

Trainer* - Sportler*

Warum?



Die offensichtlich wichtigste Beziehung des Trainers im Trainingsprozess ist die zu seinem Sportler, ohne den es keinen Trainer gibt. Während die Hauptaufgabe des Trainers zunächst die sportliche Entwicklung des Sportlers ist, hat er aber auch die großartige Möglichkeit, dessen persönliche Entwicklung positiv zu beeinflussen. Im besten Fall ergänzen sich diese beiden Aspekte gegenseitig.

Wichtige Aspekte in der Beziehung zwischen Trainer und Sportler sind:

Vertrauen
Regeln
Kompetenzen
Respekt

Vertrauen

Vertrauen ist ein grundlegender Aspekt in jeder Trainer-Sportler Beziehung. Es gibt verschiedene Aspekte des Vertrauens: z.B. das Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten und das Vertrauen in die Menschen, mit denen wir in Beziehung stehen.

Hier soll es zunächst um letzteren Aspekt des Vertrauens gehen, also dem Vertrauen des Trainers zu seinem Sportler (und umgekehrt).

Vier Aspekte des Vertrauens können uns helfen, den Vertrauens-Status in der Beziehung zwischen Trainer und Sportler zu bewerten:

- 1) Ehrlichkeit
- 2) Verlässlichkeit
- 3) Interesse
- 4) Kommunikation

Vertrauens - Check

Bewerte die folgenden Aussagen mit

1 = stimmt nicht

2 = stimmt wenig

3 = stimmt mittelmäßig

4 = stimmt ziemlich

5 = stimmt sehr

Ehrlichkeit	
<i>Wir können voreinander Schwächen eingestehen</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich entscheide mich ehrlich zu antworten, unabhängig davon, welche Konsequenzen der andere daraus ziehen kann.</i>	1 2 3 4 5
Verlässlichkeit	
<i>Ich übernehme Verantwortung für meine Pünktlichkeit.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich tue was ich sage.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich bin auf jedes Training, jeden Wettkampf und jedes Mannschaftstreffen vorbereitet.</i>	1 2 3 4 5
Interesse	
<i>Ich interessiere mich in angemessenem Rahmen auch für das nichtssportliche Ergehen meines Sportlers.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich unternehme im angemessenen Rahmen auch nicht sportbezogene Aktivitäten mit meinem Sportler.</i>	1 2 3 4 5
Klare, angemessene Kommunikation	
<i>Ich gebe meinem Sportler ehrliches Feedback.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich vergewissere mich, dass mein Sportler meine Anweisungen versteht.</i>	1 2 3 4 5
9-18 19-35 36-45 Gesamt Punktzahl	



Regeln

Regeln und Richtlinien helfen, die Beziehungen der Sportler untereinander, zu dem Trainer und zum Verein als Ganzes aufzubauen.

Sie geben eine Struktur, um das Verhalten aller Beteiligten positiv zu beeinflussen. Regeln sind nötig für die strukturelle Entwicklung, besonders für jüngere Sportler.

Dabei geht es vor allem darum, eine Umgebung zu schaffen, in der Sportler in der Sicherheit von gesunden Grenzen und Erwartungen wachsen und sich weiterentwickeln können.

Hier sind vier Aspekte von Regeln, die helfen können, den Regel-Status in der Trainer-Sportler Beziehung zu bewerten:

- 1) Klarheit
- 2) Kommunikation
- 3) Ausführung
- 4) Konsequenzen

Regel - Check

Bewerte die folgenden Aussagen mit

1 = stimmt nicht

2 = stimmt wenig

3 = stimmt mittelmäßig

4 = stimmt ziemlich

5 = stimmt sehr

Klarheit	
Regeln und Erwartungen sind klar definiert und leicht verständlich.	1 2 3 4 5
Meine Sportler kennen und verstehen die Regeln und Erwartungen.	1 2 3 4 5
Kommunikation	
Regeln und Erwartungen sind so transparent kommuniziert, dass Sportler (und Eltern) einfach darauf zugreifen können.	1 2 3 4 5
Ausführung	
Meine Sportler halten sich an die Regeln und entsprechen den Erwartungen.	1 2 3 4 5

Mein Verhalten dient als Beispiel, wie man sich an die Regeln und Erwartungen hält.	1 2 3 4 5
Konsequenzen	
Es gibt klare und angemessene Konsequenzen, wenn man sich nicht an die Regeln und Erwartungen hält.	1 2 3 4 5
Konsequenzen gelten ausnahmslos für alle Sportler der Mannschaft.	1 2 3 4 5
7-14 15-27 28-35 Gesamt Punktzahl	



Kompetenzen

Kompetenzen werden beschrieben als die Fähigkeit, etwas erfolgreich und/oder effizient zu tun. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Kompetenzen eines Trainers zu klassifizieren und zu bewerten. Diese zu kennen und anwenden zu können ist einerseits wichtig für die Beziehung zu dem Sportler, andererseits auch für die Bewältigung der verschiedenen Herausforderungen, die im Sport und im Leben entstehen.

Hier sind vier Hauptklassifikationen von Trainerkompetenzen, um den Status in der Trainer-Sportler Beziehung zu bewerten:

- 1) Sozialkompetenz
- 2) Selbstkompetenz
- 3) Methodenkompetenz
- 4) Fachkompetenz

Kompetenzen - Check

Bewerte die folgenden Aussagen mit

1 = stimmt nicht

2 = stimmt wenig

3 = stimmt mittelmäßig

4 = stimmt ziemlich

5 = stimmt sehr

Sozialkompetenz	
<i>Ich kann den emotionalen und mentalen Zustand meines Sportlers erkennen und ihm spiegeln.</i>	1 2 3 4 5
<i>Bei aufkommenden Meinungsverschiedenheiten können wir Konflikte effizient lösen.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich weiß, wann es angebracht ist, das Kommando zu übernehmen und wann, den Sportler selber führen zu lassen.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich übernehme Verantwortung für mein Tun.</i>	1 2 3 4 5
Selbstkompetenz	
<i>Ich bin leistungsbereit.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich nehme mir Zeit, mich selber zu reflektieren</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich setze mir Ziele.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich gehe angemessen mit meinen Frustrationen um.</i>	1 2 3 4 5
Methodenkompetenz	
<i>Ich weiß, wie man neue Informationen findet und sie angemessen weitergibt.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich weiß, wie man Ergebnisse aufbereitet und präsentiert.</i>	1 2 3 4 5
<i>Meine Trainingsstrategien und Techniken sind dem Niveau meines Sportlers angepasst.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich weiß, wie entstehende Probleme angemessen gelöst werden.</i>	1 2 3 4 5
Fachkompetenz	
<i>Ich habe spezifisches Wissen über meinen Sport.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich kann Fertigkeiten im Training demonstrieren.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich kann mein Wissen situativ anwenden.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich habe ein Verständnis davon, in welchen Phasen sich Fertigkeiten in meinem Sport entwickeln.</i>	1 2 3 4 5
16-32 33-63 64-80 Gesamt Punktzahl	



Respekt

Respekt ist eine Art und Weise jemanden wahrzunehmen und zu behandeln.

Respekt ist Teil einer gesunden Beziehung. Für den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung ist es wichtig, dass beide, Trainer und Sportler, sich gegenseitigen mit Respekt begegnen.

Wir haben drei Bereiche des Respekts festgelegt, um den Respekt-Status in einer Trainer-Sportler Beziehung zu bewerten:

- 1) Trainer zu Sportler
- 2) Sportler zu Trainer
- 3) Grenzen

Respekt - Check

Bewerte die folgenden Aussagen mit

1 = stimmt nicht

2 = stimmt wenig

3 = stimmt mittelmäßig

4 = stimmt ziemlich

5 = stimmt sehr

Trainer zu Sportler	
<i>Ich bin der Entwicklung meines Sportlers verpflichtet.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich respektiere die Persönlichkeit meines Sportlers.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich respektiere den Grad der Hingabe und die Investitionen meines Sportlers.</i>	1 2 3 4 5
<i>Ich respektiere und verstehe die Ziele und Erwartungen meines Sportlers.</i>	1 2 3 4 5
Sportler zu Trainer	
<i>Mein Sportler kennt meine Fachkenntnisse und meine Erfahrung.</i>	1 2 3 4 5
<i>Mein Sportler respektiert und akzeptiert meine Autorität als ihr Trainer.</i>	1 2 3 4 5
Grenzen	
<i>Ich achte auf gesunde Grenzen zwischen meinem Sportler und mir und kommuniziere diese klar.</i>	1 2 3 4 5
7-14 15-27 28-35 Gesamt Punktzahl	



Wie geht es weiter?

Nach dem Ausfüllen und Ermitteln der einzelnen „Ampelerggebnisse“ sind hier einige Vorschläge zum Umgang mit den Ergebnissen:

Nutze unten stehende weitere Informationen!

Suche Dir ein Forum (z.B. Trainerforum Stammtisch, fb:Trainerforum Werteoffensive...) zum Austausch

Nimm Dir Zeit für regelmäßige Fortbildungen und lies Literatur, die sich mit einer gesunden Trainer - Sportler Beziehung beschäftigt.



Eine rote Ampelfarbe signalisiert einen dringenden Handlungsbedarf: Wir bieten Dir ein zeitlich befristetes Mentoring an.



Eine gelbe Ampelfarbe zeigt, dass Du in Deiner Trainer - Sportler Beziehung auf einem guten Weg bist. Bleib dran, um das ganze Potenzial auszuschöpfen!



Eine grüne Ampelfarbe zeigt, dass Du in Deiner Trainer - Sportler Beziehung gut aufgestellt bist. Kannst Du Dir vorstellen, Deine Fähigkeiten zeitlich befristet als Mentor einzusetzen?

<https://www.sportsupreme.de/earth/hinter-jedem-sportler-steckt-ein-trainer-15252/>

<https://www.zeit.de/sport/2010-08/trainer-missbrauch-sport>

www.werteoffensive.de/trainerforum
cmueller@srsonline.de

* Der Einfachheit halber wird im gesamten Text die männliche Form verwendet; die weibliche Form ist selbstverständlich eingeschlossen.