

Name, Vorname : Schwerin, Jürgen

Matrikel : XXX

Datum : 1.3.98__

Studienrichtung : Sportwissenschaft

Studienfach : Trainingslehre Aufbaukurs WS 97/98

Art der Arbeit : Belegarbeit

Thema : **Trainerpersönlichkeiten und Führungsstile-
Coaching und Training**

Dozent : Dr. Lothar Nieber

Gliederung:

1. **Trainerpersönlichkeit-Was ist das eigentlich?**
 - 1.1. **Aufgaben und Einsatzgebiete eines Trainers**
 - 1.1.1. **Kompetenzbereiche eines Trainers**
 - 1.1.2. **Talent-die Herausforderung für jeden Trainer!?**
 - 1.2. **Trainerpersönlichkeiten in Deutschland (DLV)**
 - 1.3. **Trainerpersönlichkeiten im Ausland (NBA)**
 - 1.4. **Coach- das ist doch ein Trainer - oder nicht ?**
 - 1.4.1. **Unterschied zwischen Coaching und Training**
 - 1.4.2. **Der gute Coach**
2. **Trainer und Umwelt: Interaktionäres Verhältnis**
 - 2.1. **Soziologisch: die Rollen des Trainers**
 - 2.2. **Pädagogisch: Trainingsprozeß als Erziehungsprozeß**
 - 2.2.1. **Allgemeine Führungsstile aus pädagogischer Sicht**
 - 2.2.2. **Anwendung der Führungsstile durch Trainer**
 - 2.2.3. **Leitsätze für die Arbeit eines Jugendtrainers im Basketball**
3. **Abschließende Betrachtungen / Erfahrungswerte**
4. **Literaturverzeichnis**

1. Trainerpersönlichkeit-Was ist das eigentlich?

Um diese Frage beantworten zu können, möchte ich die beiden Hauptwörter eingangs sportwissenschaftlich definieren.

"Trainer ist ein fachkundiger, qualifizierter pädagogischer und technologischer Leiter des sportlichen Trainings, der Sportler und Trainingsgemeinschaften im Prozeß der sportlichen Trainings- und Wettkampftätigkeit vorbereitet und betreut. Über die für einen Sportlehrer erforderlichen Voraussetzungen hinaus, muß der Trainer spezifisches Können und Wissen in der Sportart sowie in der allgemeinen und speziellen Trainingslehre aufweisen. Voraussetzung für die meist haupt- oder nebenamtliche Tätigkeit in Vereinen oder Verbänden des Deutschen Sportbundes ist die Absolvierung spezifischer und gestaffelter Ausbildungsgänge und Abschlußprüfungen, die zum Erwerb entsprechender Trainerlizenzen führen. ...Während die Ausbildung von Trainer C, B und A von den Spitzen- und Landesverbänden vorgenommen wird und zuweilen noch gewisse verbandsspezifische Regelungen aufweist, erfolgt die Ausbildung und Prüfung von staatlich anerkannten Diplomtrainern an der Trainerakademie in Köln. ... " (12 ; 869)

"Persönlichkeit ist das menschliche Individuum als soziales Wesen, das sich aktiv mit der Umwelt (seinen Lebensverhältnissen) auseinandersetzt und diese mitgestaltet. Der Begriff gehört zu den vieldeutigsten Objektbeschreibungen. In Abhängigkeit von der Wissenschaftsdisziplin (neben der Psychologie: Pädagogik, Philosophie, Soziologie, Medizin, Rechtswissenschaft, Sportwissenschaft) sowie der zugrundeliegenden Persönlichkeitstheorie erfolgt eine hinsichtlich ihrer Definitionsweite und - richtung sehr unterschiedliche Begriffsbestimmung." (12 ; 624)

"Der P.begriff umfaßt demnach die gesellschaftliche Handlungskompetenz des Individuums und beschreibt deren Ausprägung. ... Auch wird die P. nicht geboren, sondern sie entwickelt sich erst im Verlaufe ihrer Entwicklung, indem das Individuum zum selbständig und bewußt handelnden Subjekt, zum Träger sozialer Funktionen und schließlich zum Mitgestalter der gesellschaftlichen Verhältnisse wird. Grundlage der P. ist die Individualität, die sich auf der Basis ihrer biologischen Ausstattung und den konkreten Lebensbedingungen entwickelt. Innerhalb dieser Lebensbedingungen spielt der Sport eine mehr oder weniger bedeutsame Rolle bei der Entwicklung der P. Die P. des Sportlers ist geprägt durch den sozialen Charakter sportlicher

Tätigkeiten und die speziellen Anforderungen im Trainings- und Wettkampfprozeß. Die umgangssprachliche Verwendung der Begriffe "Sportler- oder Spielerpersönlichkeit" bezieht sich zumeist auf Sportler, die in idealer Weise sportartspezifische Leistungsvoraussetzungen und gesellschaftliche erstrebenswerte (Führungs-) Eigenschaften verkörpern." (12 ; 625) In dieser Definition ist als Beispiel die Sportler- oder Spielerpersönlichkeit aufgeführt- was aber ist nun eine Trainerpersönlichkeit? Jeder Trainer hat eine Trainerpersönlichkeit. Der Trainer beeinflusst maßgeblich die Persönlichkeitsentwicklung seiner Schützlinge.

1.1. Aufgaben und Einsatzgebiete eines Trainers

Die Aufgaben eines Trainers sind von seinen Einsatzgebieten und -orten abhängig. Im Trainingsbetrieb umfaßt sein Aufgabenbereich die Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung. Um diverse Lehrgänge und Trainingslager sowie den nötigen Verwaltungsaufwand und um die Ausrüstung (Trainingskleidung und -schuhe) seiner Schützlinge muß er sich ebenfalls kümmern. Kontaktpflege zur Familie der Athleten, Beratung in der Sportwissenschaft, Kooperation mit anderen Trainern, dem Lehrwesen und den Funktionären des Verbandes sowie die Mitarbeit im Verein (das Einberufen von Versammlungen sowie Abrechnung von Wettkämpfen) gehören ebenfalls zum Tätigkeitsfeld eines Trainers. Im beruflichen Umfeld pflegt er wichtige Kontakte. Weiterhin muß er Wettkämpfe seiner Schützlinge planen. Dabei muß er rechtzeitig die Athleten selbst informieren und beim Veranstalter anmelden. Die Transportabsicherung und die Betreuung der Athletinnen und Athleten, aber auch die Pressearbeit sowie die Auswertung der Wettkämpfe gehören zu der Arbeit eines Trainers. Besonders schwierig wird es dann, wenn eigene Wettkämpfe ausgetragen werden, da die Betreuung der Schützlinge durch wichtige organisatorische Aufgaben vernachlässigt wird. Außerdem sind dann Siegerehrungen mit Urkunden- und Preisübergabe durchzuführen. Natürlich kooperiert der Trainer auch mit dem (Sport-) Arzt, um Termine für notwendige Untersuchungen sowie Notfallbehandlungen zu organisieren. Termine und Behandlungen beim Sportpsychologen sind, wenn erforderlich, ebenfalls zu koordinieren. In der Schule findet der Trainer einen bedeutenden Kooperationspartner im Hinblick auf Talentesuche. Gerade von den Schülern erfordert es ein gewisses Organisationsgeschick, Schule und Sport "unter einen Hut zu bringen".

Verständnis und Entgegenkommen beider Seiten (Schule und Trainer) sind durch gute Kontakte anzustreben. Mit der Stadt, Gemeinde beziehungsweise Kommune sind seitens des Trainers Trainingszeiten für die Halle (meist zwischen August und Oktober) und das Stadion (meist zwischen Februar und April) abzusprechen. Auch bei Sportlerehrungen durch die Stadt ist die Zusammenarbeit mit dem Trainer nötig. Die Pressearbeit des Trainers ist für die öffentliche Anerkennung der Leistungen seiner Schützlinge unerlässlich. Gerade mit der lokalen Presse ist eine gute Kooperation vonnöten. Dabei muß sich der Trainer, wie auch in allen anderen Bereichen und Institutionen an die dort geltenden Normen anpassen und trotzdem flexibel sein. Beispielsweise wird ein dreiseitiger Bericht über einen Wettkampf sicherlich nicht in voller Länge abgedruckt werden. Auf Seminaren zur Pressearbeit lernt man zunächst, daß in den ersten Sätzen die W-Fragen (was, wann, wo, wer, wie?)

beantwortet werden. Die Erwähnung der Sponsoren und Spender aus der Wirtschaft, die die Ausrüstung (Kleidung, Sportmaterialien), den Transport zu Wettkämpfen sowie Trainingslager finanzieren, muß ebenso ein wichtiger Bestandteil der Pressearbeit des Trainers sein. (6 ; 38)

Wie wir sehen- sind die Aufgaben sowie die kooperierenden Partner sehr verschieden und umfangreich. Die Aufgabengebiete und -breite für Vereins-, Honorar-, Landes- oder Bundestrainer sind von ihrem jeweiligen regionalen Status und ihrer Stufe in der Leistungssportpyramide abhängig.

Trainer zu sein, heißt also nicht nur, auf dem Platz von 14-16 Uhr zu stehen und Kinder zu betreuen; sondern der "Full-time-job" ist weitaus zeitintensiver und erfordert größte Flexibilität. Deswegen sind diese vielen Aufgaben eigentlich nur als Hauptamtlicher zu bewältigen. Aber die Leidenschaft und der Spaß am Sport bringen auch im Beruf stehende Personen dazu, diesen Aufwand zu betreiben. In erster Linie erfordert so ein zeitintensives Hobby, wie es bei mir nun einmal so ist, viel Koordination und Organisation des Tagesablaufes. Man muß Prioritäten setzen und sich der Bedeutung des Berufes und des Hobbies gewiß sein. Normalerweise ist der leistungsorientierte Sport ohne Hauptamtlichkeit eines Trainers nicht zu realisieren. Um so glücklicher bin ich, daß ich mich als Ehrenamtler mit meinen sechs D-Kadern an sechster Stelle der D-Kaderliste unseres Landesfachverbandes noch vor vielen Vereinen mit Hauptamtlichen plazieren konnte. In Anerkennung unserer guten Nachwuchsarbeit und Talentesuche leitete der Landesfachverband folgende Maßnahmen ein. In diesem Jahr bin ich zum Honorartrainer "befördert" worden und die Sektion Leichtathletik

meines Vereines Torgelower Sportverein "Greif" e. V. ist zu einem von zwei Trainingsschwerpunkten des Leichtathletikverbandes von Mecklenburg-Vorpommern ernannt worden.

1.1.1. Kompetenzbereiche eines Trainers

Am Beispiel eines Leichtathletiktrainers möchte ich die Kompetenzbereiche von Trainern näher erläutern.

Man unterscheidet in Fachkompetenz, Prozeßkompetenz und Sozialkompetenz. Mit Fachkompetenz ist der Besitz über das profunde, praktisch wirksame Wissen über Technik, Taktik und Training gemeint. Beispielsweise gehört dazu,

- den Bewegungsablauf der Zieltechnik korrekt erklären zu können,
- die Belastungswirkungen verschiedener Trainingsformen abzuschätzen,
- die physiologischen Abläufe der Energiebereitstellung zu kennen,
- die Grundlagen der Biomechanik für die Bewegungsanalyse anzuwenden und
- die Wettkampfregele zu kennen.

Durch Aus- und Fortbildungsmaßnahmen sowie durch Eigenstudium von Zeitschriften und Büchern ist die Fachkompetenz zu verbessern. Die Prozeßkompetenz ist die Fähigkeit, den Leistungsprozeß (Planung, Organisation, Durchführung, Dokumentation, Auswertung ...) zu steuern. Darin enthalten ist,

- die eigene Tätigkeit gut zu organisieren,
- den "langfristigen Leistungsaufbau" durch geeignete Trainingsplanung abzusichern,
- den individuell richtigen Hinweis zur Verbesserung eines Fehlers zu kennen,
- individuell wirksame Belastungsgrößen zu finden und zu praktizieren,
- Verletzungspausen gut zu überbrücken und
- Allgemeinwissen, Wissen über die soziokulturellen Rahmenbedingungen der Leistung im Sport zu haben.

Auch hier ist ein höherer Grad an Prozeßkompetenz durch Aus- und Fortbildungsmaßnahmen, Selbst- und / oder Fremdbeobachtung sowie durch Supervision und / oder Hospitation zu erreichen.

Die Sozialkompetenz meint in diesem Fall, die Mitmenschen für die eigenen Ziele zu gewinnen.

Dies umfaßt auch:

- Athleten für die Leichtathletik zu begeistern,

- Athleten gut auf den Wettkampf einzustellen,
- Eltern für Betreuungsaufgaben im Verein zu gewinnen und
- Unterstützung durch Schulen und Betriebe zu gewinnen.

Auch die Sozialkompetenz ist wieder durch Aus- und Fortbildungsmaßnahmen; Lernen, anderen zuzuhören; sich mitzuteilen; auf andere einzugehen sowie durch das Lernen, andere zu beeinflussen zu erweitern. (6 ; 33)

1.1.2. Talent-die Herausforderung für jeden Trainer!?

" "Als sportliches Talent (Sporttalent) wird eine Person bezeichnet, von der man aufgrund ihres Verhaltens oder aufgrund ererbter oder erworbener Verhaltensbedingungen annimmt, daß sie für sportliche Leistungen eine besondere Begabung oder Hochbegabung besitzt."

"Dabei ist zu beachten, daß sich die Bewertung " sportliches Talent" auf unterschiedliche Leistungskategorien und Leistungsniveaus beziehen kann." (4 ; 11)

Die Talentsuche und Talentauswahl gehören zur Arbeit mit Talenten, wobei sich die Talentsuche auf Kinder und Jugendliche bezieht, die bereit sind eine allgemeine Grundausbildung oder ein (sportartspezifisches) Nachwuchstraining aufzunehmen. Die Talentauswahl zielt auf geeignete Personen der gleichen Altersgruppe ab, die aber ein spitzensportorientiertes Training auf der nächsten Trainingsstufe absolvieren wollen.

Auf dem 3. Symposium der Sektion Trainingswissenschaften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaften vom 4.-6.10. 1995 in Dortmund beschäftigte sich im Arbeitskreis 7 Winfried Joch mit dem Thema: Das sportliche Talent: Offene Fragen und aktuelle Forschungsinteressen. Joch, der feststellte, daß es um diese Problematik nach den stürmischen 80-er Jahren etwas ruhiger geworden ist, fand trotz aller Divergenzen einige wichtige Übereinstimmungen: "... darüber,

- daß das Training mit den Sporttalenten vielseitig durchgeführt werden muß.;
- daß Förderung und Training zusammengehören (Thiess 1989, 11) und daß der Trainingsaufbau ein langfristiger Prozeß mit den Etappen des Grundlagen- und Aufbautrainings ist. Dieser langfristig und systematisch gegliederte Trainingsaufbau beinhaltet eine Schutzfunktion gegenüber forcierten Anforderungen, unvorbereiteten Belastungen und unangemessen früher Spezialisierung.
- daß die Schule aus der Talentförderung nicht völlig ausgeklammert werden sollte.

--daß sich die Talentförderung an den Bedingungen der kindlichen bzw. jugendlichen Entwicklung zu orientieren hat: Sportliche Entwicklung wird auch von der- nicht nur biologischen - Entwicklung bestimmt. ... Talentförderung ist ohne Perspektive und ohne das Potential der Entwicklungsreserven weder sinnvoll noch gerechtfertigt." (2 ; 178 / 179)

In der Zeitschrift Leichtathletiktraining 11 / 97 hat der Leichtathletiktrainer Johannes Hücklekemkes einige prägende Aussagen in bezug auf die Talentproblematik getätigt."

--Es gibt nach wie vor genügend Talente, es gelingt uns aber nicht, sie ausreichend zu entwickeln.

--Top-Talente brauchen Top-Trainer.

-- Die besten Trainer gehören ins Nachwuchstraining." (8 ; 11)

Um auf die Überschrift dieses Gliederungspunktes zurückzukommen, möchte ich kurz die von Hücklekemkes in seinem Beitrag - "Hilfe, ich habe ein Talent in meiner Trainingsgruppe!" Teil 2 - aufgeführten Emotionen beschreiben, als er ein "Riesen-Talent" kennenlernte."

--Freude und ein tolles Glücksgefühl, solch ein Riesentalent "betreuen" zu dürfen.

--Sorge, Bedenken, ja beinahe Angst (kann ich dieses Talent überhaupt führen?)." (14 ; 19)

Er beschloß seinen Beitrag mit folgenden Sätzen: "Jetzt verstehen sie bestimmt den Hilferuf aus der Überschrift: Hilfe, ich habe ein Talent in meiner Trainingsgruppe!" Denn wenn es mir nicht gelingen sollte, ihre Karriere zu gestalten, werde ich- poiniert gesagt -ganz schön "auf die Schnauze fallen "... Doch davor habe ich keine Angst, lieber stelle ich mir dieser tollen Herausforderung. Was gibt es für einen Trainer schöneres, als einen jungen Menschen zu fördern, ihm die ganze Erfahrung zukommen zu lassen und im sportlichen Bereich vorsichtig und verantwortungsbewußt aufzubauen?" (14 ; 21) Hücklekemkes " wollte allen Trainerkollegen die Augen für ähnlich gelagerte Fälle öffnen und den Blick auf das Wesentliche richten." (14 ; 21)

1.2. Trainerpersönlichkeiten in Deutschland (DLV)

" "Gabi war das größte Talent, daß ich je hatte", schwärmt der Trainer. Auch wenn manchmal im Training ganz schön die Fetzen flogen." (5 ; 22) Daß Talente keineswegs immer "handzahn" sind, beweist dieses Zitat von Rüdiger Harksen, der seit 1983 Deutscher Leichtathletik Verband (DLV)-

Coach für den Frauen- Hürdensprint ist. In dem offiziellen Organ des DLV, der Zeitschrift Leichtathletik, wird der ehemalige Sprinter im Rahmen einer Trainer-Serie kurz vorgestellt. In roten Lettern prangt die Überschrift: "Kein Job - eine Leidenschaft". Um dies zu erläutern, wird er von der Autorin Ursula Kaiser zitiert: " Trainer ist kein Job, sondern eine Leidenschaft. Wer ständig auf die Uhr sieht, ist fehl am Platz." Diese Devise hat Rüdiger Harksen. Eigentlich hat jeder Trainer eine Devise, die ein Teil seiner Trainerpersönlichkeit ausmacht. Auch die Beweggründe für den Trainerjob zeichnen eine Trainerpersönlichkeit. Trainerpersönlichkeiten zeichnen sich meiner Meinung nach, nicht durch Parallelen zu anderen Trainer aus, sondern durch Besonder- und Eigenheiten in ihrem Handeln und Auftreten sowie im Umgang mit ihren Athleten und anderen Personen aus. Dazu gehören nun auch Lebensphilosophien, Devisen und Beweggründe. Rüdiger Harksen "... wollte seine Erfahrungen weitergeben." Mit etwa 30 nationalen Meistertiteln und einer olympischen Bronzemedaille seiner Schützlinge gelang dem zweifachen Vater das dann auch eindrucksvoll. Seine sportlich Karriere endete durch einen Skiunfall und wies als größten Erfolg die Bronzemedaille mit der 4x100-m-Staffel bei den Junioren-Europameisterschaften von 1973 auf. Der größte Erfolg, die olympische Medaille von 1988 über 100-m-Hürden verdankte er Claudia Zaczkiewicz. Sein größtes Talent, Gabi Roth wurde 1990 Vize-Europameisterin mit der 4x100-m-Staffel. "Wenn wir unsere Diskussionen im Stadion austragen, sind manchmal sogar die Leute stehengeblieben." (5 ;22) fügt er im Gespräch über sein größtes Talent hinzu. Er ist also nicht gerade ein autortärer Trainer, denn der würde erst gar keine Diskussionen zulassen. Man erfährt in solch einem Porträt also doch schon einiges über die Trainerpersönlichkeit Rüdiger Harksen. Kurios ist eigentlich die folgende Phrase vom VZuständigen für die Lehre im Hürdenteam und DLV-Hürdentrainer Rüdiger Harksen."Obwohl ich selbst nie Hürdenlaufen konnte. Im Sportstudium machte ich immer Mächtigkeitsspringen." (5 ; 22) Der Sänger und Gitarrist der Musikband "One nite stand", fährt in seiner Freizeit außerdem sehr gerne Inline Skates. Die Trainer in der Leichtathletik finden eigentlich nur bei Ehrungen ihrer Schützlinge mal eine öffentliche Erwähnung, ansonsten sind sie durch das Reglement vorgeschrieben eigentlich eher im Hintergrund bei Wettkämpfen. Die Trainerpersönlichkeiten in der Individualsportart Leichtathletik lernen meist nur deren Schützlinge selbst kennen und schätzen. Auch sind Trainerwechsel in dieser besonders intensiven Athlet-Trainer-Beziehung, in der der mündige und selbständige

Athlet das Ziel ist, viel seltener im professionellen Bereich der Individualsportarten als beispielsweise in Mannschaftssportarten.

1.3. Trainerpersönlichkeiten im Ausland (NBA)

Trainerwechsel im professionellen Mannschaftssportarten sind dagegen viel häufiger zu beobachten.

In den Spilsportarten rücken die Trainer überhaupt mehr in den Vordergrund der Öffentlichkeit, als es in den Individualsportart der Fall ist. Bei der Individualsportart Leichtathletik ist der Kontakt zum Trainer während des Wettkampfes gar verboten. Im Gegensatz dazu hat der Mannschaftssporttrainer beispielsweise durch Auswechslungen die Möglichkeit, das Spiel stark zu beeinflussen. Man sieht in Banknähe einer Mannschaft dann oft verschiedene Trainer. Der eine ist die Ruhe selbst, der andere gestikuliert wild und ruft ständig seinen Spielern etwas zu. Aber auch im Training gibt es verschiedene Trainerpersönlichkeiten. Der eine ist bekannt für seine fast militärische Ausbildung, bei einem anderen geht es wesentlich lockerer zu. Auch in den Spielphilosophien unterscheiden sich die Trainer. Manche bevorzugen die Ausrichtung eines Spiels auf Einzelspieler, andere favorisieren die mannschaftsorientierte Spielweise. In den USA wurde unter anderem von der National Basketball Assoziation (NBA) 1989 ein Video veröffentlicht mit dem Titel: "COACH TO COACH-THE ULTIMATE CLINIC ON THE ART OF COACHING". Das Video ist eine Hilfe für Trainer in sämtlichen Spielklassen. Präsentiert werden das Wissen, Trainerphilosophien und verschiedene Übungsformen durch bekannte und erfolgreiche Trainer, die alle große Trainerpersönlichkeiten sind. Chuck Daly trainierte damals die Detroit Pistons in der obersten Spielklasse der amerikanischen Basketballprofiliga. Er schwört auf vier Dinge, die man mitbringen muß, um ein Trainer zu werden:

1. Trainer ist ein (e) Beruf (ung)
2. Geduld
3. Engagement / Hingabe
4. harte Arbeit.

Der damalige Trainer der Seattle Supersonics, Bernie Bickerstaff, verinnerlichte den Mannschaftsgedanke. Er sagte: "No player is bigger than the team." (Kein Spieler ist bedeutender als die gesamte Mannschaft) (10) Der frühere NBA-Spieler und Trainer, Billy Cunningham, sagte einen für mich sehr bedeutenden Satz. Er wünschte sich, nach dem Trainerleben wieder

aktiv zu spielen, da man als Trainer ganzheitlich und an das gesamte Team denken muß. Dieses Denken würde er dann durch eine mannschaftsbewußtere Spielweise realisieren. Auch ich als Leichtathletiktrainer bin der Meinung, daß sich das "Trainer-Sein" positiv auf den Trainingsprozeß eines Sportlers auswirkt und ich dadurch viel bewußter und effektiver jetzt selbst trainiert werden könnte. Der heute noch in der NBA tätige Pat Riley trainierte damals die Los Angeles Lakers. Sein Spiel war besonders von "fast breaks" gekennzeichnet. Rick Pitino, früher bei den NY Knicks angestellt schwörte unter anderem auf die Basis von "fast breaks"- auf eine druckvolle Verteidigung. Sein Credo lautete: " defence create offence!" (Gute/ druckvolle Verteidigung ermöglicht einen guten Angriff) (10) Beide ließen einige Übungsformen dazu demonstrieren. Dabei fällt auf, daß sie viel mit Lob, positive Verstärkung durch Beifall arbeiten. Es werden auch Zusammenhänge direkt beim Üben erläutert. Pat Riley ist der Meinung, daß Spieler nicht erst nachdenken dürfen, sondern auf Situationen reagieren können müssen. John MacLeod, der damals die Dallas Mavericks trainierte, setzte vorrangig auf die unmittelbare Spielvorbereitung am Spieltag und in der Kabine. Die Motivation spielte bei ihm eine besondere Rolle: "motivation is preparation!" (Motivation ist wichtige Vorbereitung) (10) Überhaupt fiel mir besonders bei den amerikanischen Sportspielen auf, daß beispielsweise der Motivation und der mentalen Stärke- also der Leistungsentfaltung, dem Herauskitzeln und Ausschöpfen des Leistungspotentials durch die Trainer eine besondere Bedeutung beigemessen wird - anders als es bei uns in der damaligen DDR nach meinen Beobachtungen und Kenntnissen der Fall war. Auch wenn das Wort "Coach" aus dem englischen Sprachgebrauch mit dem Wort "Trainer" ins Deutsche übersetzt wird, glaube ich, daß diese eben von mir aufgeführte Beobachtung den deutschen Begriff "Coach" und seine Beutung auch beeinflußte.

1.4. Coach- das ist doch ein Trainer - oder nicht ?

Ich möchte zur Beantwortung dieser Frage noch mal kurz die Definition des Trainers hier anführen:

"Trainer ist ein fachkundiger, qualifizierter pädagogischer und technologischer Leiter des sportlichen Trainings, der Sportler und Trainingsgemeinschaften im Prozeß der sportlichen Trainings- und Wettkampftätigkeit vorbereitet und betreut. Über die für einen Sportlehrer erforderlichen Voraussetzungen hinaus, muß der Trainer spezifisches Können und Wissen in der Sportart

sowie in der allgemeinen und speziellen Trainingslehre aufweisen. Voraussetzung für die meist haupt- oder nebenamtliche Tätigkeit in Vereinen oder Verbänden des Deutschen Sportbundes ist die Absolvierung spezifischer und gestaffelter Ausbildungsgänge und Abschlußprüfungen, die zum Erwerb entsprechender Trainerlizenzen führen. ...Während die Ausbildung von Trainer C, B und A von den Spitzen- und Landesverbänden vorgenommen wird und zuweilen noch gewisse verbandsspezifische Regelungen aufweist, erfolgt die Ausbildung und Prüfung von staatlich anerkannten Diplomtrainern an der Trainerakademie in Köln. ... " (11 ; 869)

Im selben wissenschaftlichen Lexikon wird der Coach so definiert:

"Coach ist der Trainer, Ausbilder eines Sportlers oder einer Mannschaft. Der Begriffsinhalt hat sich mit der Leistungssportentwicklung gewandelt. Aus dem ehemaligen Berater, Betreuer, Zurufer (z.B. in englischen Ruderwettkämpfen) wurde besonders in den Sportspielen der verantwortliche Trainer der Mannschaft. Dabei wird in verschiedenen Ländern in den Funktionen eines Trainers (konditionelle Ausbildung; Fertigkeitentwicklung; Einüben von Standards usw.) und denen eines Coach (Strategie der Mannschaftsführung; Mannschaftsaufstellung; Taktikkonzeption; Führung der Spieler und der Mannschaft im Wettkampf usw.) unterschieden." (12 ; 193) Das Handeln des Trainers wird basierend auf dem Hauptwort dann so verstanden:

"Training ist die rationelle, systematische Einwirkung auf die Leistungspotenzen von Menschen durch effektive Maßnahmen, Methoden und Verfahren sowie ein hohes Maß an Eigenaktivität und Übungstätigkeit zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit, der Vervollkommnung, spezialisierter Tätigkeiten bzw. der Optimierung von Handlungs- und Verhaltensweisen. ..."

Besondere Bedeutung wird dem Training in den Sportarten beigemessen, deshalb möchte ich diese spezielle Form kurz näher erläutern und die Besonderheit desselben herausstellen. "... Die drei Hauptbestandteile des sportlichen T., das konditionelle T., das Technik-T. und das (strategisch-) taktische T. kennzeichnen auch das Sportspieltraining. das taktische T. hat aber in den meisten Sportspielen einen weit größeren Stellenwert als in anderen Sportarten. Das ist vor allem bedingt durch drei Wesensmerkmale der Sportspiele : durch die taktische Determiniertheit jeder Bewegungshandlung, durch das Phänomen des ständigen Wechsels von Angriff und Verteidigung sowie durch die Struktur und Dynamik einer sozialen Gruppe (Mannschaft) mit unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen bei gleicher Zielstellung. deshalb wird Training in den Sportspielen wesentlich bestimmt durch spielhandlungsorientiertes komplexes technisch-taktisches T.

mit starken Anteilen des Gruppen- und Mannschaftstrainings." (11 ; 859 / 860)

Ableitend vom Hauptwort ist "Coaching die Bezeichnung für die Gesamtheit der fachgerechten Beratungs- und Betreuungsmaßnahmen sowie die durch Trainings- und Umfeld- und Wettkampfdaten gestützte Führungstätigkeit eines Trainers, die zu einer Leistungsoptimierung im Wettkampf führen sollen." (12 ; 193 / 194)

Es gibt also Unterschiede zwischen dem Trainer und dem Coach sowie ihrem "Tun", welche ich nachfolgend etwas näher erläutern möchte.

Hauptaugenmerk liegt dabei auf dem moderneren Begriff- dem Coaching.

1.4.1. Unterschied zwischen Coaching und Training

Der auf den Punkt gebrachte Unterschied zwischen Training und Coaching ist der folgende:

" Die Relation zwischen "Training" und "Coaching" entspricht dem Verhältnis zwischen "Entwicklung" und "Entfaltung".Außerdem: "Coaching" im weiteren Sinne verstanden- ist ein integrierender Bestandteil des Trainings und des Wettkampfs, umfaßt also alle trainingswissenschaftlich erforschten und in der Praxis entwickelten und erprobten Maßnahmen zur Leistungsoptimierung." (1 ; 114)

Arturo Hotz unterscheidet in seiner Tabelle: Möglichkeiten und Grenzen der gezielten Einflußnahme des Trainers und des Coachs auf die Leistungsvoraussetzungen der Athleten von 1993 "Training" und "Coaching" wie folgt. Training (im Sinne der Leistungsentwicklung) wird verstanden als systematisches und leistungsorientiertes Einwirken auf die individuellen Lern- und Leistungsbedingungen sowie auf die vor allem sportbezogene Handlungsfähigkeit.

Coaching dagegen, versteht man als systematisches und leistungsorientiertes Einwirken unmittelbar vor, während und nach dem Wettkampf auf die individuellen Besonderheiten der Athleten-Persönlichkeit im Rahmen einer Verhaltensmodifikation.

Im Einzelnen differenziert sich das Training vom Coaching so. Nachfolgend werde ich die Merkmale vergleichen. Als erstes betrachte ich dann immer das Training und darauffolgend das Coaching. Bei dem einen wird das Leistungsvermögen und beim anderen die Leistungsbereitschaft optimiert.

Erfolgsprogramme werden eingeprägt und Vertrauen wird aufgebaut; wobei beim Coaching an Erfolgsprogramme und -strategien appelliert und im

Vertauen bestärkt wird. Den Athleten muß der Trainer die Möglichkeit geben, relevante Zusammenhänge zu erklären, zu erfassen und zu erleben. Der Coach zeigt Zusammenhänge auf und verdeutlicht sie. Neues wird beim Training gemäß der Lerntheorie erworben und gefestigt sowie angewandt und letztendlich variiert. Das Aktualisieren und situationsgemäße Anwenden des Gelernten steht beim Coachen im Vordergrund. Erworbenes "ein-üben" steht dem "Aus-üben" des Gelernten gegenüber. Wenn der eine seinen Schützling befähigt und trainiert, bestärkt und spornt der andere ihn an. Immer wieder üben und wiederholen läßt der Trainer; der Coach indes leitet zur erfolgreichen Anwendung an. Das Stabilisieren und Automatisieren von Programmvarianten kommt vor dem abrufen und der jeweiligen situativen Anpassung des Erfolgsprogrammes. Ebenfalls muß man erst Reserven schaffen, bevor man sie beispielsweise bei einem Wettkampf dann mobilisiert. Beim Training sollten durch Analyse Fehler erkannt und das Erkannte ausgewertet werden. Coaching heißt in diesem Bezug, daß "noch nicht Optimales" erkannt wird und Lösungen aufgezeigt werden. Nach der Fehleranalyse werden dann die Fehler ausgemerzt oder korrigiert. Aufgabenorientiert zur Leistungssteigerung motiviert wird dann nach dem Aufzeigen der Lösungen. Während der Trainer diskutiert, wägt ab, entscheidet und handelt, erteilt der Coach positiv formulierte Aufträge. Der Eine fordert und übt sanften Druck aus; der andere überzeugt und stachelt glaubwürdig zur Zielerfüllung an. Hotz fügt seiner Tabelle noch diesen charakteristischen Satz hinzu: "Nur das, was im Training vorbereitet worden ist, kann auch im abgerufen werden." (1 ; 117)

1.4.2. Der gute Coach

Gewisse Verhaltensregeln gib es auch für einen Coach.

"Der gute Coach...

--ist in erster Linie- für den Athleten- glaubwürdig und überzeugend, in bestimmten Bereichen auch vorbildlich und in jeder Hinsicht vertrauensstiftend;

--zeichnet sich durch überdurchschnittlich psychologische und sportartspezifische Kenntnisse aus;

--hat eine auch ethisch geleitete Verantwortung (Fair play!) als Basis für seine anspruchsvolle Aufgabe entwickelt;

--hat die erstrebenswerte Fähigkeit, seine Wettkämpfer erfolgsbezogen begeistern und sie auch umfassend begeistern zu können;

- kann, falls erforderlich, das jeweilige (Wettkampf-)Verhalten individuell modifizieren sowie Reserven, gezielt und wohldosiert mobilisieren und dadurch die Wettkämpfer zum Erfolg führen;
- rückt seine Person und seine Leistungen nicht effektheischend ins Rampenlicht, sondern dient unauffällig der "Sache" und ist nicht auf seinen eigenen Ruhm bedacht, also intrinsisch motiviert, und läuft trotz aller Hilfsbereitschaft nicht Gefahr, servil oder manipulierbar zu werden;
- erkennt und handelt danach, was Wettkämpfer- vor allem in kritisch und leistungsgefährdend erlebten Situationen- brauchen;
- verfügt über eine besondere psychische Ausdauer und über viel geduld sowie über ein ausgesprochenes Feeling für die Betroffenen;
- kann dank eigener Erfahrung vom anderen her denken und sich entsprechend einfühlen und danach handeln;
- verliert den Mut und die Zuversicht sowie die Freude an seiner Tätigkeit nicht, denkt stets positiv und sportnt seine Wettkämpfer immer wieder von neuem an;
- verhilft seinen Wettkämpfern zur beflügelnden Überzeugung, den Anforderungen gewachsen zu sein;
- strahlt viel Selbstvertrauen aus und verfügt überhaupt über eine geradezu ansteckende mentale Stärke (vgl. MARTI 1995; Schori / Venzl 1995);
- zeichnet sich insgesamt durch eine loyal-korrekte, kooperativ-solidarische Grundhaltung, aber auch durch Verständnisfähigkeit sowie Bereitschaft zu sinnstiftenden Kompromissen aus und schließlich durch manch gutes Wort (nicht durch Sprüche!) zur rechten Zeit." (1 ; 136)

Hieraus erkennbar ist, daß der gute Coach vorrangig glaubwürdig und charismatisch sein sollte, doch beides ist auf keiner Schule lehrbar und meßbar. Lernbar sind beide Eigenschaften jedoch schon! Von entscheidender Bedeutung ist allerdings das Ergebnis des Coaching, dem ich hier mal mit einem bekannten Zitat Nachdruck verleihen möchte: " Das erste Wirkende ist das Sein des Erziehers, das zweite, was er tut: das dritte erst, was er redet" (Romano GUARDINI, 1874- 1968; 1993.). (1 ; 137) Zusammenfassend läßt sich sagen, daß gute Coaches in der Umwelt des Athleten adaptieren, stabilisieren, regulieren, motivieren, bewußt machen sowie variieren und modifizieren. Das Fazit von Arturo Hotz möchte ich zum Schluß dieser Thematik anführen:"Patentrezepte für ein ewig-erfolgreiches Coaching gibt es keine. Weise Coaches haben aber ein feines Gespür dafür entwickelt, wann sie sich - auch ! - zurückziehen können. Dann nämlich, wenn sie sich überflüssig gemacht haben. Und die Athleten und Wettkämpfer mündig

geworden sind. Der "mündige Athlet" ist keine Utopie. Oft jedoch bleibt er Wunschdenken." (1 ; 140)

Ich kann mit Gewißheit sagen, daß ich Trainer und Coach zugleich bin. Und ich weiß, daß in den Individualsportarten beispielsweise noch die Eltern oder Freunde einige Aufgaben des Coaches (vielleicht sogar) besser übernehmen können, da sie aufgrund ihrer sozialen Nähe zum Athleten mehr Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Athleten haben. Im nonprofessionellen Sport ist sonst eher selten ein extra Coach im Einsatz. Im bezahlten Sport ist eine Trennung zwischen Trainer (z.B. Konditions- oder Techniktrainer in Person vom Assistenztrainer) und Coach (Headcoach) öfter anzutreffen. Bei den Individualsportarten ist meiner Meinung nach die Athlet-Trainer-Beziehung so intensiv, daß sich der Athlet einer anderen Person nicht so schnell anvertrauen würde. Denn gerade zwischen dem, der den Trainingsplan kreiert und dem ausführenden Athlet, muß meines Erachtens eine sehr starke Interaktion vorherrschen, um beispielsweise in der Belastungsgestaltung keine Fehler zu begehen. Denn dazu muß der Trainer unbedingt eine Rückinformation vom Athleten haben. Eine dritte Person, der Coach also, würde diese nötig Kommunikation vielleicht nur stören, was schließlich negative Auswirkungen auf die persönliche und sportliche Entwicklung des Athleten haben könnte.

2. Trainer und Umwelt: Interaktionäres Verhältnis

Das Austauschverhältnis zwischen Systembestandteilen (a - Der Trainer und seine Rollen; b - Sportliches Umfeld; c - Organisatorisches Umfeld) und Akteuren (a: Trainer; b: Athleten /Athletinnen, Trainerkollegen, Ausbilder, Wissenschaft, Eltern, Schiedsrichter; c: Vereine, Verbände, ehrenamtliche Mitarbeiter, maupamtliche Mitarbeiter, (Semi-) professionelle Vorstände, Finanzierungsquellen, Eltern, Sportveranstalter) des Systems ist geprägt durch die Einzelbeziehungen und Rollenspiele zwischen dem Trainer und dem jeweiligen Gegenpart." (2 ; 221) Das System ist vom Trainer und der Trainer vom System abhängig. Die verschiedenen Rollen des Trainers können zur Veränderung Systemgleichgewichts führen.

2.1. Soziologisch: die Rollen des Trainers

Grundsätzlich unterscheidet man in das statische und das dynamische Rollenverständnis eines Trainers.

"Unter statischem Verständnis der Trainerrolle sollen die akuten Aufgabenstellungen an den Trainer einerseits, und andererseits sein Status quo in der Öffentlichkeit verstanden werden. " (2 ; 219)

Das dynamische Rollenverständnis des Trainers ist wesentlich von der Einsicht geprägt," daß der Trainer ebenso wie sein Athlet einen stetigen Lernprozeß durchläuft " (2; 219).

Dem Trainer werden vier verschiedene Rollen zugeschrieben, da er auch unterschiedlichen Erwartungen von verschiedenen Systemakteuren ausgesetzt ist.

1. Fachmann, Ausbilder
2. Lehrer, Pädagoge
3. Manager, Organisator
4. Psychologe

Jede dieser Rollen ist durch ein anderes Rollenverhalten charakterisiert. Das erfordert, gerade weil es um die Entwicklung eines jungen Menschen geht, hohe Flexibilität, Kompetenz und Einfühlvermögen vom Trainer.

Der Trainer muß manchmal mehrere Rollen miteinander verbinden oder sie durcheinander durchspielen, da er für seine Athleten oft der einzige Anlaufpunkt in kritischen Situationen ist.

2.2. Pädagogisch: Trainingsprozeß als Erziehungsprozeß

Eine Rolle des Trainers ist die, des Pädagogen und Lehrers. Im Trainingsprozeß als Erziehungsprozeß kommt dieser Rolle eine besondere Bedeutung zu. Der Trainer als Erzieher hat das Endziel der Selbstverwirklichung seines Zöglings. Dieses Ziel möchte der Trainer durch Erziehung- Hilfe zur Selbstverwirklichung - erreichen. Dabei wird dieser Prozeß von Gehorsam durch den Zögling sowie Autorität durch den Erzieher gekennzeichnet. Erziehung ist wie gesagt ein Prozeß und ist durch erziehungsakte im Training und Wettkampf sowie allgemein durch Erziehungsspiele im Sport charakterisiert. Beeinflußt wird der Erziehungsprozeß weiterhin durch die Gesellschaft (Zeit, Wandel, Fortschritt, werte, Normen, Ordnung), das Menschenbild, die Familie, und durch die Schule beziehungsweise den Beruf. Ob aber, wie oben beschrieben

Autorität unbedingt erforderlich ist, hängt vom Führungsstil des Trainers ab.

2.2.1. Allgemeine Führungsstile aus pädagogischer Sicht

"Führungsstil die relativ beständige Art und Weise des Führungsverhaltens, mit dem die Führungsfunktionen (Anleitung, Vermittlung, Kontrolle) realisiert werden." (12 ; 317)

In den Humanwissenschaften werden drei klassische Führungsstile unterschieden.

- der demokratischer Führungsstil
- der autokratisch Führungsstil
- das Laisser - faire - Verhalten

Der demokratische ist sozialintegrativ, gruppenkonzentriert, lebt von Vertrauen, Optimismus, Respekt vor anderen und von der Bereitschaft zur Zusammenarbeit.

Die dominante Aktivität des Leiters sowie damit einhergehende Anordnungen, Vorwürfe, Tadel, Aggression, Schwarz-Weiß-Urteile, Abneigung gegenüber gewissem Denken charakterisieren den autokratischen Führungsstil.

Beim "gewähren lassen", was "Laisser faire" bedeutet, wird Freiheit oft mit Desinteresse und Toleranz mit Gleichgültigkeit verwechselt.

In der Diskussion über Vor- und Nachteile dieser Führungsstile wird beispielsweise zu dem autokratischen Stil gesagt, daß die begleitende Unterwürfigkeit des Zöglings der Selbstverwirklichung desselben konträr gegenüber steht. Beim gewährenden Verhalten wird die Planlosigkeit häufig kritisch angemerkt. Für den Sport gibt es einige Besonderheiten im Umgang mit diesen Stilen.

2.2.2. Anwendung der Führungsstile durch Trainer

" Das Führungsverhalten eines Trainers wird von vielen Faktoren beeinflusst (Alter der Sportler, Trainingsgruppengröße, Leistungsfähigkeit, Aufgabenstellung, materiell-technische Bedingungen usw.) mithin kann es den erfolgreichen F. nicht geben." (12 ; 317)

Trainerpersönlichkeiten kann man kennzeichnen durch gemeinsame Merkmale, Neigungen und Tendenzen in ihrem Führungsstil. Ein ideale Trainerpersönlichkeit wird in der Sportpsychologie als " eine ausgewogene Verbindung von Fachmann, Erzieher und Organisator" (9 ; 45) betrachtet. Der paidotrope Trainertyp setzt sich vorwiegend mit erzieherischen und

zwischenmenschlichen Problemen und der logotrope Typ mit fachlichen Problemen auseinander. In der Praxis werden nur Mischformen zwischen den drei klassische Führungsstilen angewendet. Aber das Laisser-faire-Verhalten lassen sich aufgrund der charakteristischen Planlosigkeit und Spontaneität dem systematischen geplanten Höchstleistungstraining im Sport keinesfalls vereinen. Die geschichtliche Entwicklung verzeichnet sowohl im Regierungswesen als auch im Sport ein Auflösen und Lockern autoritärer Führungsformen zugunsten freiheitlicher demokratischer Formen. Während die Naivität beim autoritären Stil gefö(o)rdert wird, ist die Selbstverwirklichung, Eigeninitiative und das Selbstbewußtsein und die Risikobereitschaft im demokratischen Führungsstil viel entwicklungsfähiger und auch zeitgemäßer. Denn gerade die persönliche Entwicklung des Athleten muß pädagogisch gesehen höchste Priorität genießen und auch vor dem Ziel der Höchstleistung. Die Sportwissenschaftler differenzieren auf der Basis der drei klassischen Stile ebenfalls drei auf den Sport zugeschnittene Führungsformen:

-autoritärer F.: Der Führungsvorgang wird ausschließlich vom Trainer bestimmt, Mitsprache und andere selbstregulierende Führungsmechanismen der Gruppe werden unterdrückt. Geschieht das mit der Absicht, alles für den Sportler zu tun (verbunden mit Wärme und Zuneigung , spricht man auch von -fürsorglichem F.

--partnerschaftlicher F.: Sportlerorientierte Führung, die durch Fordern und Fördern sowie eine Ausgewogenheit zwischen selbstregulierenden Führungsmechanismen der Gruppe und Führung durch den Trainer gekennzeichnet ist.

-- Laissez-faire-F.: Der Trainer bleibt passiv, ihn interessiert nicht, was die Gruppe macht. Alle Entscheidungen werden von der Gruppe selbst gefällt.

... Das neue Führungsverständnis ist gekennzeichnet durch einen interdisziplinären Ansatz, der eine Kooperation zwischen allen an der Entwicklung Beteiligten sowie ein entsprechendes Umweltmanagement einschließt, eine echte Mitwirkung und ein Ausleben der Persönlichkeit im Sport ermöglicht." (12 ; 317)

Ich bevorzuge ebenfalls eine Mischform, wobei die Hauptanteile allerdings dem partnerschaftlich Führungsstil zukommen. Aber in meiner Aktivenzeit, in der ich über zehn Trainer lernte ich verschiedene Führungsstile zu verschiedenen Zeiten und in politischen Systemen kennen. Manchen Trainer schätzte ich als Menschen samt seinen Führungsstil. Dafür stellte ich aber im Nachhinein einige fachliche Schwächen fest. Bei anderen war es umgedreht.

Ein Trainer, der heute in Neubrandenburg lebende Uwe Boll, war scheinbar ideal nach meinen damaligen Vorstellungen. Er realisierte ebenfalls eine Mischform aus den drei Stilen. Entscheidend war wohl der Umgang mit uns Aktiven. Er gab jedem das Gefühl, wahrgenommen und verstanden zu werden. Ich habe noch heute sehr großen Respekt vor diesem Trainer, um so konfuser war ich, als er mir vor einigen Jahren auf einer Sportfunktionärsfeier das "Du" anbot. Auch heute habe ich noch komisches Gefühl, wenn ich ihn duze, da ich ihn auch als Mensch sehr schätze. Erläuterungen zu seinen damaligen Traineraktivitäten, aber auch Aussagen, daß er einiges heute anders machen würde, waren sehr interessant und zugleich verwirrend für mich. Daraus erkannte ich, daß sich wie in der Definition des dynamischen Rollenverständnisses, der Trainer und der Athlet in einem stetigen Lernprozeß befinden. Deshalb kann ich beim Rückblick auf meine achtjährige Trainerzeit feststellen, daß ich verschiedene Elemente der drei verschiedenen Führungsformen anwendete und irgendwie auch ausprobierte.

2.2.3. Leitsätze für die Arbeit eines Jugendtrainers im Basketball

Aus dem "Handbuch für den Jugendtrainer" des Hessischen Basketballbundes möchte ich einige Leitsätze aufführen:

--"Kindertraining ist kein reduziertes Jugend- und Erwachsenentraining. Jugendtraining ist kein Kindertraining mehr und noch kein Erwachsenentraining. (Friedrich / Holz 1989) (13 ; 114)

--Ein Trainer von Kindern und Jugendlichen ist nicht nur Trainer, sondern immerzugleich auch Pädagoge und Betreuer! (Friedrich / Holz 1989) (13 ; 114)

--Warum tut man das immer noch? Die Antwort heißt: Es macht Spaß!!! (Helmut Rödl, Jugendtrainer 1990) (13 ; 114)

--Trainer im Nachwuchsbereich müssen bewußt áuf kurzfristige Erfolge verzichten können. Sie dürfen von Eltern, Vereins- und Verbandsfunktionären nicht an frühen Erfolgen gemessen werden. (Friedrich / Holz 1989) (13 ; 114)

--Auch Trainer müssen lernen! Und gerade Jugendtrainer müssen besonders lernen, denn ihre Schutzbefohlenen glauben an die Fachkompetenz ihrer Trainer und Trainerinnen. ... Nehmt ... Lehrbücher zur Hand! Meldet Euch zu ... Trainerlehrgängen an! Tauscht offensiv Erfahrungen und Kenntnisse mit anderen Trainern und Trainerinnen aus! (Jochen Kühl) (13 ; 116)

--Der Trainer sollte immer pünktlich zur Stelle sein und dies auch von seinen

Kindern und den Eltern verlangen. Er sollte jedem Kind mindestens einmal das Gefühl geben, daß es von ihm wahrgenommen wird. ... Die Gruppengröße sollte nur in Ausnahmefällen die Zahl 20 überschreiten. (Rolf Völker) (13 ; 115)

--Ihr könnt davon ausgehen, daß die Erwartungen von Kindern und Jugendlichen und Eltern stets sowohl breiten - als auch leistungssportliche Elemente umfassen. Kinder und Jugendliche wollen mit Freunden gemeinsam Sport treiben (Anschlußmotiv), sich durchsetzen und siegen (Leistungsmotiv), Situationen des Spiels mit Risiko, ungewissem Ausgang und Spannung finden (Spielmotiv), den Reiz der intensiven Bewegung erleben (Bewegungsmotiv). Eltern erwarten vor allem, daß den Kindern danebn Bewegungsmöglichkeiten als Ausgleich zum Sitzen in der Schule und vor dem Fernseher geboten werden (Gesundheitsmotiv). Alle erwarten vom Sport Situationen eines volleren, erfüllten Lebens, Erfahrungen, Erlebnisse, Eindrücke, die sonst nicht oder zu selten oder nicht so intensiv haben. (Jochen Kühl) (13 ; 115)

--Eine zu frühe Spezialisierung im Training und Wettkampf ist unbedingt zu vermeiden! Denn auf einen schnellen, steilen Leistungsanstieg und überdurchschnittlichen Leistungen im Jugendalter folgt meist ein früh beginnender, schneller Leistungsabfall, oftmals verbunden mit einem Karriereknick! (Friedrich / Holz 1989) (13 ; 114)

--Alle immer beteiligen. das kostet Kraft. Und das ist ein Vorteil. Man braucht alle Spieler, alle 10. Es gibt kaum Auswechselprobleme. (Helmut Rödl, Jugendtrainer 1990) (13 ; 114)

--Vereine und besonders ihre Jugendtrainer wissen, daß die Kinder und Jugendlichen in eine Familie geboren werden, zum Besuch der Schule staatlich verpflichtet sind, in die Sportgruppe immer freiwillig kommen. Diese Freiwilligkeit gibt uns in den Vereinen und besonders der Jugendtrainern Chancen und Verpflichtungen zugleich. Die Kinder und Jugendlichen wollen mit uns unser schönes Basketballspiel gemeinsam spielen, erwarten von uns, daß wir ihnen zeigen, wie man es am besten spielen kann, sind neugierig, aufnahmebereit beeinflusbar und grenzenlos lernfähig. Der erziehungseinfluß einer freiwilligen Sportgruppe und ihres Leiters ist sehr groß; er muß sich dieser Verantwortung bewußt sein. Die Kinder und Jugendlichen müssen sich auch im Sportverein stets körperlich, seelisch und geistig positiv entwickeln können. Sieg und Niederlage vermitteln Erlebnisse, mit den junge Menschen umgehen lernen müssen. Sportliche Bewegung bedeutet immer auch Herausforderung, der sich junge Menschen stellen sollen (Ziele setzen, die

mit Anstrengung erreichbar sind). Gemeinschaft im Lern- und Wettkampfprozeß soll Wohlbefinden und Ausgeglichenheit für den Einzelnen bringen können. (Jochen Kühl, ehemaliger HBV-Präsident)" (13 ; 115)

3.1. Abschließende Betrachtungen / Erfahrungswerte

Beeinflußt wurde ich bei meinen Trainerhandlungen und-aktivitäten durch meine Trainer, das Studium literarischen und audiovisueller Beiträge, in großem Maße durch die Reaktionen meiner Schützlinge, durch meine eigene Auswertung und Analysen, durch Trainer-Trainer-Gespräche und nicht zuletzt durch meine Erfahrungen, als ich ohne Trainer trainierte. Aus sämtlichen Bereichen (Bildung, Erziehung, Psychologie, andere Sportarten) filterte ich die für meinen Trainerjob relevanten Erfahrungen. Auch meine Erkenntnisse als Aktiver, Kampfrichter, Zuschauer, Pressewart und Organisator sind mir dabei behilflich. Meine Devise lautet: Gesundheit, Schule, Spaß und Wir-Gefühl sowie mündige Athleten, Optimismus und Abwechslung vor der Leistung! Das Hineinversetzen in meine Athleten und andere Kontaktpersonen helfen mir besonders, sie und ihre Probleme und Ansichten besser zu verstehen. Auch mich beschleichen Gefühle wie oben zitierten J.Hücklekemkes in bezug auf Talente. Wenn meine Athleten sagen, es macht ihnen kein Spaß oder es ist langweilig, dann suche ich das Gespräch und Begründungen. Auch sind meine Athleten desöfteren dazu aufgefordert, ihren jüngeren Trainingskameraden eine Technik oder eine Übung zu vermitteln. Daß die Athleten merken, daß ich sie immer wahrnehme und nicht "links liegen lasse", spreche ich sie nicht nur einmal namentlich an, sondern suche das Gespräch mit jedem. Ich unterhalte mich auch mal über verschiedene Sachen außerhalb von Trainingszeiten mit meinen Athleten, wo ich die Trainerrolle dann auch ablegen kann.

Ob ich mich als Trainerpersönlichkeit sehe? Die Antwort lieferten einige meiner Athleten zur Weihnachtsfeier des letzten Jahres mit einem Blumenstrauß und einer Dankeschönkarte mit folgendem Inhalt: "Danke für die Ihrerseits aufopferungsvollen, zeitraubenden und unsererseits stressigen und trotzdem spaßmachenden Trainingsstunden." sowie einem von ihnen spendierten Essen. Gerührt und stolz zugleich war ich in diesem Moment. Diese Worte auf der Karte haben einen dermaßen hohen ideellen Wert für mich als Trainer. Schon wegen dieser Anerkennung der Athleten lohnt sich jede weitere Minute und Mark Investition. Durch die persönlichen

Bestleistungen und den daraus resultierenden Erfolgen sowie durch den sozialen Zusammenhalt in der Gruppe sorgten meine Schützlinge für die vielen bedeutende Glücksmomente in meinem kurzen Trainerleben. Die Möglichkeit, an der Selbstverwirklichung dieser Menschen mithelfen und teilhaben zu können, bereitet mir sicherlich noch sehr lange als Trainer besondere Freude.

4. Literaturverzeichnis

1. Thies, Günter (Hrsg.): DSB-Trainerbibliothek Nr. 33 (Der sportliche Wettkampf-Vorbereitung-Durchführung-Auswertung). Münster 1997.Philippka-Verlag.
2. Krug, Jürgen (Hrsg.):(Beiträge des 3. Symposiums der Sektion Trainingswissenschaft der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft vom 4.- bis 6.10.1995 in Dortmund) Schwerpunktthema Nachwuchstraining. Erlensee 1996.SFT - Verlag.
3. Friedrich, Eduard u.a.:Studienbrief Nr. 1 der Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes.Schorndorf 1988.Hofmann-Verlag.
4. Carl, Klaus:Sudienbrief Nr. 24 der Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes. Schorndorf 1988.Hofman-Verlag.
5. Deutscher Sportverlag Kurt Stoof GmbH: Leichtathletik - Offizielles Organ des Deutschen Leichtathletik - Verbandes . 19 / 1997.Stoof GmbH & Co. KG.
6. Leichtathletik Training-Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer.7 / 1997.Münster 1997.Philippka-Verlag.
7. Leichtathletik Training-Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer.10 / 1997.Münster 1997.Philippka-Verlag.
8. Leichtathletik Training-Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer.11/ 1997.Münster 1997.Philippka-Verlag.
9. Hotz, Arturo: Praxis der Trainings- und Bewegungslehre- 1. Auflage. Frankfurt am Main, Aarau 1984.Verlag Moritz Diesterweg GmbH & Co.,Verlag Sauerländer AG.
10. NBA Entertainment, Inc. and Prima Donna Productions, NY in association with the National Basketball Coach Association and

The National Media Group. NY: Video- Coach to Coach- The
ultimate clinic on the art of coaching. 1989 CBS/ FOX Company.

11. Schnabel,Günter;Thieß, Günter (Hrsg.):Lexikon Sportwissenschaft-
Band 2 (L-Z).Berlin 1993.Sportverlag
12. Schnabel,Günter;Thieß, Günter (Hrsg.):Lexikon Sportwissenschaft-
Band 1 (A- K).Berlin 1993.Sportverlag
13. Prinz, Friedrich ; Engel Manfred:Handbuch für den
Jugendtrainer.Langen 1993. Peter Kühne.
14. Leichtathletik Training-Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und
Sportlehrer. 2 / 1998.Münster 1997.Philippka-Verlag.