

9.3 | NACHWUCHSTRAINING IST GRUPPENTRAINING

Schon in Kap. 4 wurde herausgearbeitet, dass in Individualsportarten wie der Leichtathletik für junge Sportler das Training in Gruppen einen hohen Stellenwert für unterschiedliche Erziehungs- und Ausbildungsziele hat, sich Trainer daher entsprechend bemühen (müssen), eine Trainingsgruppe aufzubauen und zu erhalten.

9.3.1 Charakteristik von Gruppen

Heutige Jugendliche wachsen in der Regel in Kernfamilien auf, die zu klein sind, um ausreichend Orientierungen bzw. Vorbilder zu bieten. Daher benötigen Kinder und Jugendliche Kontakt zu anderen, meist Gleichaltrigen in Nachbarschaft, Kindergarten und Schule, mit denen sie erste Freundesgruppen bilden. Parallel dazu können sie in Neigungsgruppen wie Chöre, soziale Einrichtungen oder in Sportvereine eintreten, in denen sie einen erheblichen Teil ihrer Freizeit verbringen. Eine „Gruppe“ verstehen wir als beständige soziale Einheit, in der alle Mitglieder in direkten Beziehungen zueinanderstehen und gemeinsame Interessen verfolgen. Die Gruppenmitglieder sind Partner, die zusammen spielen oder – unter Anleitung – üben/trainieren, voneinander lernen, sich aneinander messen und miteinander entwickeln können. Gewöhnlich hat eine soziale Gruppe eine Binnenstruktur mit unterschiedlichen Rollen für den eigentlichen Gruppenzweck, für den Gruppenbestand und für die Bedürfnisse der Mitglieder. Neben dem formalen Gruppenleiter (Trainer), gibt es Leistungsträger, informelle Meinungsbildner (Mannschaftssprecher, „Kapitän“), Mitläufer und Außenseiter. In der Gruppe findet eine verstärkte themengebundene Binnenkommunikation statt, die zu einer Angleichung der Meinungen und Werte führt, so dass sich die Mitglieder in der Gruppensituation unverstellt geben, sich entspannen können und geborgen fühlen. Durch gemeinsames Training und Wettkämpfe, über die Bewältigung von Aufgaben, errungene Erfolge und erlittene Misserfolge gegen „übermächtige“ Konkurrenten entsteht eine Gruppen-Geschichte, an die man sich gerne erinnert und auf die man stolz ist.



Abb. 9.7 Gemeinsame Kleidung schafft eine erste Gruppenidentität

Typischerweise haben Gruppen Treffpunkte, an denen das Gruppenleben stattfindet und die auch Ausdruck der Identität sind. Im Sport sind das die Trainingsstätten, doch kann man beobachten, dass die einzelnen Trainingsgruppen dort, aber auch bei Wettkämpfen noch einmal begrenzte Räume als die ihren besetzen, wo sie sich treffen, auf bestimmte gemeinsame Weise begrüßen, ihre Taschen abstellen, die Schuhe wechseln und ihre Getränkeflaschen deponieren. Im Wettkampf steht man gemeinsam an der Bande, um sich gegenseitig anzufeuern. Die einheitliche Vereins-/Verbandskleidung signalisiert die Zugehörigkeit nach innen, aber auch nach außen. Oftmals werden für Wettkämpfe eigene Schlachtrufe entwickelt oder Fahnen mitgebracht.

Neben dem offiziellen oder Hauptanliegen der Gruppe, hier der sportlichen Entwicklung der Teilnehmer, gibt es häufig noch weitere Interessen, die die Teilnehmer mit der Gruppe verbinden und Ausgangspunkt für gemeinsame Freizeitaktivitäten sind. Diese stabilisieren das Gruppengefüge, fördern die gegenseitige Motivation im Training und damit letztlich den Gruppenzweck.

9.3.2 Der Trainer als Gruppenleiter

Viele Trainer waren zuvor selber Teil einer Trainingsgruppe, kennen daher die sportfachlichen Abläufe, aber auch Regeln des Miteinanders gut. Als (ehemalige) Leistungsträger oder informelle Führer erfahren sie Wertschätzung durch die Sportler, was ihnen die Übernahme der Leitungsfunktion erleichtert.

Zusätzlich müssen sie sich als Trainer um eine gewisse Distanz und Neutralität bemühen, um nicht nur einzelnen, sondern der gesamten Gruppe gerecht zu werden. Hilfreich dabei sind Formalia wie

das Absolvieren einer Trainerausbildung, der regelmäßige Fachaustausch mit anderen Trainern, das Tragen trainertypischer Kleidung sowie Hilfsmittel wie Stoppuhr, Bandmaß und heutzutage Tablet.

Will der Trainer die Vorteile der Gruppendynamik nutzen, muss er eine entsprechende Gruppe bilden, sie über längere Zeit erhalten, fördern und pflegen. „Der entscheidende Punkt ist, wie kommst Du mit den Jungs zurecht, wie sprichst Du sie an, wie motivierst Du sie? Machst Du mal 'nen dummen Spruch? Welche Atmosphäre stellst Du im Training her? Kommen die gerne? Ist das ein Lebensraum, in dem die sich wohlfühlen?“ (Kaul in Killing, 2021). Dazu muss er für Jugendliche motivierende Ziele aufstellen, realistische Wege, sie zu erreichen, aufzeigen, für ein geordnetes Miteinander sorgen und entsprechende Regeln auch vorleben, z. B. pünktlich zum Training kommen.

In einer offenen Gesellschaft gelingt die Gruppenführung am ehesten mit einem demokratischen Führungsstil, bei dem die Sportler als sich entwickelnde Persönlichkeiten wertgeschätzt werden, wo möglich in die Entscheidungsprozesse einbezogen werden und ihnen sukzessive Verantwortung übertragen wird. In der gemeinsamen Arbeit lernt der Trainer seine Sportler am besten kennen, kann positiven Einfluss auf sie nehmen und sie leistungssportlich orientieren bzw. ausbilden, z. B. in dem er gemeinsame, attraktive Ziele formuliert (erfolgreiche Teilnahme an Meisterschaften), die Sportler zum dauerhaften Trainieren und Wetteifern anspornt, aber auch auf einen fairen Einsatz der Mittel achtet.



Abb. 9.8 Die Vorbesprechung ist ein wichtiges Instrument des Trainers zur Steuerung des Trainings, in organisatorischer Hinsicht, aber auch zur Einstimmung der Athleten

9.3.3 Das Potential der Trainingsgruppe nutzen

Für jeden Nachwuchstrainer ist es wichtig, Sportler zu finden und zu einer Gruppe zusammenzuführen, die dauerhaft miteinander trainiert. Indem sich die einzelnen als Mitglieder der Gruppe fühlen und wechselseitig aufeinander achten, entsteht erst die Umgebung bzw. Atmosphäre, in der einzelne talentierte Sportler zu Spitzensportlern entwickelt werden können. Bei der Formierung einer Gruppe nennt Oltmanns (2016) u. a. die Findungs- und Orientierungsphase, die Konfliktphase, die Organisations- und Entwicklungsphase sowie die Integrations- und Leistungsphase. Diese Differenzierung legt nahe, dass der Trainer das Gruppengeschehen aufmerksam verfolgt und in seinem Sinn bzw. im Interesse der leistungssportlichen Ausbildung und Erziehung beeinflusst. Im günstigen Fall besteht die Gruppe schon, so dass es zum Fortbestand der Gruppe vor allem der fortlaufenden Organisation und Entwicklung sowie der Integration neuer Sportler und ihrer Orientierung auf die gemeinsamen Ziele bedarf. Das ist für jeden Sportler ein mehr oder weniger langer Prozess, der auch mit Konflikten verbunden sein kann. Hier kann der Trainer durch gezielte kollektive Aufgaben, z. B. beim gemeinsamen Auf- und Abbau der Geräte, oder durch Partnertraining, den Integrationsprozess fördern. Die Gruppenmitglieder als Gesamtheit transportieren (wie der Trainer) das motorische Gedächtnis der Trainingsgruppe, kennen und beherrschen einzelne Übungen in unterschiedlicher Ausprägung, dadurch können die Mitglieder voneinander lernen, sich Übungen wechselseitig demonstrieren, was beide Seiten stärkt (vergl. Kap. 4.3.3):

- Der Sportler, der eine Übung vormachen darf, wird damit gelobt und kann sein Selbstbewusstsein stärken
- Der lernende Sportler erhält zusätzlich zur mündlichen Anweisung eine genaue Anschauung dessen, was er lernen soll, was seinen Lernprozess erleichtert/beschleunigt
- Beide Sportler treten in Interaktion zueinander, was ihr Verhältnis verbessert

Die Trainingsgruppe hat nicht nur ein motorisches Gedächtnis, sondern transportiert auch gemeinsame Ziele und Werte. Dies kann sich der erfahrene Trainer zu eigen machen, indem er gezielt gruppenspezifische Prozesse in- und außerhalb des Trainings anstößt, gemeinsame Aufgaben gibt, die die jeweiligen Stärken bzw. Schwächen der einzelnen berücksichtigen, und so Werte analog den oben genannten Erziehungszielen vermittelt (Hallmann & Killing, 2021). Im günstigen Fall entsteht aus der Trainingsgruppe ein Freundeskreis über den Sport hinaus.



Abb. 9.9 Eine „gute Chemie“ zwischen Trainer und Sportlern ist der Nährboden einer nachhaltigen Zusammenarbeit

9.3.4 Gruppenwechsel

Natürlich bleibt man gerne in Gruppen, in denen man sich wohl fühlt und wertgeschätzt wird. Die gemeinsame Geschichte verbindet zusätzlich und „schweißt“ die Gruppe auf längere Zeit zusammen, so dass es schwerfällt, sich zu trennen. Manche Gruppen und ihre Trainer haben über mehrere Altersklassen Bestand, machen sozusagen „einen Durchmarsch“. Dies gelingt auf Dauer allerdings nur, wenn die Beteiligten bereit sind, sich zu verändern und das auch ihren Partnern zugestehen, d. h., wenn der Trainer sich entsprechend weiterbildet, den Sportlern mit zunehmendem Alter mehr Mitsprache einräumt und wenn diese auch mehr Verantwortung tragen. Oft verkleinert sich die Gruppe in diesem Prozess auf einen „harten Kern“ von Athleten. Das ist im Prinzip in Ordnung, kann allerdings auch zur Abhängigkeit des Trainers von einzelnen, sehr guten Athleten führen, die ihm „die Stelle sichern“, möglicherweise – sich dessen bewusst werden – auch „auf der Nase herumtanzen“, was letztlich der sportlichen und menschlichen Entwicklung

abträglich wäre. So stecken auch in der Veränderung Entwicklungschancen. Durch die periodisch, meist jährlichen stattfindenden Wechsel in der Gruppenzusammensetzung werden die vormaligen jüngeren zu den älteren bzw. die unerfahrenen zu den bewegungserfahrenen Sportlern und wachsen in die Vorbildrolle hinein. Dies sollte im Training vorbereitet werden, damit zwar die einzelnen Mitglieder wechseln, aber die Substanz der Gruppe (Bewegungsschatz, Ziele, Regeln, Binnenstruktur, Fachbegriffe) erhalten bleibt. Dazu sollte der Trainer die Aufgaben im Training so variieren, dass auch den jüngeren Sportlern Erfolgserlebnisse vermittelt werden und sie sich auf die künftige Führungsrolle in der Gruppe einstellen.

Bei einem altersbedingt anstehenden Gruppenwechsel sollte aufgrund sozialer Komponenten (Freundinnen wollen zusammenbleiben), aber auch sportlicher Aspekte (akzelerierte Sportler können früher in die nächsthöheren Gruppen wechseln) eine gewisse Flexibilität geübt werden. Der Gruppenverbleib bzw. -wechsel darf aber nicht in Beliebigkeit übergehen, vielmehr sollte die Trainerschaft durch periodische Trainersitzungen eine klare Linie halten.