

# **Die Kompetenzbereiche des Trainers**

## **Der Trainer im (Filial-) System**

Seminararbeit

Trainerakademie Young-ung Taekwondo

Britta Ruby

Jänner 2019

---

## Vorwort:

---

Als Schüler und angehender Trainer im Sportbereich habe ich angefangen mir Gedanken zu machen:

- ? Muss ein Trainer das Gleiche können wie seine Schüler? Oder sogar mehr?
- ? Reicht es, sein Wissen theoretisch weiterzugeben, also anzuleiten, ohne es selbst zu beherrschen?
- ? Wie vermittelt ein Trainer sein Wissen am besten?
- ? Wie hält er das Interesse und die Motivation seiner Schüler aufrecht?
- ? Was macht einen wirklich guten Trainer aus?
- ? Woran liegt es, dass man einige Trainer als gut, andere als nicht so gut empfindet?
- ? Ist es für jeden Menschen erlernbar, ein guter Trainer zu werden?
- ? Ist jedem Trainer bewusst, welchen Einfluss er mit seinem Training auf die Schüler hat?
- ? Wieviel Spielraum hat ein Trainer in einem (Filial-) System?

## Definition Trainer

---

Der erste Schritt auf meiner Suche nach Antworten war, mir die **Definition** anzusehen.

*Quelle: Wikipedia*

**Trainer** (englisch *to train* ‚ausbilden; dressieren) ist im Sport eine Person, die Einzelsportler oder eine Mannschaft strategisch (taktisch), technisch und konditionell anleitet. (…)

Meiner Meinung nach steckt in dieser sachlichen Definition nicht ansatzweise das, was einen guten Trainer ausmacht.

Eine Person, die Sportler strategisch (taktisch), technisch und konditionell anleitet ist in der heutigen Zeit nicht ansatzweise das, was der Kunde wünscht und erwartet.

In dieser Definition werden Aspekte komplett ausgeklammert, die meiner Meinung nach einen Großteil eines guten Trainers ausmachen.

Nachfolgend versuche ich die Definition des *guten Trainers* zu beschreiben, um die Abgrenzung von der Definition *Trainer* deutlich zu machen.

## Der gute Trainer

---

Ein guter Trainer zeichnet sich nicht nur dadurch aus, dass er das Einmaleins der jeweiligen Sportart vermitteln kann, sondern verfügt darüber hinaus vor allem über **soziale Kompetenzen**.

Ein guter Trainer muss in der Lage sein:

- mit Menschen umzugehen (einfühlsam, Konflikte lösen, selbstkritische Reflexion)
- altersgerecht zu kommunizieren
- Ansprechpartner für Spieler und deren Bezugspersonen (z. B. Eltern) zu sein
- mit Niederlagen, aber auch mit Siegen umzugehen
- auf und außerhalb des Platzes als Vorbild aufzutreten
- Geduld und Freude an langfristigem Erfolg zu haben und Erfolg nicht nur an simplen Resultaten zu messen
- selbstorganisiert zu handeln und seine Tätigkeit als Trainer basierend auf eigenen Emotionen, Motiven, Werten sowie auf allen anderen Fähigkeiten, Erfahrungen und auch Kompetenzen objektiv einzuschätzen
- Wissen und Werte sinnorientiert einzuordnen und im Kontext eines Trainings zu bewerten
- eine Mannschaft zu bilden, zu führen und zusammenzuhalten
- Talente einzeln zu fördern und in die Mannschaft zu integrieren
- Methoden selbst kreativ weiterzuentwickeln und an die eigene Persönlichkeit anzupassen
- Spieler nicht als „Material “ oder austauschbare Befehlsempfänger zu behandeln
- die Gesundheit der Spieler dem sportlichen Erfolg vorzuziehen

**Zusammengefasst muss ein guter Trainer großes Interesse an der sportlichen sowie sozialen Lage und Entwicklung von sich selbst sowie seinen Schülern haben!**

Ich bin zum Schluss gekommen, dass die **sportfachliche Kompetenz (siehe Definition) allein bei weitem nicht ausreicht**, um ein gutes Training - insbesondere ein altersgerechtes Training im Kinder- und Jugendtraining - durchführen zu können.

---

# Kompetenzbereiche des Trainers

---

Für ein gutes Gelingen der Tätigkeit sollte zwischen **fünf Kompetenzbereichen** immer wieder die passende Balance hergestellt werden.

Zu den **fachlichen, methodisch-didaktischen** und **organisatorischen Kompetenzen** fällt jedem sofort ein, was damit gemeint ist. Diese Fähigkeiten als Anforderung an den Trainer werden auch schnell akzeptiert.

Schwieriger ist es in vielen Fällen mit den **sozialen Kompetenzen** und der **Persönlichkeit**. Sie sind oftmals nicht ausreichend bewusst gemacht, zu wenig akzeptiert oder zu schwach gewichtet.

## Um die sozialen und persönlichen Kompetenzen zu begründen, genügen zwei wichtige Aspekte:

1. Die Tätigkeit jeden Leiters (egal ob Trainer, Jugendleiter, Vorstandsmitglied usw.) vollzieht sich in einem **sozialen Gefüge**.  
Um Fachkompetenz nützlich einsetzen zu können, bedarf es nicht nur methodischer, sondern auch **sozialer Fähigkeiten** – **damit die Botschaft auch beim Gegenüber ankommt und akzeptiert wird**.
2. Gerade im Kinder- und Jugendbereich sind die Trainer **Vorbilder**.  
Wer als Vorbild gesehen wird und in Bezug auf welche Inhalte, kann sich das Vorbild nicht selbst aussuchen – das tun die Heranwachsenden ganz allein.  
Worauf es dann aber ankommt, ist **die Art der Ausübung dieser Vorbildfunktion!**

## **Kompetenzbereiche des Trainers:**

1. **Fachlich:** Kenntnisse über die Sportart in Training und Spiel haben (der Fachmann)
2. **Methodisch:** Trainingsinhalte richtig auswählen und vermitteln können (der Lernhelfer)
3. **Organisatorisch:** Inhalte geschickt umsetzen (der Lernorganisator)
4. **Soziale Kompetenz**
5. **Persönlichkeit**

Auszug aus einem internen Skript eines Sportverbandes  
(FLVW 1998, Autorin dieses Abschnittes ist Uta Lindemann, Universität Bielefeld):

„Es scheint so zu sein, dass Trainer in den Augen junger Vereinsmitglieder **nicht nur Fachkraft für die sportliche Ausbildung**, das Training sind, sondern auch ein Modell dafür, wie man mit Sport leben kann. Manchmal sind sie Vorbilder, oft nur Vertrauenspersonen für Alltagsfragen, oft einfach nur nette Erwachsene, die vom Sport und vom Leben einiges verstehen, bisweilen aber auch diejenigen, die Freude am Sport nehmen, psychosoziale Krisen herbei führen können – die Sportkarrieren beenden und ihre anvertrauten Schützlinge nicht als Person, sondern als sportliche Aktie betrachten. Sie vermitteln nicht nur eine Sportart und bestimmte Techniken, sondern sie sind es auch, die den Heranwachsenden als alltägliche Helfer und Unterstützer zur Seite stehen.“

---

## Ad 4) Soziale Kompetenz

---

### Berater und Vorbild sein

Untersuchungen der letzten Jahre bestätigen, dass vor allem die **Person des Trainers** (also seine sozialen und persönlichen Fähigkeiten!) **entscheidend** dafür ist, **ob Kinder und Jugendliche dem Verein und ihrer gewählten Sportart verbunden bleiben**.

Neben den sportlichen Aufgaben muss der Trainer Kinder und Jugendliche vor allem auch **pädagogisch orientiert betreuen**, um der Verantwortung gegenüber Heranwachsenden gerecht zu werden.

- Ziel ist, die persönliche **Leistungsorientierung** von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Bei Kindern muss durch ein attraktives Training Spaß und Freude am Sporttreiben entwickelt werden.
- Der Trainer sollte seinen Schülern dabei helfen, dass sich jeder realistische, am eigenen Können orientierte **Ziele** setzt und **gesundheitsorientierte Verhaltensweisen** entwickelt (für Kinder: richtige Ernährung; für Jugendliche: Umgang mit Alkohol, Tabak usw.). Jeder Schüler möchte sich **weiterentwickeln**, neue Techniken lernen, usw. Auch diese Einstellung kann der Trainer weiter fördern und z.B. die Spieler mit kleinen Hausaufgaben zum Eigentraining motivieren.
- **Mannschaftsgefühl** aufzubauen ist anfangs mit Kindern aufgrund ihrer Entwicklung nur begrenzt möglich. Mit kleinen Maßnahmen (z.B. gemeinsame Begrüßungs- und Abschiedsformel) kann aber durchaus schon ein Wir-Gefühl entwickelt werden.
- Natürlich sollte der Trainer auch die **Lebenshintergründe** (Eltern, Schulleistungen etc.) kennen und dazu beitragen, dass die Spieler sportliche und schulische Anforderungen in Einklang bringen.

## Selbstreflexion

Einem Trainer sollte immer **bewusst** sein, dass sportliche wie außersportliche Betreuung im Kinder- und Jugendtraining ganz elementar von der **Vorbildfunktion** des Trainers abhängen.

- Umgang mit Konflikten, leistungsschwächeren Spielern
- Gesundheitsbewusstes Leben (Ernährung, Alkohol, Tabak usw.)
- Eigene Fehler erkennen, einsehen
- Umgang mit Kritik (z. B. Eltern)
- Umgang mit Sieg und Niederlage
- Einhaltung von Regeln
- Wertschätzung jedes einzelnen Gruppenmitglieds
- Sportliche Fairness
- ...



Nun stellt sich wahrscheinlich mancher (angehender) Trainer die Frage, ob er nun neben dem Sport auch noch diese zusätzlichen Aufgaben erfüllen muss, ob er zum **pädagogischen Zehnkämpfer** werden soll!

Hier muss gesagt werden, dass an dieser Stelle kein Frust (z.B. aus vermuteter Überforderung) aufkeimen darf – er wäre auch unangemessen.

**Denn solche pädagogischen und sozialen Aspekte sind keine zusätzlichen Aspekte in der Trainerarbeit, sie sind immer mit im Spiel!**

**In sportlichen wie außersportlichen Betreuungssituationen, also im Leben!**

**Dies muss bewusst gemacht werden**, um damit die Möglichkeit zu schaffen, diese Aspekte besser zu berücksichtigen und zu steuern.

Darüber hinaus besitzt in aller Regel jeder Mensch ein ordentliches Maß an sozialen und persönlichen Kompetenzen aus anderen Lebensbereichen und seiner Erfahrung – auch wenn dies wieder oft unbewusst ist!

Und diese mitgebrachten Kompetenzen lassen sich ausbauen. Insofern kann man durchaus von einem pädagogischen Zehnkämpfer sprechen – aber nicht im Sinne einer Überforderung, sondern im richtigen Maße verstanden als **bewusster Mensch!**

---

## Ad 5) PERSÖNLICHKEIT - CHARAKTER

---

Wirklich erfolgreiche Trainer haben ein hohes Maß an **emotionaler Intelligenz**.

Was ist das? Es gibt **fünf besondere Fähigkeiten**, die die Schul- und Berufsbildung durch eine **menschliche Bildung** ergänzen:

### Menschliche Fähigkeiten

1. **Selbst-Bewusstsein**

im Sinne von sich seiner selbst bewusst sein, sich selbst und vor allem die eigenen Gefühle kennen.

Es bedeutet nicht, sich selbst überschätzen oder sich über andere (die Schüler) zu stellen.

2. **Selbst-Management**

Gemeint ist: die eigenen Stimmungen und Gefühle so weit im Griff zu haben, dass Sie unter Stress nicht nervös werden, sondern ruhig bleiben, Angstgefühle gut abwehren können und sich von negativen Gefühlen schnell regenerieren.

3. **Selbst-Motivation**

Das heißt: fleißig sein, zäh sein, an einer Aufgabe dranbleiben, nicht verzagen, wenn etwas nicht gleich klappt, sich nicht entmutigen lassen.

Ein Trainer muss die Fähigkeit besitzen, sich immer wieder selbst zu motivieren.

4. **Empathie**

bedeutet: sich in den anderen Menschen hineinversetzen können – und zwar auch in Menschen, die wir nicht sympathisch finden.

Beispiel: Ein Polizeipsychologe, der einen Geiselnnehmer zur Herausgabe seiner Geiseln bringt, hat sehr viel Empathie, allerdings muss er den Geiselnnehmer deshalb nicht sympathisch finden.

Der Trainer sollte es schaffen, in die Welt Ihrer Schüler einzutauchen, deren Probleme aus deren Augen zu sehen.

Nur so gelingt es, mit Veränderungsvorschlägen wirklich anzukommen und etwas zu bewegen.

5. **Engagement**

Für einen Trainer heißt das: sich unter seine Schüler begeben, sich in den Kreis einfügen, auf gleiche Ebene stellen; den Schülern das Gefühl geben, einer von ihnen zu sein, ihr Ziel zu teilen und gerne mit ihnen zu arbeiten, gut mit den Schülern zurechtkommen, Freude daran empfinden, mit ihnen zusammen etwas erreichen zu können.

Kurz gesagt: Authentisch sein und Freude an der Sache haben.

**?** Folgende Fragen sollte sich nun ein Trainer stellen, um seine **Persönlichkeit** zu erkennen:

- ? Kann ich vertrauen?
- ? Kann ich mich behaupten?
- ? Kann ich vergeben?
- ? Bin ich sympathisch?
- ? Bin ich gesellig?
- ? Habe ich Zivilcourage?
- ? Besitze ich Autorität?
- ? Bin ich beweglich und spontan?
- ? Habe ich einen Blick fürs Wesentliche?
- ? Bin ich begeisterungsfähig?
- ? Bin ich authentisch?

## Der Trainer-Charakter

Ein Trainer muss für Schüler **konsequent** und **berechenbar** sein und so viel **Euphorie** und **Begeisterung** in das Team tragen, dass in dieser Zusammenarbeit Freude und Erfolg möglich sind.

Wichtige Kennzeichen für das Trainerprofil sind außerdem:

- ✓ Freundschaft
- ✓ Fitness
- ✓ Unparteilichkeit
- ✓ Natürlichkeit
- ✓ Dynamik
- ✓ Respekt
- ✓ Ehrlichkeit
- ✓ Umgänglichkeit
- ✓ Disziplin
- ✓ Ehre
- ✓ Ruhe
- ✓ Fantasie
- ✓ Engagement
- ✓ Optimismus
- ✓ Geduld
- ✓ Spaß

Daraus ergibt sich, dass die **Definition des guten Trainers** um einiges umfangreicher ist als die des **Trainers**.



---

# Der Trainer im (Filial-) System

---

Viele Trainer sind Teil einer Organisation, repräsentieren und vermitteln die Lehren und Werte eines Systems.

Da der Trainer nicht nur sich, sondern das System repräsentiert, werden die sozialen Fähigkeiten des Trainers besonders wichtig.

## Fachlich, methodisch, organisatorisch

Trainer, die ein System repräsentieren, haben **im fachlichen Bereich wenig Bewegungsfreiheit**. Auch die **Methode** das Wissen zu vermitteln und die **Organisation** ist weitgehend vom Systemleiter vorgegeben.

Und das ist gut so!

Gleichbleibende Werte, stabile Organisation und verlässliche Methoden sind der **Grundstein für den Fortbestand der Qualität** des Systems!

Jeder Schüler muss sich darauf verlassen können, dass das fachliche Wissen, das er vermittelt bekommt, dem Wissen anderer Schüler gleichkommt. Unabhängig in welchem Standort eines Systems er trainiert.

Ist dieser Umstand nicht gegeben, weichen die Lehrinhalte ab, sind die vermittelten Werte unterschiedlich, **verliert der Schüler rasch das Vertrauen** in das System.

## Persönlichkeit, Charakter

**Umso mehr sind hier die sozialen und persönlichen Kompetenzen des Trainers gefragt!**

Das WAS ist hier vorgegeben, das WIE ist ausschlaggebend!

**Der Trainer eines Systems repräsentiert das System und dessen Lehre.** Der Trainer ist das Aushängeschild des Systems.

Umso mehr muss hier der Focus auf die sozialen und persönlichen Kompetenzen des Trainers gelegt werden.

Besonders hier wird der Systemleiter auf die **sozialen Fähigkeiten des Trainers** achten, um sein System möglichst optimal betreut zu wissen!