

9.2 | DER NACHWUCHSTRAINER: ZUERST EIN PÄDAGOG

In den Nachwuchsjahrgängen hat der Trainer neben der sportfachlichen Ausbildung insbesondere einen erzieherischen Auftrag für seine Sportler. Er muss ihnen Werte und Normen des Sports vermitteln, um sie zu vollwertigen, eigenständigen Persönlichkeiten zu entwickeln.

9.2.1 Erziehungsziele im Leistungssport

Neben sogenannten „Sekundärtugenden“ wie Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und Freundlichkeit, die universell einsetzbar sind, gibt es für den Leistungssport besondere, „primäre“ Erziehungsziele:

- Leistungsantrieb, Streben nach individueller Höchstleistung
- Bereitschaft zu intensiven körperlichen Anstrengungen
- „Überwinden des inneren Schweinehundes“
- Durchsetzungsvermögen im Wettkampf
- Fairplay im Sinne der Einhaltung von Regeln des Sportsystems



Abb. 9.4 Bilanzgespräch in einer Erholungspause zwischen zwei Läufen

Tab. 9.1 Persönlichkeitsentwicklung des Sportlers in den verschiedenen Ausbildungsstufen, ADM = American Development Model, modifiziert für die Leichtathletik (Team USA, 2023)

1	1. Der Sportler versteht, dass er Teil eines Teams (Trainingsgruppe, Verein, Kader) ist und respektiert seine Teamkollegen. 2. Der Sportler akzeptiert die Teamregeln und trägt die Konsequenzen bei Regelverstößen. 3. Der Sportler ist mit der entsprechenden Ausrüstung (Kleidung, Spikes usw.) rechtzeitig auf der Trainingsstätte. 4. Der Sportler schenkt dem Trainer seine ungeteilte Aufmerksamkeit und verhält sich ruhig, während der spricht. 5. Der Sportler diskutiert im Training nicht, sondern folgt den Anweisungen des Trainers und versucht sie umzusetzen. 6. Der Sportler zeigt Respekt vor den Trainingsstätten und -geräten, nach dem Training hilft er beim Aufräumen. 7. Der Sportler kennt den Vereinsnamen und das Vereinsstrikot. 8. Der Sportler kennt die Namen der Teammitglieder und Trainer.
2	1. Der Sportler kennt die Wettkampfrregeln und den Zeitplan. 2. Der Sportler demonstriert ein Verständnis für sportliches Verhalten bei Wettkämpfen, z. B. gratuliert den Konkurrenten. 3. Der Sportler behandelt Teamkollegen, Eltern und Trainer so, wie er selber behandelt werden möchte. 4. Der Sportler spricht unmittelbar vor und nach jedem Wettkampf mit dem Trainer. 5. Der Sportler lernt die Geschichte des Vereins kennen. 6. Der Sportler ist stolz darauf, Mitglied seiner Trainingsgruppe und seines Vereins zu sein. 7. Der Sportler trägt bei Wettkämpfen die Vereinskleidung. 8. Der Sportler feuert die Mannschaftskameraden während des Trainings und der Wettkämpfe an. 9. Der Sportler kennt den Namen aller Trainingsgruppen und Trainer in seinem Verein.
3	1. Der Sportler zeigt ein erhöhtes Maß an Sportsgeist und respektiert seine Konkurrenten. 2. Der Sportler kennt die Qualifikationsnormen für Wettkämpfe auf höchstem Niveau. 3. Der Sportler nimmt an allen empfohlenen Wettkämpfen teil. 4. Der Sportler ist pünktlich zum Aufwärmen am Wettkampfort und wärmt sich gründlich auf. 5. Der Sportler fordert sich selbst heraus, im Training und Wettkampf sein Bestes zu geben. 6. Der Sportler demonstriert die Fähigkeit, Schule und Freizeitaktivitäten in Einklang zu bringen. 7. Der Sportler wählt einen Spitzensportler als Vorbild aus und kennt seine Erfolge. 8. Der Sportler wählt seine Freunde unabhängig von deren sportlichen Leistungsniveau aus.
4	1. Der Sportler kennt die erforderlichen Leistungen, um sich für das Finale zu qualifizieren. 2. Der Sportler lässt sich nicht durch das negative Verhalten anderer Athleten beeinflussen. 3. Der Sportler übernimmt Verantwortung im Training und Wettkampf. 4. Der Sportler kennt die Bedeutung der Erholung für die sportliche Leistung und gestaltet seine Freizeit entsprechend. 5. Der Sportler nimmt sein Studium ernst. 6. Der Sportler weiß, wie wichtig harte Arbeit im Klassenzimmer ist, und erledigt seine Hausaufgaben pünktlich. 7. Der Sportler versteht die Eigenschaften eines positiven Anführers und bemüht sich, selber einer zu werden.
5	1. Der Sportler übernimmt die Verantwortung, ein Anführer und/oder Vorbild zu sein und geht mit positivem Beispiel voran. 2. Der Sportler zeigt Verständnis für die kurz- und langfristigen Wirkungen sportgerechter Ernährung. 3. Der Sportler sagt „Nein!“ zu Drogen und anderen schädlichen Substanzen. 4. Der Sportler setzt Zeitmanagementfähigkeiten ein, damit externe Aktivitäten das Training nicht beeinträchtigen. 5. Der Sportler versteht die Notwendigkeit, Eigeninteressen für Teamziele zu opfern. 6. Der Sportler demonstriert sein Engagement für Trainingsgruppe und Verein durch seine fortgesetzte engagierte Mitgliedschaft. 7. Der Sportler entscheidet sich dafür, ein Athlet zu werden.

Man spricht von leistungssportlicher bzw. „agonaler“ Erziehung, die erst die Voraussetzungen für eine erfolgreiche sportfachliche Ausbildung schafft. „Das Primäre für mich ist die Erziehung und das Sekundäre die Ausbildung. Es nützt nichts, wenn Du über eine hervorragende Trainingsmethodik verfügst, aber ‚Weicheier‘ erzogen hast“ (Kollark & Killing, 2021). Da passt es gut, dass die jungen Sportler auf der Suche nach Orientierungen jenseits von Elternhaus und Schule sind. Wenn sie von ihren Eltern in die Vereine geschickt werden, wissen sie in der Regel (noch) nicht, was sie da erwartet bzw. zu was sie zu leisten in der Lage sind. Möglicherweise haben sie bisher eher negative Erfahrungen mit dem Sport gemacht, weil ihre Eltern Angst hatten, dass sich ihre Kinder verletzen oder weil die Lehrer sie vom Sportunterricht freigestellt haben, so dass sie vom Trainer erst einmal aufgenommen und auf Ziele hin orientiert werden müssen. Basis dafür ist eine vertrauensvolle, akzeptierende, gewährende Atmosphäre, in der sich die Sportler geschätzt fühlen, in der sie Zutrauen zum Trainer, zu den Trainingspartnern und nicht zuletzt zu sich finden können (Baumann et al., 2018, 41). Ausgehend vom Ist-Zustand der Sportler und im Hinblick auf ihr Potential muss der Trainer Ziele und konkrete Aufgabenstellungen formulieren und die Sportler motivieren, sich mit den Zielen zu identifizieren. Tab. 9.1 weist eine Abfolge von Erziehungszielen auf, wie sie das „Team USA“ in Vorbereitung auf die Olympischen Spiele und die Paralympics formuliert haben, die sich mit dem Alter bzw. der Reifung der Sportler verändern. Als Mittel zur Realisierung seiner Erziehungsziele stehen dem Trainer weniger formale Durchsetzungs- bzw. Sanktionsmöglichkeiten zur Verfügung als z. B. den Eltern oder Lehrern. Stattdessen kann er durch sein eigenes

vorbildliches Verhalten und seine Art der Leitung des Trainingsbetriebs mit vielen positiven Verstärkungen (Lob: „Das was Ihr macht, ist was ganz Besonderes. Ihr seid die Besten unseres Landes“, Knapp in Killing, 2021), aber auch Grenzziehungen für die Sportler, durch das Herausstellen entsprechender Eigenschaften/Tugenden bei erfolgreichen Athleten, nicht zuletzt durch die gemeinsame Reflektion konkreten Verhaltens z. B. nach Wettkämpfen zur Charakterbildung seiner Sportler beitragen und sie zu eigenverantwortlichem Handeln anregen. Eine langfristig aufgebaute, intakte Trainingsgruppe kann diesen Erziehungsprozess unterstützen (s. u.).

9.2.2 Training zwischen Führung, Betreuung und Beratung

Der Begriff „Trainer“ ist dem lateinischen Wort „trahere“ entlehnt, das „ziehen“ oder „führen“ bedeutet. Im Pferdesport wurde damit zunächst das Herausführen der Pferde aus dem Stall auf die Rennbahn bezeichnet. Bemerkenswert ist, dass auch das englische Wort für Trainer „Coach“, also Kutsche oder Kutscher, aus der Pferdehaltung stammt, die eine viel längere Tradition als der moderne Sport aufweist, dessen Beginn man auf das späte 18. Jahrhundert datiert. Das Wort „trainer“ meint im englischsprachigen Bereich eher den Physiotherapeuten oder Fitnesstrainer.. Dieses enge Begriffsverständnis wurde mit der Zeit erweitert und meint heute denjenigen, der das Training, insbesondere mit Menschen, anleitet. Wägt man das Wort Trainer nach seiner Bedeutung ab, beinhaltet es tatsächlich einen Führungsanspruch, bezeichnet eine Person, die andere anleitet, die Richtung bestimmt und in Bewegung setzt (Wikipedia).

„Im Prinzip muss ein Trainer eine Respektsperson, eine starke Persönlichkeit und kein Weichei sein. Du kannst nicht bitten, dass sie was tun, sondern du muss auch mal ein bisschen auftreten und überzeugen können“ (Goldmann in Killing, 2021).

„Führung“ beinhaltet aber noch weitere Aspekte, wie es das Begriffsfeld in Abb. 9.5a veranschaulicht. Viele Begriffe ordnet man spontan der Trainerrolle zu.

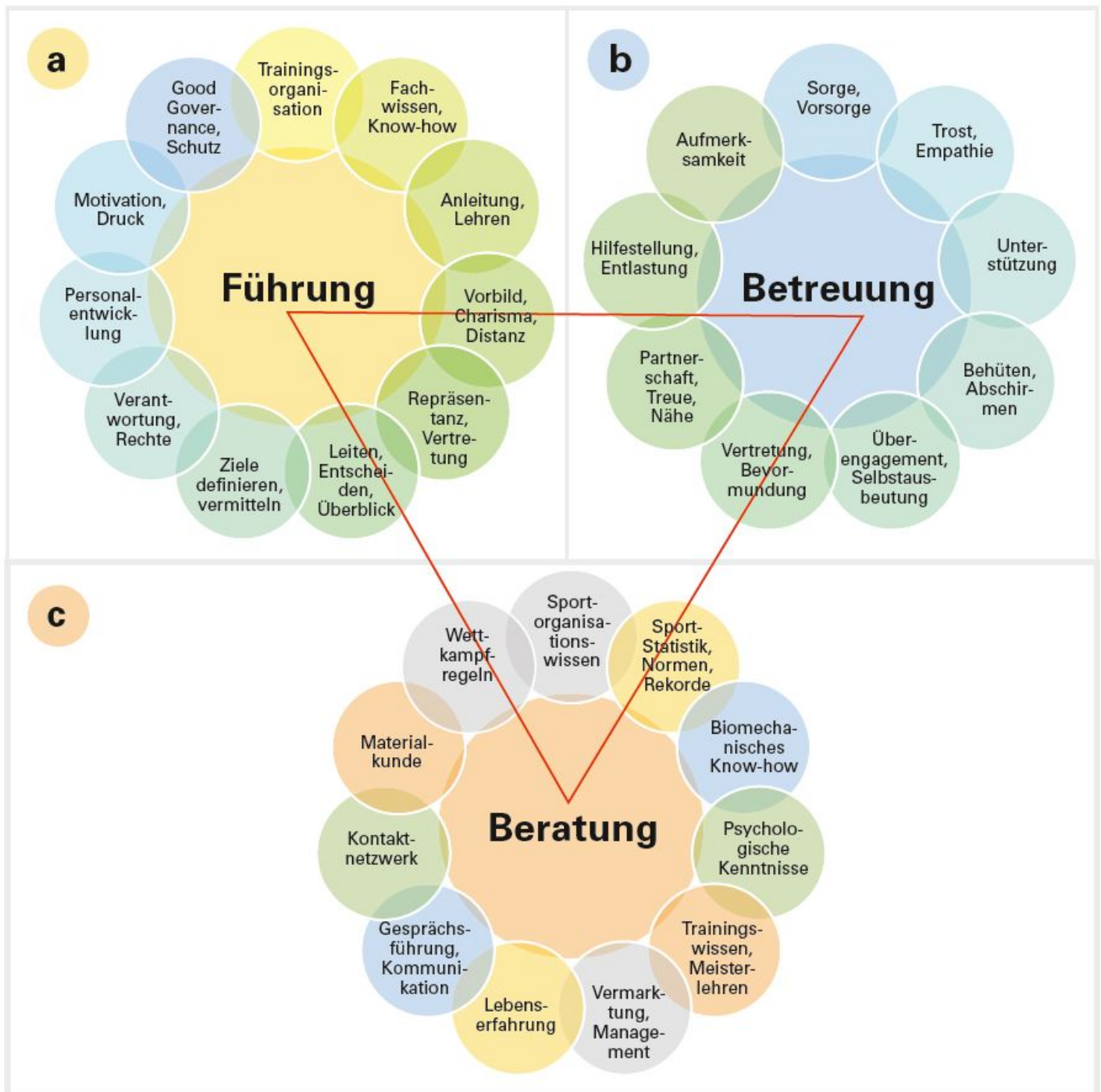


Abb. 9.5 Semantische Felder von a. Führung, b. Betreuung und c. Beratung

Gleichzeitig assoziiert man mit dem Trainerbegriff auch betreuerische Aufgaben. Betreuung hat einen helfend, bisweilen dienenden Charakter, bei dem eigene Interessen zurückgestellt werden. So nimmt der Trainer dem Athleten lästige Pflichten und Formalitäten ab (Organisation, Anmeldung zum und beim Wettkampf, Unterbringung und Verpflegung, Fahrdienste, Gerätetransport und Geräteabnahme, Checkliste vor einem Wettkampf). Abb. 9.5b weist auf die Vielfalt betreuerischer Aufgaben hin, die im besten Falle Hilfen zum Selbstständig- bzw. Erwachsenwerden sind. Betreuungsverhältnisse können zu Abhängigkeiten führen, einerseits Bevormundung und Übergriffi

gkeit (s. u., Jugendschutz), andererseits Selbstausbeutung: Die große Nähe zu den Betreuten in vielen pädagogischen und „sozialen“ Berufen bzw. Tätigkeiten bewirkt nicht selten eine zu große Identifikation und Hingabe an die Aufgabe, so dass das zeitliche Engagement den vorgegebenen Rahmen weit übersteigt und zulasten des Betreuers bzw. des Trainers geht, der dafür andere Rollen/Aufgaben, sei es im beruflichen, sei es familiären Bereich oder auch die eigene Regeneration betreffend, vernachlässigt. Gerade im Para Sport besteht die Gefahr zur Entwicklung eines „Helfersyndroms“, da nicht selten schwerwiegende Schicksalsschläge Athleten erst in diese Situation gebracht haben, Distanz und Konsequenz seitens der Trainerschaft gescheut werden bzw. Athleten viel mehr Hingabe einfordern, als der professionellen Distanz dem Trainer-Athletenverhältnis dienlich wäre. Langfristig kann ein derartiges Überengagement die Integrität, aber auch Leistungsfähigkeit der Betroffenen gefährden, zu Erschöpfung und Erkrankung führen. Deshalb ist die Sicherstellung einer professionellen Distanz auch in dieser Hinsicht bedeutsam. Hier kann das kollegiale Gespräch, die wöchentliche oder monatliche Abteilungssitzung helfen, die Gefahr zu erkennen und gegenzusteuern. Gegebenenfalls ist aber auch eine professionelle Hilfestellung, z. B. durch eine regelmäßige Supervision erforderlich, um zu einer gesunden Distanz zur Aufgabe und zu den Schutzbefohlenen zurückzufinden.

Führung und Betreuung stehen in einem Spannungsverhältnis, aber auch in Komplementarität zueinander, was der Trainer austarieren muss. Eine dritte Säule trainerischen Handelns ist die Beratung, die der Trainer dem Sportler zuteilwerden lässt. Generell verlagert sich im Laufe einer leistungssportlichen Karriere die Trainerrolle von Führung in Richtung auf Beratung, weil der Athlet mit seinem Erwachsenwerden immer mehr Verantwortung für seine Karriere übernimmt. In der Para Leichtathletik treffen die Trainer nicht selten auf langjährig erfahrene, erwachsene Athleten, die vom Trainer primär eine beratende, betreuende Rolle und weniger direkte Führung erwarten. Anders als die beiden vorgenannten Begriffe ist die Beratung durch eine beidseitige Distanz zwischen Berater und zu Beratendem gekennzeichnet: Der Berater kann sein Wissen bzw. seine Expertise zur Verfügung stellen, muss es aber nicht; umgekehrt kann der Beratene sie annehmen, aber auch ignorieren. Das Begriffsfeld in Abb. 9.5c veranschaulicht, dass es für den Leistungssport zahlreiche, ganz verschiedene Wissensbereiche gibt, die für die Athleten von Bedeutung sein können. Zunächst einmal ist der Trainer auch für diese Themen der erste Ansprechpartner. Im fortgeschrittenen Stadium bzw. bei gestiegenen Ansprüchen der Athleten kann der Trainer eine Vermittlerrolle zwischen Athleten und einzelnen Experten wahrnehmen (s. u., Kommunikation).



Abb. 9.6 Der Trainer nimmt beobachtende, betreuende und beratende Aufgaben wahr