

Bündelung der in 40 Jahren in 80 Fortbildungsvorträgen für Fußballtrainer in Deutschland (A-Trainer bis Fußballlehrer auf Verbandsgruppen- und internationaler Kongressebene) und Österreich (Fort- und Ausbildung UEFA-A-Trainer) gesammelten Folieninhalte (z.T. Powerpoint) – dazu zahlreiche Fortbildungsvorträge für Leichtathletiktrainer und solche aus Lehrveranstaltungen verschiedener Hochschul-Lehraufträge mit biomechanischen, bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Inhalten.

Eine Publikation der thematisch gegliederten 2429 Powerpoint-Folien (PpF) in 12 Themenbereiche mit insgesamt 110 Kapiteln und 77 Filmclips für Kinder-, Jugend- und Erwachsene (Leistungs-)Sportler für Lauf- und (Ball-)Spielsportarten - hier unter bes. Berücksichtigung des athletischen Leistungsprofils im Fußballsport – sollte für Trainer-Ausbildungsstätten und Leistungszentren moderne Aus- und Fortbildungsunterstützung sein, für Trainer und Athleten eine wissenschaftsgestützte Hilfe zur Trainingsgestaltung – auch für Sportarten mit ähnlichen Leistungsanforderungen.

Die Inhalte der 12 Themenbereiche/-dateien könnten beispielhaft und richtungsweisend als Grundlage einer in Deutschland längst fälligen Athletiktrainerausbildung sein (Stand 2021), da aus trainingswissenschaftlicher Sicht z.B. in athletischen Kernbereichen Kraft, Schnelligkeit und Koordination bes. im erwachsenen (oberen) Ligabereich mit z.T. zu wenig effektiven bis falschen Trainingsmitteln und -methoden trainiert wird (Nachweis in den entsprechenden Themenbereichen).

Zur Verständnisunterstützung sind in vielen Folien Skizzen, Zeichnungen, Photos und Filme eingebunden

Zur Leistungsverbesserung kommen eine Reihe von sog. traditionell - „klassischen“ , motorisch-athletischen Trainingsmethoden und –handlungen aus trainingswissenschaftlicher Sicht auf den **Prüfstand**. Viele „gewohnte“ Trainingsmittel und –inhalte werden unter Effektivitäts- und Validitätsaspekt beurteilt und - wo notwendig - korrigiert bzw. ergänzt.

Trainingskritische Studien (z.B. Gonzalez: Dissertation 2006), Beobachtungen und Metaanalysen publizierter Trainingsprotokolle und Trainingsempfehlungen belegen im deutschen Fußball bis zur obersten Liga im athletischen Leistungsbereich Kraft/Schnellkraft, Lauf-/ Sprintschnelligkeit / „Antritt“, Sprungfähigkeit und Laufkoordination vielfach ein Training mit methodisch unzureichenden bzw. zu wenig oder nicht genutzten, effektiven Trainingsmitteln, die oft nicht der neuzeitlichen Trainingswissenschaft / Trainingslehre entsprechen.

Beispielhaft und stellvertretend für das Krafttraining sei die Polarisierung „gewichtheberorientiertes“ und/oder „funktionelles“ Krafttraining. Zyklische Schnelligkeit wird aufgrund des individuellen, genetisch determinierten Muskelfaserspektrums immer noch als – anlagebedingt - nur gering / eingeschränkt trainierbar angenommen. Sprintschnelligkeit wird nicht durch häufige, maximale Sprints verbessert, sondern ist Ergebnis (!) des Trainings ihrer dynamischen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen .

Die genannten und weitere Probleme/Methoden der Trainingspraxis mit möglicherweise daraus entstehenden Defiziten werden in den entsprechenden Powerpoint-Dateien diskutiert und in ihrer Effektivität sachkritisch überprüft.

Viele praxisbezogene Datei- und Folieninhalte sind neuartige und ungewöhnliche, fußballtaugliche Praxisangebote – z.T. aus anderen Sportarten, Entwicklungen und Anwendung neuer, athletikfördernden Trainingsgeräten und aus der Trainingspraxis des Autors mit internationalen Spitzensprintern und Fußballspielern.

Für den Fußballtrainer sind sie eine **Fundgrube** unter praxisorientiertem, methodisch-didaktischem Aspekt und zur „breiteren“ **Variation** der athletischen Trainingspraxis.

Für den interessierten Fußballtrainer und Athleten dienen eine Reihe von Datei- und Folieninhalte der Vertiefung in **trainingswissenschaftliches Grundlagenwissen als Voraussetzung für trainingspraktisches Handeln.**

Trainingsmethodische und –didaktische Inhalte und alternative Praxisvorschläge ergeben sich aus:

- moderner Trainingslehre, Bewegungslehre, Biomechanik
- neuromuskulärer Physiologie
- neueren, trainingswissenschaftlichen Studien
- Erfahrungen aus anderen Sportarten
- persönliche Erfahrungen des Autors (siehe Biografie)

Übersicht der Basis-Kriterien bei der Entwicklung und Darstellung des „ATHLETIKTRAINING...“

- Inhalte so konzentriert wie möglich ohne notwendiges „*prosaisches Beiwerk*“ – wenn möglich in Kernsätzen
- Viele Inhalte sind als „Blick über den Fußballzaun“ eine Anlehnung an andere Lauf- und Sportsportarten
- Etwa 60% der Inhalte sind *publizistisch als neu zu bewerten*, da sie auch den praktischen Selbst-, Trainer- und Trainingserfahrungen, sowie Entwicklungen / Neuerungen des Autors entstammen und sportartübergreifende Erkenntnisse vermitteln im Gegensatz zu einer einseitig monosportiven Fußball-Sichtweise
- Trainingswissenschaftliche Unterstützung nur soviel wie nötig und so wenig wie möglich mit klarem Praxisbezug vor allem aus dem Bereich der Leistungsphysiologie des *konditionellen* Trainings
- Trainer und *Spieler* sollen wissen, *was*, *warum* und *wie* bestimmte Trainingsmaßnahmen notwendig sind
- Abkehr von nur *rezepthafter* Denkweise und Trainingsplanung
- Wo sinnvoll ein Themengegenstand in 3 Erklärungsstufen:
 1. in (trainings)wissenschaftlicher Begrifflichkeit,
 2. in „populärer“ Verständlichkeit (Trainersprache?),
 3. in praktischer Handlungsmöglichkeit
- Der Fußballsport und seine lehrenden und praktizierenden Vermittler an der Schnittstelle von Theorie / Trainingswissenschaft und Praxis muss sich permanent *perspektivischen* Neuerungen in der leistungssportlichen Entwicklung öffnen.

Übersicht der Basis-Kriterien bei der Entwicklung und Darstellung des „ATHLETIKTRAINING...“

- Trainingswissenschaftliche *Korrektheit* (!) nach modernen Standards ohne detaillierte Ausschweifung.
- Viele als wenig bis ineffektiv aufgedeckte Trainingsmethoden werden benannt, unter Validitätsaspekt evidenz- und trainingswissenschaftsbasiert diskutiert, sachkritisch überprüft und wenn nötig korrigiert.
- Das gewählte Darstellungsformat *POWERPOINT* als führendes Präsentationsmedium gestattet mit seinen vielen Möglichkeiten bzgl. Art, Form und Darstellung (Bild, Zeichnung, Video) die Inhalte verständlich, interessant und Neugierde weckend darzustellen. Viele Inhalte werden nach digitaler Möglichkeit auch im PDF-Format dargestellt.
- Die z.T. animierten Inhalte sind via Themen- und Kapitelauswahl „scheibchenweise“ auf Handy, Tablet oder andere Informationsträger übertragbar und können so den Lern- und Einprägungsgrad spontan und kurzfristig für den Nutzer erhöhen und eigene Trainingsinhalte generieren.
- Andere Formen der inhaltlichen Vermittlung wie Buch/e-book sind nach *Traineraussagen* (!) nutzerfern und ungewollt, denn Wille und Zeit zum lesen sind in allen Ligastufen kaum vorhanden; trainingstaktische Darstellungen in Bild, Zeichnung und Video sind leichter vermittelbar als das geschriebene Wort.
- die Vermittlung trainingswissenschaftlichen Grundwissens als wesentliche Basisvoraussetzung für trainingspraktisches Handeln lässt sich mit den o.g. Möglichkeiten von *Powerpoint* schnell und ansprechend verwirklichen.
- Das Medium DVD ist heute (2021) unzeitgemäß, da auch PC/Laptops keine Abspiellaufwerke noch besitzen.