Lerne aufmerksam "zuzuhören", insbesondere Deinen Athleten (sie sind hervorragende Lehrer)

Hilf Deinen Athleten all ihre Fähigkeiten (physisch, technisch-taktisch, mental, emotional und sozial) zu entwickeln

Entwickle klare Positionen im Kampf gegen Doping und Betrug

Bleibe permanent neugierig und "up to date,, Reflektiere Dein Handeln.

Baue Dir starke Netzwerke auf

Finde Deinen Weg

Management

Leadership

das Arbeiten im System

das Arbeiten am System



Die Führung übernehmen!!

Macht Euch sichtbar

The voice of the coaches

Die wichtigsten systemspezifischen **Wirkfaktoren für nachhaltigen Erfolg im LS**

- ⇒ effektives Fördersystem
- ⇒ konsequente, systemische Umsetzung des Konzeptes LLA
- ⇒ effektive Talentsichtung und –auswahl
- ⇒ ganzjährige Wettkampfsysteme
- ⇒ Training als komplexer pädagog. Prozess unter Führung des Trainers
- ⇒ hohe Leistungs-, Trainings- u. Belastungsbereitschaft der Athleten /
hohe Selbstmotivation / hohe Leistungsmaßstäbe

Die wichtigsten systemspezifischen **Wirkfaktoren für nachhaltigen Erfolg im LS**

- ⇒ Einheit von sportlicher, schulischer und beruflicher Entwicklung, gesicherte soziale Perspektiven durch qualifizierte Maßnahmen
- ⇒ engagierte Trainer mit hohen Maßstäben + fachlicher, pädagogischer Kompetenz
- ⇒ enge Zusammenarbeit Trainer, Ärzte, Wissenschaft
- ⇒ organisatorische Sicherung hoher sportlicher Leistungen
- ⇒ systematische Aus- und Fortbildung der Trainer
- ⇒ vorlauforientierte, praxisorientiert Forschung (inter- / transdisziplinär; anwendungsorientiert; prozessbegleitend)