

9.6 | TRAINING ALS ORGANISATIONSAUFGABE

Neben der pädagogischen Grundhaltung, dem leichtathletischen Fachwissen und der Vermittlungskompetenz benötigt der Trainer organisatorische Fähigkeiten, um einen regelmäßigen Trainings- und Wettkampfbetrieb zu erhalten. Diese braucht er zunächst einmal, um ausreichend Zeit für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der einzelnen Trainingstage zu haben. Gerade die nebenamtlich tätigen Trainer demonstrieren fortlaufend, was ein gutes Zeitmanagement möglich macht. In einer Befragung von Nachwuchstrainern ermittelte Güllich (2016) folgende, das Training flankierenden Maßnahmen, die hier in der Rangfolge der subjektiven Gewichtung der Trainer aufgelistet sind:

- Trainings- und Wettkampfplanung sowie -auswertung Geeignete Trainingspartner finden und in die Gruppe integrieren
- Suche nach Wettkämpfen, Wettkampfmeldungen, Einlagerennen
- Absprachen, Gespräche per Telefon, E-Mail, ... mit Sportlern, Eltern, Lehrern
- Organisatorische und Verwaltungstätigkeiten (Meldungen, Bestenlisten, ...)
- Informations- und Öffentlichkeitsarbeit
- Knüpfen und Pflegen von Kontakten außerhalb des Vereins
- Veranstaltungen außerhalb von Training und Wettkampf
- Pflege von Sportstätten, Gerätebeschaffung
- Talentsuche außerhalb des Vereins



Abb. 9.14 Regelmäßiges Harken der Sandgrube sichert eine unfallfreie Landung

Die Auflistung verdeutlicht, in wie vielen Bereichen sich der Trainer auskennen und aktiv werden muss, um seinem Kerngeschäft „Training und Wettkampf“ nachzukommen. Bei knapper Zeit

erfordert das einer guten Selbstorganisation, aber auch die Einbeziehung wichtiger Partner, z. B. der Eltern (moralischer Halt, Finanzierung, Fahrdienste, s. o.). Gerade für die Trainerneulinge ist es von Vorteil, wenn man sich für einzelne Aufgaben Check- bzw. To-Do-Listen erstellt, damit man optimal vorbereitet ins Training bzw. zum Wettkampf fährt. Hilfreich ist, wenn die Trainer diese Listen gleich auch für die Sportler erstellen, damit sie nichts vergessen.

Einschub: Organisation von Standorten für die Para Leichtathletik

Der wichtigste Faktor, um in einem Verein oder Ort die Para Leichtathletik zu etablieren, sind engagierte und qualifizierte Übungsleiter bzw. Trainer, die sich dafür interessieren und eine Gruppe aufbauen. Wegen der Heterogenität der Para Athleten benötigen sie schnell zusätzliche Helfer, um die Gruppe aufzuteilen und allen Sportlern gerecht zu werden. Wie in der olympischen Leichtathletik geht es dann um den Zugang zu Sportstätten (Stadien, Hallen, Fitness-/Krafträume, ...) und entsprechende Trainingszeiten, die erkämpft und behauptet werden müssen. Mehr - und was das Alter der Sportler betrifft - früher als in der olympischen Leichtathletik muss der Kontakt zu örtlichen Ärzten und Physiotherapeuten gesucht und stabilisiert werden, da Para Sportler einen erhöhten Betreuungsbedarf haben. Nach Art der Behinderung ist auch der Kontakt zu einem orthopädischen Schuhmacher (z. B. zur Anfertigung von Spezialschuhen und Prothesenschäften) und Sanitätshäusern von Bedeutung, die einen schnellen Zugang zu entsprechenden Materialien (Verbände, Einlagen, ...) haben. Die großen Para Stützpunkte haben darüber hinausgehend gute Verbindungen zu Firmen mit orthopädischen Produkten. Hat sich eine Para Trainingsgruppe etabliert, ist ein Sportmanager, Geschäftsführer bzw. Stützpunktleiter erforderlich, der mit allen infrage kommenden Instanzen (Verbände, lokale Verwaltung, Geldgeber) vernetzt ist und diese bei Bedarf aktivieren kann. Gerade die Finanzierung des Para Sports erfordert viel Aufmerksamkeit, denn Menschen mit Behinderung haben Ansprüche auf Förderung, die sie oftmals nicht kennen und die auch den Sportbetrieb betreffen, z. B. einen Anspruch auf die Ausstattung mit geeigneten Sportgeräten, die schnell mehrere Tausend Euro kosten und von der Familie des Para Sportlers nicht aufgebracht werden können. Auch die Anreise, Unterbringung und Verpflegung bei Wettkämpfen ist für Para Athleten, aufwendiger. So benötigen Rollstuhlfahrer bestimmte Transportfahrzeuge, barrierefreie Hotels und Sanitäranlagen in den Stadien. Ein sehr wichtiger Aufgabenbereich ist die Gestaltung des Wettkampfkalenders bzw. das Finden von geeigneten Wettkämpfen zur Qualifikation und Vorbereitung auf die Jahreshöhepunkte. Das Wettkampfangebot in der Para Leichtathletik ist deutlich geringer als in der olympischen Leichtathletik. Aufgrund der wenigen Wettkämpfe müssen weite Anreisewege, z. T. ins Ausland in Kauf genommen werden, die aufwendig vorzubereiten und zu finanzieren sind. Oftmals betätigen sich daher die Trainer bzw. Vereinsfunktionäre selber als Veranstalter von Meetings um die Disziplinen bestimmen zu können. Schon zuvor wurde auf die geringen Teilnehmerzahlen in der Para Leichtathletik hingewiesen. Diesem Phänomen wird durch die Zusammenführung mehrerer Startklassen mit Nachteilsausgleich in der Wertung bei Meisterschaften und Meetings begegnet. Eine weitere Möglichkeit zur Vermehrung des Wettkampfangebotes ist die Teilnahme von Para Sportlern an den Wettkämpfen für Sportler ohne Behinderung. Auch wenn hier eine positive Entwicklung zu verzeichnen ist, muss immer wieder Überzeugungsarbeit geleistet werden, um Starts zu ermöglichen und Kampfrichter zu schulen. Mit der Wettkampftätigkeit verbunden ist die Öffentlichkeitsarbeit, die erst die Unterstützungsbereitschaft der öffentlichen und privaten Förderer des Para Sports sichert. Es muss regelmäßig über den Para Sport berichtet werden, wobei die erfolgreiche Wettkampfteilnahme gerne von den Medien aufgegriffen wird. Damit dies geschieht, müssen Sportmanager und Trainer

die Medienvertreter vor Ort kennen und regelmäßig mit Informationen versorgen, gegebenenfalls auch nachhaken, damit die Berichte tatsächlich erscheinen. Ist das alles geregelt, geht es darum, die Trainingsgruppe aufrecht zu erhalten bzw. zu vergrößern, dann müssen systematisch Talente gefunden und an den Verein bzw. Stützpunkt herangeführt werden, was im Para Sport aufgrund der geringen Athletenzahl (s. o., Kap. 3.7) zeit- und personalintensiv ist.

9.6.1 Organisation des Trainingsbetriebs

Von besonderer Bedeutung für die Arbeit mit der Trainingsgruppe ist die Organisation des Trainingsbetriebs im Verein bzw. die Zuordnung einzelner Sportler bzw. Altersgruppen zu den Trainern. Zuvor wurde schon mehrfach darauf hingewiesen, dass Athleten mit Behinderung mehr Aufmerksamkeit seitens des Trainers erfordern und daher die Trainingsgruppen kleiner sein bzw. eine Trainingsgruppe durch mehrere Trainer betreut werden sollte. Innere und äußere Differenzierung Soll eine Vielfalt in der Trainingsgruppe gelebt werden, sei es im gemeinsamen, „inkluisiven“ Training von behinderten und nicht-behinderten Sportler, sei es im gemeinsamen Training von Sportlern mit unterschiedlichen Behinderungen bzw. unterschiedlichen Graden der Behinderung, ist eine Differenzierung des Trainings erforderlich. Dabei kann man unterscheiden zwischen:

- *Äußerer Differenzierung* durch die die Unterteilung in Leistungs-, Altersklassen, nach Geschlecht oder Sportarten/Disziplinen. Die so entstehenden Teilgruppen werden separat voneinander bzw. nacheinander trainiert
- *Innere Differenzierung* durch abgestufte Schwierigkeitsgrade innerhalb desselben Trainings. Dabei kann man auf der inhaltlichen, didaktisch-methodischen, sozialen und organisatorischen Ebene differenzieren (Schliermann, 2014), z. B. das Üben mit unterschiedlich schweren Geräten für einzelne Athleten im gemeinsamen Wurftraining.

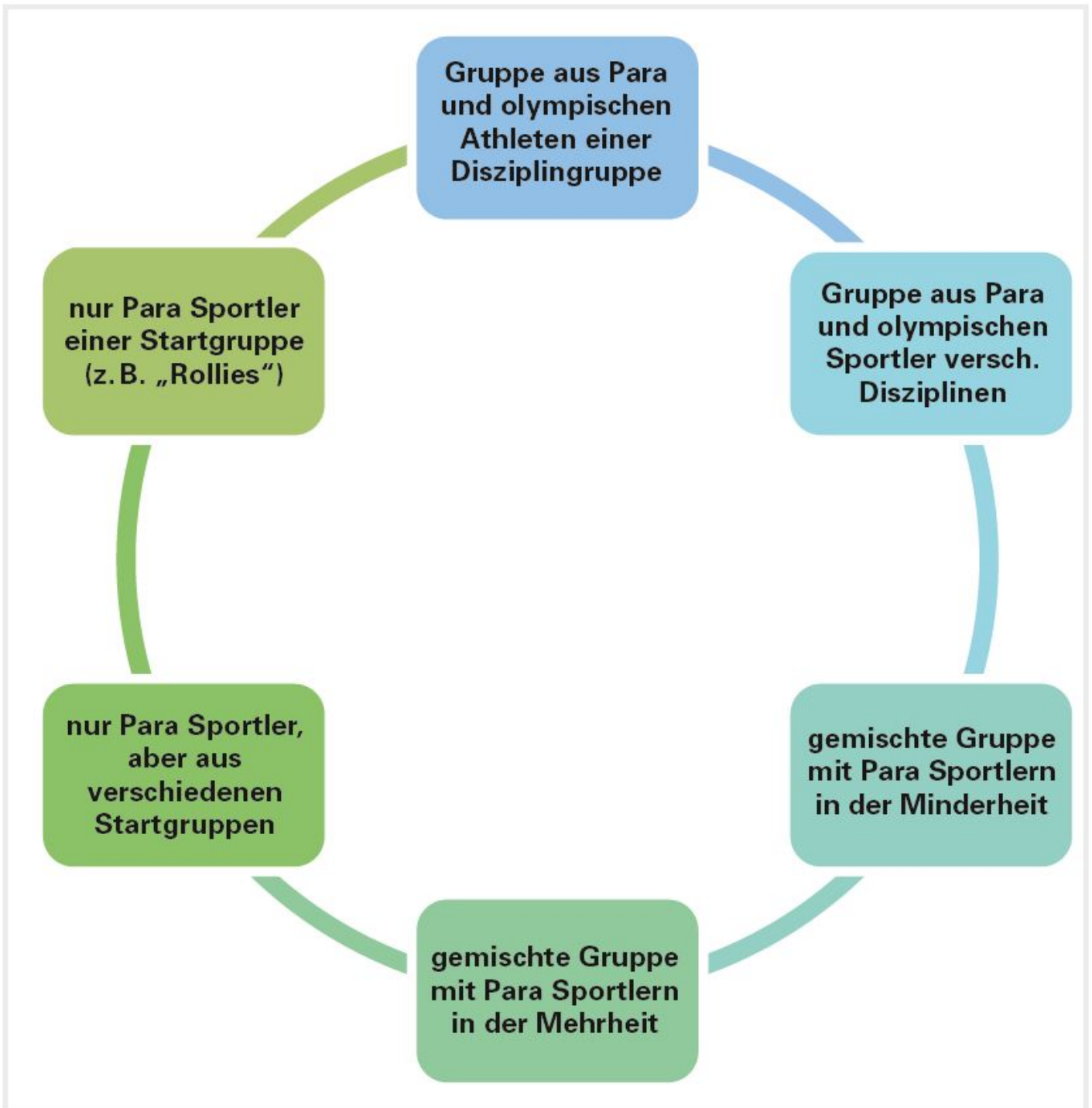


Abb. 9.15 Unterschiedliche Formen inklusiven Trainings bzw. Gruppenkonstellationen

Viele Trainer arbeiten mit einer Kombination von äußerer und innerer Differenzierung, in dem sie homogene Teilgruppen bilden (z. B. bezüglich Art und Grad der Behinderung, Alter, Leistungsstand), die zeitlich gestaffelt zum Training kommen, einzelne Trainingsbausteine (Aufwärmen, Dehnen, Stabilisation) selbstständig durchführen, um dann den Haupttrainingsinhalt unter Anleitung des Trainers zu absolvieren, der dann für einen oder wenige Athleten die volle Aufmerksamkeit für 30 oder 45 Minuten gewähren kann. Dies gelingt nur, wenn die Sportler sehr

diszipliniert sind (was eher bei fortgeschrittenen Athleten der Fall ist) bzw. der Trainer durch Assistenten unterstützt wird.

In der Praxis ist dieser Idealzustand kleiner, homogener Trainingsgruppen in nur wenigen Vereinen realisierbar bzw. kann sich der Trainer diese Umstände nur selten aussuchen, muss er mit sehr unterschiedlichen (=heterogenen) Sportlern bezüglich Alter, Behinderung und Leistungsvermögen zugleich arbeiten. Der Vorteil dabei ist, dass sich die jüngeren/unerfahrenen Athleten an den älteren/erfahrenen orientieren, bestenfalls von ihnen lernen können.

Vorteile homogener und heterogener Trainingsgruppen

Bezüglich der Zusammensetzung der Trainingsgruppen sind ganz unterschiedliche Konstellationen denkbar (Abb. 9.15). Gerade zu Beginn der Sportlaufbahn kann es von Vorteil sein, dass Para Sportler zeitweise unter sich bleiben, um Selbstbewusstsein und ein konstruktives Verhältnis zu ihrer Behinderung entwickeln zu können. Dann ist es wichtig, (auch) in Gruppen nur bzw. überwiegend mit Para Athleten zu trainieren. Auch hilft eine gewisse Homogenität, die Art der Behinderung betreffend, damit der Trainer ein stimmiges Trainingsangebot machen kann. Später, bei entsprechendem Selbstbewusstsein und Leistungsstand, ist ein Training in Gruppen mit überwiegend nicht-behinderten, olympischen Athleten, sinnvoll. Hier gibt es durchaus Ausnahmen: Einerseits wollen manche (selbstbewusste) Kinder mit Behinderung von Beginn an in gemischten Gruppen trainieren und setzen sich da auch durch. Andererseits ist in Startklassen mit hohem technisch-apparativen Aufwand (Prothesensprint, Rennrollstuhl) der Fachaustausch untereinander so wichtig, so dass auch erwachsene, erfolgreiche Athleten weite Wege für ein gemeinsames Training in Kauf nehmen. Beides müssen die Trainer akzeptieren bzw. unterstützen.

9.6.2 Trainer in den Strukturen des selbstorganisierten Sports

Um erfolgreich für seine Sportler und auch sich selber agieren zu können, muss jeder Trainer Grundkenntnisse vom Funktionieren der Sportstrukturen haben. Damit sind insbesondere die Vereine, Verbände und – im Para Sport wichtig – öffentliche Förderstrukturen gemeint.

In der Regel kennen die Trainer als ehemalige aktive Sportler ihre Vereine schon lange und auch gut. Sie wissen über Trainingsstätten und -zeiten Bescheid, kennen einzelne Trainer und Trainingsgruppen und haben schon an Abteilungssitzungen teilgenommen. Sie wissen, dass Sportler in einem DBS-Verein Mitglied sein müssen, um an Wettkämpfen teilzunehmen, wie sie dort gemeldet werden und wie die Abläufe bei Meisterschaften sind. Mit dem Gesamtverein bzw. Vorstand kommt der Trainer in der Regel in Kontakt, wenn er die Rahmenbedingungen ändern möchte, z. B. mehr Trainingszeit oder neue Geräte benötigt. Diverse Studien belegen, dass erfolgreiche Trainer gezielt auf diese weitergehenden Strukturen Einfluss nehmen, um ihre Trainingssituation zu verbessern bzw. zu optimieren. Viele Spitzentrainer übernehmen – zumeist

ehrenamtlich – Funktionen und Positionen im Verein, z. T. in den Verbänden, um Trainingszeiten, Geräteanschaffungen, Trainingslagerkosten usw. zum Vorteil ihrer Abteilung bzw. Trainingsgruppe zu gestalten.

Der Para Sport hat in den letzten Jahren eine starke gesellschaftliche Aufwertung erfahren, die sich in umfangreicher Berichterstattung, mehr staatlicher finanzieller Förderung für hauptamtliche Trainerstellen, erheblichen Investitionen in die Infrastruktur und Geräteausstattung des Para Sports und auch vermehrt privatwirtschaftlicher Förderung (Sponsoring) in einzelne Sportler oder Gruppen niederschlägt. Dieser Wandel muss von den Trainern begleitet werden, sollen diese Zuwendungen nachhaltig für die Para Leichtathletik wirksam werden.

So zeigt sich das Aufgabenfeld der Trainer in der Para Leichtathletik sehr vielschichtig, was die Arbeit interessant, aber auch anspruchsvoll macht. Wichtig ist, dass die Trainer dabei immer die Freude für ihre Aufgabe im Blick haben und nie das „Funkeln in den Augen verlieren“, weil sich ihre Begeisterung auf die Athleten überträgt und sie zu Höchstleistungen anspornt.