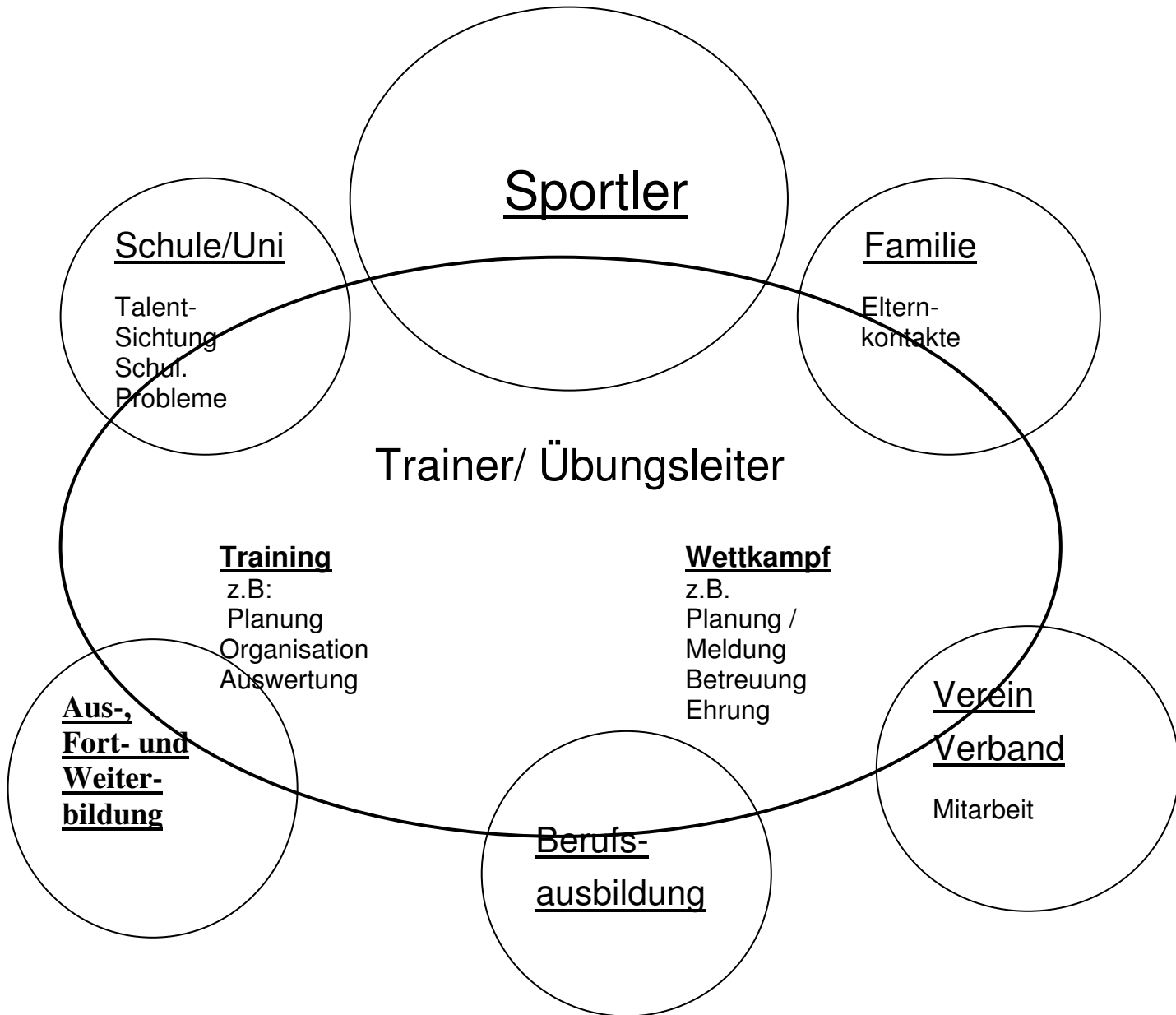


# Aufgaben eines Trainers/ Übungsleiters



# Die Kompetenzen des Trainers/ Übungsleiters

Die Aufgaben eines Trainers/ Übungsleiter sind ausgesprochen vielseitig und anspruchsvoll, da sowohl die Planung des Trainings als auch deren Durchführung und Auswertung einer hohen Faktorenkomplexität unterliegen. Deshalb muss ein „guter Trainer/ Übungsleiter“ auf vielen Gebieten ein bestens ausgebildeter Fachmann sein, d.h. er muss über

- Fachkompetenz,
- Methoden- und Vermittlungskompetenz und
- sozial-kommunikative Kompetenz

verfügen und sich insbesondere auch mit Fragen der Motivation auseinandersetzen.

Zur Fachkompetenz gehören:

- Kenntnisse von Regeln und Wettkampfbestimmungen,
- Kenntnisse über die fachspezifischen Bewegungsabläufe,
- Kenntnisse über taktische Maßnahmen,
- Kenntnisse über Sicherheitsmaßnahmen,
- Kenntnisse über sportgerechte Ernährung,
- Kenntnisse über adressatengerechte Übungen und Trainingsformen,
- Kenntnisse über die Entwicklung der Sportler hinsichtlich körperlicher, geistiger und seelischer Eigenschaften,
- Kenntnisse über Belastungswirkungen verschiedenartiger Trainingsformen,
- Eigenerfahrung (mit den sportlichen Techniken),

Eigene Stichpunkte für meine Sportart:

Zur Methoden- und Vermittlungskompetenz gehören:

- den Leistungs-/Aneignungsprozess planen, organisieren, durchführen und auswerten zu können,
- Fehler im Trainingsprozess zu erkennen und individuell korrigieren zu können,
- individuell wirksame Belastungen anzubieten,
- das gesamte „Methoden-Areal“ (Verfahren, Maßnahmen, Reihen) situationsadäquat einsetzen zu können,

Eigene Stichpunkte für meine Sportart:

Zur sozial-kommunikativen Kompetenz gehören:

- Kenntnisse und Fähigkeiten in Kommunikationstechniken,
- Vorbild zu sein, d.h. auch
- regelmäßige kritische Selbstreflexion (bin ich pünktlich, diszipliniert, einfühlsam, konsequent in meinen Entscheidungen, offen und ehrlich?)
- Betreuer, Berater, Förderer und Freund zu sein,
- freundliches und sicheres Auftreten,
- die Sportler anzuregen, sich gegenseitig zu helfen und zu unterstützen,
- keinen Sportler zu bevorteilen, zu benachteiligen oder vor der Gruppe zu blamieren,

Eigene Stichpunkte für meine Sportart:

## Führungsstile

Der Führungsstil eines Trainers/Übungsleiters beeinflusst Lernmotive unterschiedlich. Lob und Tadel, Nichtbeachtung erbrachter Leistungen, Eingehen auf Ideen der Sportler usw. aktivieren jeweils andere Motive.

Eine Trainingsgruppe ist besonders motiviert, wenn sie bei wichtigen Entscheidungen mitwirken kann, in den Planungsprozess mit eingebunden wird und sie vom Trainingsinhalt überzeugt ist bzw. überzeugt werden konnte.

Neben dem Trainingsinhalt ist auch die Art und Weise der Vermittlung von hoher Bedeutung für die Bereitschaft zum Trainieren.

Unter den Gesichtspunkten „wie bewahrt der Trainer/Übungsleiter die Trainingsdisziplin“, „wie aktiviert er die Sportler“, „wie gibt er seine Hinweise und Anweisungen“, „wie korrigiert er Bewegungs- und Spielabläufe“, „wie überhaupt macht er seinen Einfluss auf die Sportler geltend“, „wie kommuniziert er mit den Eltern“, unterscheiden wir unterschiedliche Führungsstile.

### **Trainerzentrierter oder autokratischer Stil**

<u>Verhalten des Trainers/Übungsleiters</u>	<u>Verhalten der Sportler</u>
zu straffe Führung; zu strenge Lenkung	unterbindet z.B. Kreativität
trifft fast alle Entscheidungen allein	birgt die Gefahr von Unselbständigkeit
geht ganz selten auf die Sportler ein, beachtet nicht ihre Wünsche und befiehlt statt dessen	mögliche Konflikte können entstehen bzw. nehmen zu, Sportler widersetzen sich den Anordnungen
spricht Drohungen und Verwarnungen aus, zwingt zu Handlungen	Überprüfen des eigenen Verhaltens
verletzt die Würde der Sportler	Grund für Aggressionen

### **Sportlerzentrierter oder demokratischer Stil**

<u>Verhalten des Trainers/Übungsleiter</u>	<u>Verhalten der Sportler</u>
beachtet und respektiert die individuelle Persönlichkeit	Motivation, Aktivität, Leistungsbereitschaft
muntert auf, erkennt Leistungen an und lobt	Interesse, Leistungsmotivation
gibt konstruktive Verbesserungsvorschläge	Anerkennung echter Autorität
zeigt sich geduldig und verständnisvoll, fragt nach	Spontanität, fühlt sich verstanden
Verhaltensspielräume werden zugelassen	Lust am Training, Eigeninitiative