

# Vorwort

»Wissen ist durch nichts zu ersetzen.« Dieses Zitat stammt von Roberto Mancini, ehemaliger Trainer des englischen Fußballclubs Manchester City. Mancini war zu seinen besten Zeiten selbst italienischer Nationalspieler. Auf die Frage, ob ihn das nicht gestört hätte, dass er selbst nie ein guter Fußballer war, antwortete Jose Mourinho sinngemäß, nein, er hätte dadurch mehr Zeit zum Lernen gehabt. Beide Trainer stehen für mich stellvertretend für eine ganze Reihe an Spitzentrainern, für die die Aneignung von Wissen und das Lernen in der Ausbildung enorm wichtig war. Für die deutschen Spitzentrainer wie Christian Streich oder Jürgen Klopp war die Ausbildung gleichfalls eine wichtige Basis für ihre spätere Trainertätigkeit.

Auch die Großen haben einmal klein angefangen. Was für Spitzentrainer gilt, gilt in gleicher Weise auch für Trainer von unteren Klassen. Die Anforderungen an einen Trainer sind heutzutage sehr zahlreich und komplex. Neben dem sportart-spezifischen Wissen muss er auch über Kenntnisse im sogenannten sportartübergreifenden Bereich verfügen. Die Tätigkeitsfelder haben sich in den letzten Jahren durch die gewachsene Anzahl an Erkenntnissen in vielen Bereichen der Sportwissenschaft und Sportmedizin enorm erweitert und ausdifferenziert. Zu diesen Tätigkeitsfeldern des Trainers zählen unter anderem die Trainingssteuerung, die Betreuung, Beratung und Fürsorge für die Sportler, Fort- und Weiterbildung sowie die Fähigkeit zu lehren. Fach- und Methodenkompetenz sowie Sozialkompetenz sind für die Tätigkeit der Trainer bestimmend. So wie sich unsere Gesellschaft gewandelt hat, müssen sich auch Trainer diesem Wandel anpassen.

Der Bereich des »managements«, wie man also mit den Sportlern umgeht, ist ein wichtiges Beispiel für diesen Wandel. Die Fähigkeiten, welche die Sozialkompetenz definieren, sind dabei keineswegs nur angeboren, man kann, ja muss sie sich erwerben. Daher habe ich dieses Kapitel ganz bewusst an den Anfang gestellt. Ebenso müssen auch die Fehlerkorrektur und Regeneration betrachtet werden, denn nicht nur Spitzensportler sollten sich an der Regeneration als 5. Trainingsmethode orientieren.

Ich habe im vorliegenden Buch versucht, Kenntnisse und Wissen darzustellen, die sportartübergreifend in allen Sportarten und Disziplinen von Bedeutung sind, um Training planen, organisieren und »erfolgreich« durchführen zu können.

Dr. Wolfgang Friedrich, im Februar 2014