

Motivierendes Coaching – selbstbestimmtes Handeln im Trainingsalltag

Rainer Schrempf

Ich möchte mit einem Zitat von Arturo Hotz beginnen, einem Menschen, der mich persönlich gefesselt hat, mit seiner Art zu referieren und der mich vermutlich indirekt sehr stark beeinflusst hat durch sein vorgelebtes Beispiel: Er sagte :

Vollgetanktes Auto ohne Lenkrad bringt nichts – Auto mit Lenkrad ohne Kraftstoff auch nicht

Glaubwürdigkeit der Trainer und zwischenmenschlichen Fähigkeiten sind wichtig

Zitat: „Erfolgreiche Trainerpersönlichkeiten haben ihre sportartbezogene Fachkompetenz mit kommunikativem Können kombiniert. Trainer müssen also nicht nur kausale Zusammenhänge (sogenannte „Wenn-Dann-Beziehungen“) rechtzeitig erkennen können, sondern sie benötigen auch Einfühlungsvermögen, Intuition und Entscheidungskraft, und zwar gepaart mit gesundem Menschenverstand, aber auch mit lebenspraktischem Wissen um Werte und Zwecke, das ihr Handeln wegweisend orientiert und anleitet. Intuition steht der Weisheit näher als der Vernunft.“ „Nach jahrhundertlangem Belehren in der Ausbildung, nach forcierter Akkumulation von oft auch praxisirrelevantem Wissen müssen nun vermehrt Angebote zur Persönlichkeitsförderung und zur klassischen Fachkompetenz kombiniert werden.“

Wie im Grundsatzreferat schon angesprochen gibt es grundsätzlichen Handlungsbedarf in vielen Turnhallen. Wissenschaftliche und der Logik entspringende neue Wege geben uns Trainerinnen und Trainern Werkzeug an die Hand damit wir in unserer täglichen Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen immer besser werden.

Einigkeit besteht sicher darüber, dass Motivation eher zu Erfolgen führt als Frustration. Nicht verwechseln sollten wir jedoch Motivation mit exzessivem Lob, unabhängig von der Leistung.

Trainer haben einen wunderbaren Job, der sie mit jungen Menschen neue Erfahrungen machen lässt. Allerdings gibt es immer wieder und immer mehr Vorgaben von Gesellschaft und Vorgesetzten, die die Handlungsmöglichkeiten meist sinnvoll begrenzen. Nicht immer jedoch sind die künstlichen Grenzen sinnvoll für das Erreichen der geforderten Ergebnisse.

Einmal angenommen die Regeln machen Sinn und die Ergebnisse sind erreichbar – dann ist alles gut.

Manchmal sind jedoch die Ergebnisvorgaben mit den vorhandenen Möglichkeiten nicht erreichbar und entstehende Konflikte dürfen nicht auf dem Rücken der Turnerinnen und Turner ausgetragen werden. Gleichzeitig dürfen die Regeln auch nicht zum Freibrief werden, den Trainern grundlos das Leben schwer zu machen.

Lösungen sind nicht einfach, aber mit gesundem Menschenverstand bis zu gewissen Grenzen machbar.

Was wir nicht wollen, ist Erfolg um jeden Preis, vor allem wenn der Preis zu hoch ist. Gleichfalls kann das Ziel im Wettkampf- und Leistungssport auch nicht sein, alle auf ein gleichhohes niedriges Niveau herunterzuziehen.

Was wollen wir also? Das bestmögliche Ergebnis ohne physische und psychische Überlastungen (ohne Not) zu provozieren. Motivation, Zusammenarbeit von Sportlern, Trainern und Wissenschaftlern heißt nicht, dass man das Fordern einstellen muss. Gemeinsam den machbaren

Weg finden, Zeit investieren und neben der sportfachlichen Ausbildung den Menschen nicht vergessen, wird helfen, gute Leistungen (vielleicht anfangs nicht in Medaillennähe) vorzubereiten.

Im Anschluß daran Powerpoint-Präsentation zum mündigen Athleten



Mündige Athleten
STB.pptx



Wie bereite ich
Kinder für das Gerät

Zitate aus meinem Buch

Seite 9

Trainer sollten in der Lage sein, motivierten Kindern die Möglichkeit zu eröffnen, im passenden Alter an ihre konditionellen, koordinativen (physischen) und psychischen Grenzen heranzukommen, ohne sie jedoch dauerhaft zu überschreiten. Sie sollten es auch akzeptieren, wenn Kinder diese Grenzen nicht erreichen wollen. Nie sollten sie Techniken nutzen, die für die „Grenzhungrigen“ in eine Sackgasse führen. Diese Sackgasse kann sowohl der Weg in eine medizinisch-belastungstechnisch ungünstige Richtung sein, als auch psychologisch und/oder pädagogisch irgendwann in die falsche Richtung gehen.

Seite 11

Trainer sollten also gewisse Demut vor der Aufgabe und vor den betreuten Athleten haben, denn sie haben die unglaubliche Möglichkeit junge Menschen einen Teil des Weges zu begleiten, sie zu formen und ihnen Rat zu geben. Fairness und Gleichbehandlung, unabhängig von der erbrachten absoluten Leistung, muss selbstverständlich sein. Die Einbeziehung der Stärken jedes Einzelnen und die gleichzeitige Reduktion der Schwächen ist anstrengend, aber notwendig, um langfristig ein günstiges Lernklima innerhalb der Trainingsgruppe zu schaffen. Abhängigkeiten dürfen keinesfalls geschaffen werden, denn sie ermöglichen ein Klima der Angst und Angst ist kein langfristig funktionierender Erfolgsmotor.

Seite 15 16

Allgemeine menschliche Voraussetzungen und die Umsetzung.

Es ist sehr schwer, über alle potenziell möglichen Altersklassen hinweg, allgemeingültige Aussagen zu den menschlichen Voraussetzungen zu treffen. Aus diesem Grund muss zumindest teilweise altersmäßig differenziert werden. Was sich in der Vergangenheit als allgemein positiv dargestellt hat ist die Ehrlichkeit und Fairness gegenüber der gesamten Trainingsgruppe. Der Trainer sollte auf der einen Seite Vorbild sein und die von den Kindern geforderten Dinge vorleben. Daher kann er auch die

nicht verhandelbaren Dinge (wie z.B. Gesundheit) durchsetzen. Darüber hinaus muss der Trainer aber **nicht unfehlbar** sein. Er sollte sehr wohl jedoch in der Lage sein, Fehler einzuräumen. Im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung, dass man als Trainer keine Schwäche zeigen sollte, habe ich festgestellt, dass Kinder es überhaupt **nicht als Schwäche einordnen, wenn der Trainer fähig ist, Fehler zuzugeben, sich ggf. sogar zu entschuldigen**. Fehler machen ist menschlich und Kinder, die zu Recht für Fehlverhalten gerügt werden dürfen, sollten nicht das Gefühl haben, dass Fehlverhalten bei Erwachsenen einfach unterschlagen wird. **Vorbild sein und ehrlich auch unangenehme Wahrheiten sagen zu können, ohne massiv und ungerecht verletzend zu sein, zeichnet einen souveränen Trainer aus**. Die sachliche Bewertung von Fehlverhalten mit nachvollziehbaren Sanktionen wird bei Kindern i. d. R. nicht zu Wut und Hass, sondern hoffentlich zu **Einsicht** führen. Es ist natürlich für den Trainer relativ einfach Ehrlichkeit zu fordern, wenn er selbst in dieser Beziehung untadelig ist. **Fairness** als weiterer zentraler Begriff in der Führung einer Gruppe ist ebenfalls extrem wichtig, da Kinder meist ein gutes Gespür dafür haben, ob der Trainer Lieblinge hat oder **alle gleich behandelt**. Ein weiterer zentraler Begriff ist die **Empathiefähigkeit**. Ohne Empathie wird es schwierig eine langfristige, erfolgreiche Zusammenarbeit zu erreichen. Es sollte jedoch immer darauf geachtet werden, dass **Spielregeln eingehalten** werden und bei allem Verständnis für Kinder und Jugendliche darf es keine Freifahrtscheine für ungebührliches Verhalten geben. Ein menschlich versierter Trainer kennt die **Leitplanken** und weiß, wie er die Kinder innerhalb dieser Linien führen kann, ohne ihnen jegliche Verantwortung zu nehmen. Wie schon erwähnt hört die Mitbestimmung dort auf, wo Kinder und Jugendliche Gefahren nicht einschätzen können und eigene Entscheidungen sie physisch und psychisch verletzen könnten. Hier ist es die Aufgabe des dafür ausgebildeten Trainers, sein Wissen zum Schutze des Athleten ein- und durchzusetzen, wobei die Art und Weise auch hier wieder entscheidend ist. Kinder haben kein Problem damit Anweisungen umzusetzen. Sie müssen aber relativ zeitnah erkennen können, dass die geforderten Maßnahmen zu dem Erfolg führen, den sie anstreben. **Es wäre falsch, die Athleten bewusst „dumm“ zu halten, um die eigene Machtposition aufrecht zu erhalten. Natürlich ist es einfacher über Druck die Kontrolle über eine Gruppe zu behalten, aber mittel- und langfristig wird sich diese Methode nicht bewähren**. Der Respekt wird verloren gehen und wenn der Trainer langfristig stur auf seiner „nicht natürlich erworbenen Respektstellung“ beharrt und unliebsame Athleten immer wieder aus der Gruppe entfernt, wird das seinem Ansehen dauerhaft schaden. 17 Die Balance zwischen Verständnis und Erfüllung des gemeinsamen Ziels darf nie extrem in eine Richtung umschlagen, weil sie sonst eine Unwucht im Verhältnis Sportler-Trainer erzeugt

Meckere nicht permanent, aber lobe auch nicht inflationär, erkenne auch kleine Fortschritte und gib dem Sportler das Gefühl, dass du gemeinsam mit ihm ein Ziel erreichen willst, welches von beiden Seiten auch unpopuläre Maßnahmen erfordern kann, um später gemeinsame Erfolge ernten zu können

Trainer sollten in allen Bereichen, in denen die Sportler sie sehen, erleben, beobachten können, zum Vorbild taugen. Auch wenn wir vorher gesagt haben, dass man sich auch Fehler zugestehen muss, gibt es Bereiche, in denen die Vorbildfunktion extrem wichtig ist

Wie kann humaner Leistungssport international erfolgreich sein? Hier soll einmal eine kurze einfache Antwort versucht werden, die es jedem erlaubt Details hinzuzufügen. Humaner Leistungssport ist dann erfolgreich, wenn alle Komponenten (Trainer, Sportler, Umfeld, Infrastruktur) perfekt aufeinander abgestimmt sind und über einen längeren Zeitraum vertrauensvoll arbeiten dürfen, weil ein sinnvoller Plan besteht und vertrauenswürdige Protagonisten agieren. Humaner Leistungssport hat gegenüber dem Leistungssport unter Druck den Vorteil langfristiger Motivation, allerdings erfordert er überdurchschnittliche Fähigkeiten und Fertigkeiten aller Beteiligten

Resultierende Erfahrungen zusammengefasst – Trainer und Sportler müssen sich als Team verstehen – Fairness und Ehrlichkeit sind Grundpfeiler – Trainer brauchen mehr Fachwissen, müssen dies jedoch altersadäquat weitergeben – Training ist kein Kampf „Trainer gegen Turner“ sondern Zusammenarbeit – Gesundheit (physisch und psychisch) ist die Basis des möglichen Erfolges – Trainer müssen sich genauso entwickeln wie Sportler – Alle oben genannten Aussagen treffen auch eine Stufe höher in der Hierarchie auf das Verhältnis Verband/Trainer zu



Der rote Faden im
Gerätturnen 6 ori.doc



1f Der Rote Faden
Pädagogik und Psychi

Und dadurch anregen zur interaktiven Bearbeitung