9.5 | TRAINING ALS KOMMUNIKATIONSPROZESS

Damit die Trainer ihre pädagogische und Ausbilder-Rolle wahrnehmen können, müssen sie mit ihren Sportlern, deren Eltern und vielen anderen Partnern intensiv kommunizieren. Dazu sollten Trainer kontaktfreudig sein, über soziale und kommunikative Fähigkeiten verfügen bzw. sie entwickeln (Wegner, 2015). Kommunikation ist immer ein beidseitiger Prozess, bei der die Beteiligten darauf achten, dass sie ihre Informationen so formulieren, dass sie auch verstanden werden, dies betrifft sowohl die Binnenkommunikation in Training und Wettkampf (Borggrefe & Cachay, 2016) als auch den Austausch mit weiteren Partnern.

Abb. 9.10 In der Begrüßung stimmt die Trainerin die Gruppe auf das anstehende Training ein

9.5.1 Kommunikation im Training und Wettkampf

Um den Sportlern Bewegungsaufgaben zu vermitteln, hat der Trainer verschiedene Möglichkeiten. Zum einen kann der Trainer die Übung demonstrieren bzw. sie von erfahrenen Sportlern demonstrieren lassen. Gerade jüngere Sportler (U12, „goldenes Lernalter“, s. o., Kap. 4 und 5) sind nach der Demonstration einfacher Bewegungsaufgaben in der Lage, sie nachzuahmen und in ihr Bewegungsrepertoire überzunehmen. Dabei ist die unmittelbare Anschauung wirksamer als die über das Anschauen von Videos oder Bildern. Für Sportler mit geistiger Beeinträchtigung ist die

Demonstration von Bewegungsaufgaben eine zentrale Vermittlungsmethode. Die Demonstration wird durch einfache mündliche Hinweise des Trainers unterstützt. Die ersten Übungsversuche der Sportler steuert der Trainer durch intensives Loben und Verstärken.
Neben der Demonstration einzelner Übungen ist der Trainer auf Sprache und Stimme angewiesen. Bei Sportlern mit starker Sehbehinderung bzw. Blindheit ist die Sprache die wichtigste Vermittlungsform. Der Trainer muss seine Bewegungsaufgaben in Gedanken vorformulieren, sich Gehör verschaffen und mittels seiner Stimme klare Anleitungen an die Sportler senden. Diese Ansagen sollten in Wortwahl und Lautstärke adressatenbzw. gruppenangemessen sein und mit seinem nonverbalen Verhalten in Einklang stehen. Der erfahrene Trainer beobachtet, wie seine Botschaften von den Sportlern aufgenommen und nachher in Bewegung umgesetzt werden. Gegebenenfalls fordert er durch Nachfragen Rückmeldungen ein, z. B. fragt, was die Sportler von seinen Anweisungen verstanden haben. Äußern sich die Sportler, drückt der Trainer durch aktives Zuhören (nickendes Zustimmen, Bejahen, Nicht-Unterbrechen, wertschätzendes Nachfragen) sein Interesse an den Sportlern aus und gestaltet daraufhin seine weitere Kommunikation.
Mehr als mit Erwachsenen ist der Jugendtrainer der „Bestimmer“ des Geschehens und prägt auch das Niveau der Kommunikation. Er vermittelt seinen Sportlern die sportartspezifische Fachsprache, berücksichtigt dabei ihr Alter bzw. ihre Vorerfahrungen. Bei sportfachlichen Korrekturen im Detail vermeidet der Trainer Pauschalisierungen („schon wieder falsch“), bzw. Herabwürdigungen, sondern bringt gerade dann seine wertschätzende Grundhaltung zum Ausdruck und lobt kleinste Fortschritte. Dies nehmen die Sportler wahr, wodurch ihr Vertrauen zu ihrem Trainer gestärkt und die Bereitschaft zur Mitarbeit erhöht wird.

Digital unterstütztes Training

Schon viele Jahrzehnte nutzen die Trainer die Videokamera zur Aufzeichnung sportlicher Bewegungsabläufe und zur nachträglichen gemeinsamen Auswertung mit den Sportlern. Durch digitale Medien wie die Handy-Kamera und das Tablet kann mittlerweile jeder Trainer auf diese Form der Bewegungsaufzeichnung und -auswertung zurückgreifen, was auch intensiv genutzt wird.
Ausgelöst durch die Kontaktsperre in der ersten Phase der Corona-Pandemie avancierte die Videoauswertung zu einem zentralen Steuerungselement im Techniktraining. Die Athleten nehmen ihr Training mit ihrer Handy-Kamera auf und übermitteln es „live“ oder zeitversetzt an ihre Trainer. Diese können die Videoclips auf ihrem Handy oder Tablet abspeichern, sie in Zeitlupe wiederholen und den Athleten direkt eine Rückmeldung oder auch neue Trainingsanweisung geben (Osenberg & Höss-Jelten, 2023). Mit besonderen Auswertungsprogrammen wie z. B. Dartfish können auch einzelne quantifizierbare Parameter (Winkel, Zeitabläufe) bestimmt und zur Bewertung herangezogen werden. Im Nebeneffekt werden Athleten und Trainer zu Experten der erforderlichen Datenübermittlung und Kommunikation, so dass sie diese Art des Techniktrainings nach Ende der Pandemie beibehalten haben, um sich z. B. längere Anfahrten zu ersparen.

Kommunikation im Wettkampf

Ist das Training der sportliche Alltag für Trainer und Athleten, stellen die Wettkämpfe das

Besondere, die Ausnahme dar, bei der alle Beteiligten unter erhöhter Anspannung stehen, um das bestmögliche Resultat zu erbringen. Vor dem Wettkampf stimmt der Trainer die Athleten auf die zu erwartenden Abläufe ein, muss dabei den richtigen Ton zur Motivation und Beruhigung der Athleten finden. Auch bereitet er seine Athleten auf die mögliche, knappe Kommunikation im Wettkampf vor, z. B. von wo er eine Zwischenzeit reinrufen will oder wo man sich bei technischen Wettbewerben zwischen den Versuchen trifft.
Im Wettkampf sollte die Kommunikation kurz und auf wenige Kernpunkte standardisiert sein, damit der Athlet weiterhin seinen Fokus behält. Auch ist eine Verstärkung immer besser umsetzbar als eine Korrektur. Ein längeres Gespräch, gar eine Diskussion ist innerhalb des Wettkampfes kontraproduktiv.
Nach dem Wettkampf ist genügend Zeit zur Nachbetrachtung und zur Detailanalyse, wobei schlechte Ergebnisse nicht noch durch Kritik bzw. Vorhalte des Trainers verstärkt werden sollten.

Abb. 9.11 Die Kommunikation im Wettkampf muss kurz und prägnant sein

9.5.2 Einbindung der Eltern junger Para Sportler

Für die Sportaktivitäten ihrer Kinder spielen Eltern eine wichtige Rolle. Das gilt noch einmal mehr für Kinder mit einer Behinderung, entsprechend wichtig sind der Kontakt und die Kommunikation mit den Eltern. Meist haben sie das Sportengagement ihrer Kinder initiiert, Verein und Trainer gesucht und erste Kontakte hergestellt. Die Eltern finanzieren Mitgliedsbeiträge und Sportausrüstung, sorgen für den Transport der Kinder zum Training, zu Wettkämpfen, gegebenenfalls zum Physiotherapeuten, begleiten ihrer Kinder nicht zuletzt auch emotional.
Gerade an langen Schultagen sind Eltern beim Transport zum und noch wichtiger vom Training zurück nach Hause beinahe unverzichtbar, weil die Sportstätten aufgrund der Behinderung mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht oder nicht rechtzeitig zu erreichen wären. Auf diesen Strecken muss oft noch die Verpflegung sichergestellt werden, sollen die Kinder beim Training keinen „Hungerast“ bekommen. Bezüglich der richtigen Ernährung/Lebensstil gerade bei geringem zeitlichem Abstand zum Training haben manche Eltern durchaus Beratungsbedarf. Sie müssen vermittelt bekommen, dass z. B. fettreiches Essen vielleicht besser schmeckt, aber mehrstündig im Magen verweilt und das Training beeinträchtigen kann, wogegen schnell verdauliche Kohlenhydrate und isotonische Getränke in kürzerer Zeit für leistungssportliche Zwecke verfügbar sind. Nach dem Training ist die Gelegenheit für eine vollwertige, sättigende Mahlzeit (s. o., Kap. 6.4).

Abb. 9.12 Eltern führen ihre Kinder an den vereinsbasierten Sport heran

Im Umgang mit den Eltern bedarf es eines gewissen Augenmaßes seitens der Trainer. Eltern sollen, ja müssen ihre Kinder in ihrem Sportengagement unterstützen. Andererseits müssen sie ausreichende Distanz zum konkreten Sportbetrieb bewahren, um die Trainer ihre Arbeit machen und ein eigenes Vertrauensverhältnis zwischen Trainern und Sportlern entstehen zu lassen. Daher

muss der Trainer seine fachliche Autonomie gegenüber Eltern und anderen Betreuern behaupten, was für jüngere Trainer schwieriger als für ältere ist. Hier sind bestimmte „Spielregeln“ hilfreich, dass z. B. die Eltern während des Trainingsbetriebs in der Regel von außen zuschauen und nur auf Aufforderung bzw. zu bestimmten Anlässen (Trinkpause, Schuhwechsel) den Innenraum betreten und ihre Kinder unterstützen.
Hat der Trainer eine Vertrauensposition bei seinen Sportlern, dann gewinnt er Einfluss auf die Sportler, z. B. auf ihr sportgerechtes Verhalten außerhalb der Trainingssituation (Kleidung, Ernährung, Schlaf, s. o.). Oftmals „beneiden“ die Eltern den Trainer ob seines guten Einflusses auf die Kinder/Sportler und möchten ihn für eigene Erziehungsanliegen zu ihrem Verbündeten machen, wobei sich der Trainer aber zurückhalten und auf seinen Kompetenzbereich beschränken sollte.

9.5.3 Trainer als Netzwerker

In den vorausgehenden Kapiteln wurde vielfach deutlich, dass der Trainer im Para Sport mehr als in der olympischen Leichtathletik mit Experten unterschiedlicher Fachrichtungen im regelmäßigen Austausch stehen muss, um seinen Athleten optimale Bedingungen zu verschaffen (Abb. 9.13). Gerade in den Disziplinen, die durch technische Verbesserungen der Wettkampfgeräte die Leistungen deutlich steigern, ist ein guter Kontakt zu den Technikern, aber auch zu privaten und öffentlichen Geldgebern wichtig, um das jeweils beste Material für die eigenen Athleten zu sichern.
Trainer sind, wie es der Name ausdrückt, Experten für Training und Wettkampf. Das ist ihre Primärkompetenz. Im Para Sport benötigen die Trainer aber auch medizinisches, physiotherapeutisches und geräte-technisches Wissen, um das Training auf die je besonderen Bedürfnisse der Para Athleten in den verschiedenen Startklassen auszurichten:

- Der Trainer muss kein Arzt sein, aber die medizinischen Hintergründe der Behinderung, insbesondere ihre Auswirkungen auf das Sporttreiben kennen.
- Der Trainer braucht auch kein ausgebildeter Physiotherapeut zu sein, aber wissen, wann physiotherapeutische Maßnahmen im sportfachlichen Zusammenhang erforderlich sind, damit er entsprechendes Fachpersonal hinzuziehen kann (ohne den Nahbereich der Sportler zu verletzen, s. o.).
- Der Trainer muss kein Techniker oder Mechaniker sein, aber etwas von der Technik der Wettkampfgeräte verstehen, um mit den Fachleuten (und den sachkundigen Athleten) auf Augenhöhe diskutieren zu können bzw. in Trainingslagern und auf Wettkampffahrten basale Serviceleistungen wie z. B. Spureinstellung, Luftpumpen und Schlauchwechsel beim Rennrollstuhl vornehmen zu können.
- Der Trainer braucht kein Ernährungsberater zu sein, sollte aber grundlegende Kenntnisse von einer sportgerechten Ernährung haben und an seine Athleten und deren Eltern weitergeben bzw. bei kritischen Fällen einen Ernährungsberater hinzuziehen.

- Der Trainer muss erkennen, wann der Athleten seine mentale Unterstützung benötigt bzw. wann professionelle psychologische Hilfe erforderlich ist und diese anfordern.

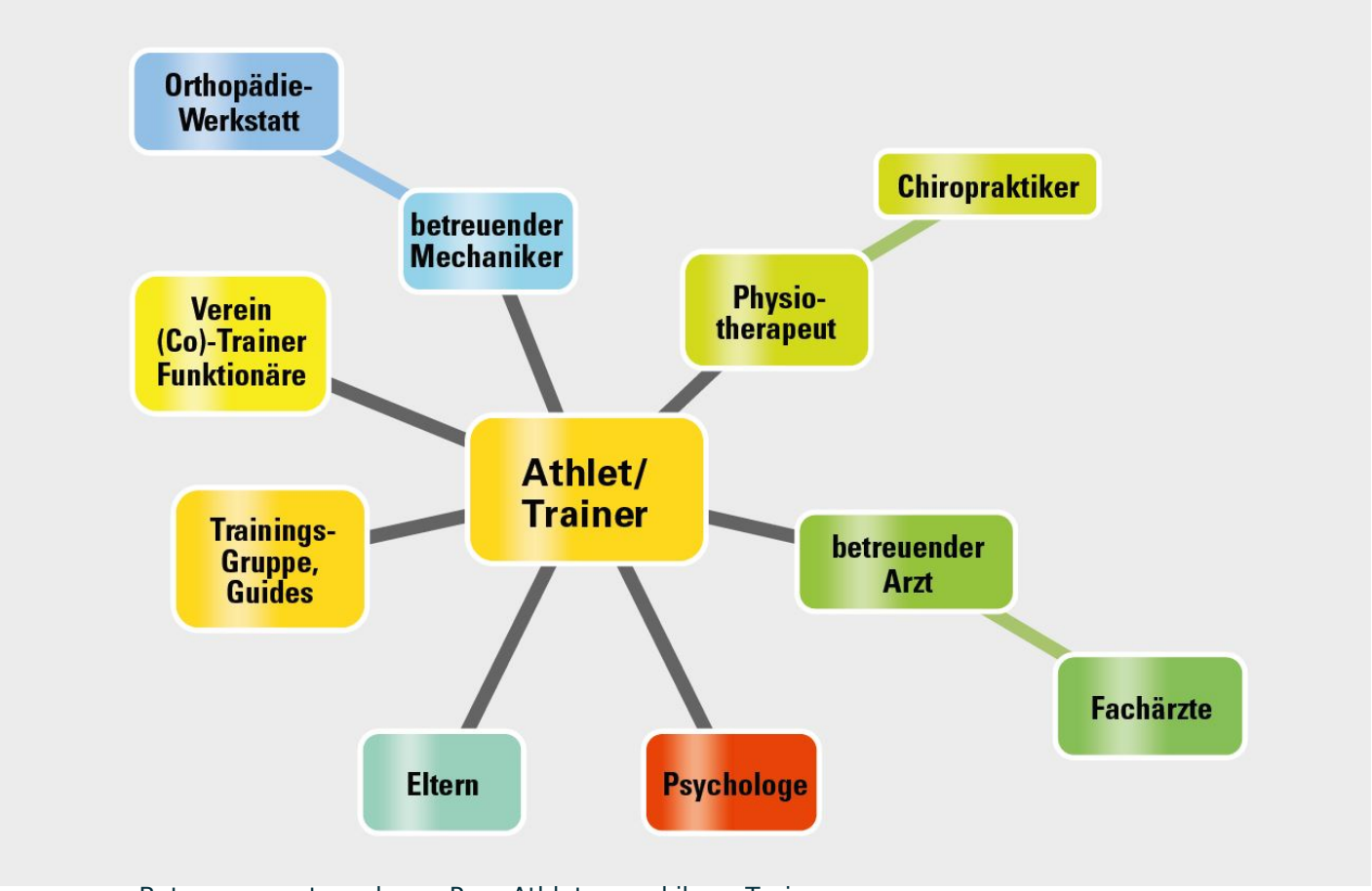

Abb. 9.13 Betreuungsnetzwerk von Para Athleten und ihren Trainern

Um optimal wirksam zu werden, müssen die Trainer mit all diesen Fachleuten in Kontakt treten und kommunizieren. Manche Kontakte gibt es schon aus der früheren aktiven Zeit, manche müssen erst neu geknüpft und gepfl egt werden. Die Trainer müssen sich dazu auf ihre jeweiligen Sichtweisen, Fachsprachen, internen Abläufe, Strukturen der Entscheidungsträger und Zeitfenster für Kontaktaufnahmen einlassen. Je erfolgreicher die Trainer das gestalten, je besser sie ihre Anforderungen kommunizieren, umso größer wird der Gewinn aus der jeweiligen Verbindung sein. Dann können die Trainer das vielfältige Expertenwissen zusammenführen und in Handlungsanleitungen an die Athleten für den Trainings- und Wettkampfprozess incl. der Auswahl des geeigneten Materials überführen.