

Der gute Trainer

Als angehender Trainer im Kinder- und Jugendbereich baut man als Handlungsgrundlage in der Regel zunächst auf eigene Erfahrungen auf, die man als Sportler in der jeweiligen Sportart gesammelt hat oder immer noch sammelt.

Eigene Erfahrung reicht nicht aus

Die eigenen Erfahrungen sind jedoch auf Dauer nicht ausreichend, um den komplexen Anforderungen eines modernen Trainings in vollem Umfang gerecht zu werden. Viele Anforderungen und Fragen lassen sich alleine aus dem Erfahrungsschatz als ehemaliger oder aktueller Sportler heraus nicht mehr beantworten. Selbst ein guter Sportler gewesen zu sein kann zwar eine große Hilfe zum Start ins Trainerleben sein, eine zwingende Voraussetzung oder Garantie ein guter Trainer zu werden ist dies jedoch nicht. Denn im schlechtesten Fall reproduziert man als Trainer nur das, was man früher selbst als Sportler im Training gemacht hat. Viele Beispiele aus der Praxis zeigen, dass man auch als weniger guter Sportler sehr wohl ein guter Trainer werden kann. Trainingswissenschaftliche, sportmedizinische oder sportpädagogische Zusammenhänge und Hintergründe des Trainings lassen sich nicht aus der eigenen Erfahrung heraus erschließen. Erfahrung alleine kann eine Trainerausbildung nicht ersetzen. Die meisten Sportarten/Disziplinen haben sich in den letzten Jahren mehr oder weniger stark weiterentwickelt. Dies gilt es in den jeweiligen Bereichen der Trainings zu berücksichtigen. Eine Trainerausbildung dient deshalb dazu, neue Erkenntnisse kennen zu lernen und sich entsprechendes Wissen anzueignen, um im Training handlungsfähig zu sein.

1.1 Kompetenzen eines Trainers bzw. Übungsleiters

Welche Kompetenzen, also welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Wissensbestände, sind nun für die Trainerarbeit wichtig? Die Kenntnisse der Kompetenzbereiche dienen dem Trainer dazu, zielgerichtet und selbstorganisiert zu handeln und sollen ihm bei der Bewältigung bekannter und unbekannter Aufgaben helfen. Man kann vier Bereiche unterscheiden, die in Abbildung 1.1 dargestellt sind.

Trainerkompetenzbereiche

1.1.1 Fachkompetenz

Die Fachkompetenz beinhaltet neben dem Wissen über die Sportart/Disziplin (Technik, Taktik, Fehlerkorrektur, Methodik usw.) die Bereiche Trainingslehre, Sportmedizin, Biomechanik und Bewegungslehre, Funktionelle Gymnastik, Koordinations- und Konditionstraining. Die Fachkompetenz in der jeweiligen Sportart/Disziplin bildet die Basis der Trainertätigkeit, denn ohne Fachkompetenz kann man in keiner Sportart als Trainer arbeiten. Der englische Fußballtrainer Roberto Mancini, 2009 bis 2013 Trainer von Manchester City in der englischen Premier League, hat einmal treffend formuliert: **Wissen ist durch nichts zu ersetzen.**

Fachkompetenz

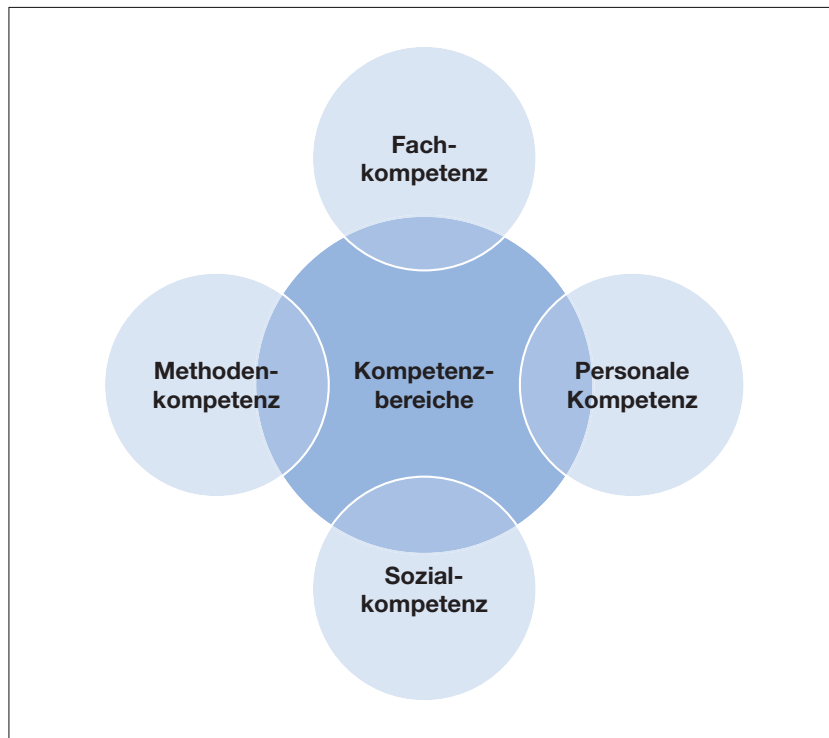


Abb. 1.1:
Trainerkompetenz-
bereiche

1.1.2 Sozialkompetenz

Sozialkompetenz

Bei der **Sozialkompetenz** geht es darum, mit den Heranwachsenden angemessen umzugehen und adäquat auf sie eingehen zu können. Es handelt sich um eine Mischung bestimmter Fähigkeiten. Bei der **Athletenorientierung** geht es um die Berücksichtigung und das Verständnis für die Individualität des zu trainierenden Sportlers.

Führung

Die Führungsposition des Trainers erfordert **Führungs-** und **Steuerungsfähigkeit**. Dem Trainer muss klar sein, dass ihm diese Führungsposition im Training und Wettkampf zukommt. **Führungsflexibilität** ist die Fähigkeit zu situativ-flexiblem Führungsverhalten unter Berücksichtigung von Fähigkeiten, Fertigkeiten, Potenzial, Geschlecht und Alter des Sportlers. Out ist z.B. bei Jugendlichen durch Angst oder Einschüchterung führen zu wollen. Der Fähigkeitskomplex der Führung ist nicht, wie häufig vermutet, primär angeboren, sondern muss erlernt werden.

Der Trainer sollte über Steuerungswissen verfügen. Mit Hilfe dieses Wissens über gruppendynamische Prozesse ist er in der Lage Wissen in konkrete Handlungen umzusetzen und gezielt Einfluss auf einzelne Sportler oder Gruppen zu nehmen.

Kommunikation

Kommunikationsfähigkeit beinhaltet das Vorhandensein von sprachlichem Steuerungswissen, sprachlichen Fertigkeiten und der Fähigkeit dieses Wissens in die Trainer-Athlet-Beziehung zu integrieren. Sie umfasst auch die Fähigkeit zur Kommunikation mit externen Partnern wie Eltern, Medien und Institutionen (z.B. Schule). **Konfliktfähigkeit** ist die Fähigkeit, Konflikte unter Anerkennung andersartiger Meinungen zu erkennen und zu bewältigen. Sie beinhaltet sowohl die Fähigkeit zur Durchsetzung als auch zur Zurückstellung eigener Interessen.

Teambildung

Unter **Teamfähigkeit** versteht man die Anpassung des einzelnen Teammitglieds an bestehende Strukturen einer Gruppe bei Bewahrung einer eigenen Position, verbunden mit geringen Reibungsverlusten. Der Trainer ist zentral für die Teambildung verantwortlich. Er sollte dabei die demokratischen Spielregeln wahren sowie Kooperationsbereitschaft und den Willen zur konstruktiven Zusammenarbeit zeigen.

1.1.3 Methoden- und Organisationskompetenz

Methoden- und Organisationskompetenz soll dem Trainer ermöglichen Training und Wettkämpfe erfolgreich planen und durchführen zu können.

Wichtiger Bestandteil ist das **Trainingsmanagement**, die Fähigkeit zur individuell angemessenen, systematischen Trainingsplanung, Trainingssteuerung und Trainingsauswertung. Dies sollte unter der Berücksichtigung von psychischen (mental)en Prozessen der Sportler geschehen. Der Trainer sollte unterschiedliche Organisationsformen des Trainings kreativ zu nutzen wissen. Gleichzeitig sollten wettkampfnah Bestandteile in die Trainingskonzeption mit eingebaut werden.

Trainings-
management

Das **Wettkampfmanagement** beinhaltet die Fähigkeit zu individuell angemessener, systematischer Wettkampfplanung, Wettkampfsteuerung und Wettkampfauswertung. Weiterhin sollte der Trainer in der Lage sein, den Sportler individuell im Wettkampf zu coachen. Der Trainer sollte mit seinen Sportlern mittel- und langfristige, **realistische Zielsetzungen** vereinbaren.

Wettkampf-
management

1.1.4 Personale Kompetenz

Unter **personaler Kompetenz** versteht man wichtige Charaktereigenschaften des Trainers wie Engagement, Gewissenhaftigkeit, Offenheit und Vertrauenswürdigkeit. Als wichtig wird für den Trainer auch die **Selbständigkeit** angesehen, also die Fähigkeit, systematisch und selbstorganisiert handeln zu können. Der Trainer sollte Interesse an der Übernahme verantwortungsvoller Aufgaben zeigen und zusätzlich entscheidungsfreudig sein. Ein Trainer muss auch über **Belastbarkeit** verfügen, also die Fähigkeit besitzen, unter Belastungen weiter zielorientiert agieren zu können. Die mannigfaltigen Anforderungen setzen zudem ein gewisses Maß an Frustrationstoleranz sowie Stressresistenz voraus. Das **Engagement** beinhaltet die generelle Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft sowie die Identifikation mit der eigenen Tätigkeit und den sportlichen Zielvorgaben. Es erfasst zudem leistungsmotivationale Aspekte wie Eigeninitiative und Anpassungsbereitschaft, z.B. hinsichtlich Arbeitszeit, Trainingsumfang und Anzahl von Wettkampfeinsätzen. **Gewissenhaftigkeit** ist die Fähigkeit und der Wille zu Sorgfalt, Zuverlässigkeit und Pflichtbewusstsein im Rahmen der Trainertätigkeit. Wenn man gewissenhaft ist, erlebt man sich als strukturiert, diszipliniert und umsichtig. Die Ausführung aller Tätigkeiten im Zusammenhang mit dem Trainersein erfolgt nach bestem Wissen und Gewissen. **Offenheit** beschreibt das Verhalten gegenüber Neuerungen, Veränderungen und abweichenden Meinungen der Trainerkollegen. Der Trainer sollte Interesse an der Weiterentwicklung seiner eigenen, sportartübergreifenden Handlungskompetenzen haben. Dies ist der berühmte Blick über den eigenen Tellerrand hinaus. **Vertrauenswürdigkeit** ist die Fähigkeit zum wechselseitigen Beziehungsaufbau und zur Beziehungsgestaltung mit den Sportlern. Was man sagt und wie man handelt stimmt überein. Auf dieser Basis ist ein vertrauensförderndes Verhältnis sowie ein angemessener Umgang mit dem Sportler möglich. Vertrauensbruch oder Vertrauensmissbrauch, z.B. in dem man die Trainingsteilnehmer belügt, dürfen in der Beziehung zwischen Trainer und Sportler nicht vorkommen.

Personale
Kompetenzen

Grundsätzlich lässt sich der Bereich der Fachkompetenz am leichtesten erlernen. Er bildet i.d.R. den Schwerpunkt der Trainerausbildung auf jeder Lizenzstufe. In den Bereichen der Sozialkompetenz und der personalen Kompetenz könnte man glauben, dass diese jeder Trainer »mitbringen muss«, sie weniger gut erlernen kann. Dies ist jedoch nur teilweise richtig. Jeder Trainer bringt unterschiedliche Voraussetzungen in diesen Bereichen mit. Im Verlaufe der Aus- und Fortbildungen muss ein Trainer sich auch mit den schwächeren Kompetenzbereichen beschäftigen und versuchen, sich hier weiterzuentwickeln bzw. weiterzubilden.