

News

Juni 2021

Sie sind auf dem sportlichen Weg die wahrscheinlich wichtigsten Partner für Athletinnen und Athleten, aber auch für deren Eltern. Die Trainerinnen und Trainer begleiten Ihr Kind aus sportfachlicher und persönlicher Sicht über Jahre hinweg eng und intensiv. Die Anforderungen an den Trainerjob haben sich in den vergangenen Jahren verändert. Fachliche Kompetenz ist immer noch zentral, jedoch längst nicht mehr das einzige Trainerwerkzeug. Explizit der Umgang mit der Generation Z, zu denen Kinder und Jugendliche im Alter von etwa 10 bis 23 Jahren zählen, sowie die Zusammenarbeit mit Ihnen als Eltern fordert vom Trainerteam zusätzliche Skills. Wir haben beim obersten Trainerausbildner am Bundesamt für Sport nachgefragt, wie die Trainerinnen und Trainer heute auf diese Aufgaben vorbereitet werden. Zudem gibt uns eine Trainerin einen Einblick in ihren Alltag.

Die Rolle als Trainerin oder Trainer ist mehrdimensional

Welche Fähigkeiten braucht es heute, um als Trainerin und Trainer Nachwuchsathletinnen optimal auf ihrem Weg begleiten zu können? Und welche neuen Herausforderungen stellen sich mit der nächsten Generation von Spitzensportlern und ihrem Umfeld? Mit diesen Fragen rufen wir bei Mark Wolf an. Und wir rennen damit beim Leiter der Trainerbildung am Bundesamt für Sport (BASPO) offene Türen ein. Denn vor wenigen Jahren hat das BASPO das bisherige Ausbildungssystem praktisch über den Haufen geworfen. «Softskills und die Entwicklung der Trainerpersönlichkeit stehen heute klar im Zentrum. Wir müssen in der Aus- und Weiterbildung dazu beitragen, die Selbst- und Sozialkompetenzen der Trainerinnen und Trainer auszubauen», erklärt Wolf. «Fachkompetenzen eignen sie sich auf Ebene Jugend und Sport (J+S) und in den Verbänden, bei der täglichen Arbeit in den Vereinen und Leistungszentren an. Aber zusätzlich braucht es heute vermehrt auch Stärken im Selbstmanagement, in der Kommunikationskompetenz, auch in Bereichen wie Führungsphilosophie, Beratung und Coaching.» Die Interaktion und Kommunikation über die Generationen hinweg war schon immer herausfordernd. Aktuell sei das aber eher noch fordernder. Dabei kann nicht von Trainerinnen und Trainern erwartet werden, dass sie nach 30 J+S-Ausbildungstagen das volle Rüstzeug mitnehmen, um Jugendliche im Nachwuchsleistungssport anleiten zu können.

Hier setzt die Trainerbildung des BASPO den Fokus. Es ist ein Zusammenspiel der Aus- und Weiterbildung in den Verbänden und den Ausbildungsprogrammen auf dem Weg zur Diplomtrainerin oder dem Berufstrainer. «Wir müssen den Teilnehmenden in der Ausbildung ein humanistisches Weltbild und eine entsprechende Haltung mitgeben können. Es muss für sie klar sein, dass die Athletin und der Athlet immer im Zentrum stehen.» Und das gelte übrigens auch für die Eltern. Es brauche deren Unterstützung und Vertrauen in die Trainertätigkeit. Eltern zu sein, sei sicher nicht einfach, führt Mark Wolf weiter aus: «Als Eltern ist man nie objektiv. Der Schlüssel ist aber, gegenseitiges Verständnis für die jeweiligen Rollen, die vielen Heraus- und Anforderungen zu schaffen. Gegenseitige Offenheit für die andere Perspektive ist das zentrale Erfolgselement.» Die Schlüsselfähigkeit für Trainerinnen und Trainer sei dabei Empathie, also die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinversetzen zu können.

Die Ausbildung zur Trainerin oder zum Trainer wird heute auf Ebene Spitzen- und Leistungssport mit einer Berufs- oder höheren Fachprüfung abgeschlossen. Trainerinnen und Trainer sind im Schnitt zehn Jahre im System unterwegs, bis sie auf diesem Niveau ihre Tätigkeit ausüben. Sie bringen also viel Erfahrung mit. Mark Wolf ist sich bewusst, dass die Trainerbildung einer Generation von Athletinnen und Athleten gerecht werden muss, die mehr Eigenverantwortung übernimmt, die mitredet. Das sei neu. Altes Denken, alte Muster funktionierten heute nicht mehr. «Dabei sind alle gefordert, einander zu helfen, das bestmögliche Umfeld zu schaffen, damit sich schlussendlich die Athletin und der Athlet persönlich und sportlich entwickeln kann. Eindimensionale Trainertätigkeit ist Vergangenheit. Heute braucht es die Zusammenarbeit, insbesondere auch mit den Eltern.»



Mark Wolf
Leiter Trainerbildung Schweiz am Bundesamt für Sport

Wie begleitet man die Generation Z?

Kathlen Massow ist Cheftrainerin der 3star cats Wallisellen, dem grössten Triathlon-Ausbildungs-Club der Schweiz. Sie erzählt von ihren Erfahrungen mit einer neuen Generation von Athletinnen und Athleten, die das Zepter in die eigenen Hände nehmen wollen.



Kathlen Massow
Technische Leiterin und Head
Coach 3star cats wallisellen

Sie haben jahrelange Erfahrung im Trainerbusiness. Mit welcher Generation haben sie es heute auf dem Trainingsplatz und in den Schwimmbädern zu tun?

Ambitionierte Nachwuchsathletinnen und -athleten haben einen hohen inneren Antrieb und sind heute auch mittels der medialen Möglichkeiten über Top-Athleten, neuste Trainingsmethoden, Trends und Equipment bestens informiert. Sie erwarten von einer Nachwuchstrainerin, dass sie bei ihr fachkompetent aufgehoben sind. Junge Leistungssportler schätzen eine gewisse Souveränität der Trainerin, die mit Begeisterung und auch Humor die Trainingseinheiten gestaltet. Leistungsorientierte Sportler möchten als individuelle Athleten wahrgenommen werden und nicht ausschliesslich nach einem allgemeinen Gruppenplan trainieren. Im Vergleich zu meinen ersten Jahren als Trainerin reflektieren und hinterfragen junge Athletinnen heute ihren Trainingsprozess mehr. Und sie teilen sich mit und fordern häufiger Feedback ein.

Mark Wolf spricht davon, dass die Anforderungen an den Trainerberuf mehrdimensional geworden sind. Reine fachliche Kompetenz reiche nicht mehr. Wie erleben Sie das im Alltag?

Als Trainerin verbringe ich sehr viel Zeit mit unseren Athletinnen und Athleten, oftmals mehr als die Eltern. Deshalb sehe ich es als meine Aufgabe, nicht nur die Fähigkeiten der Jugendlichen in ihrem Sport zu verbessern, sondern auch deren Fähigkeiten im aussersportlichen Bereich. Respekt, Verständnis und eine empathische Kommunikation gegenüber Heranwachsenden sind enorm wichtig.

Oftmals bin ich eingebunden beim Finden eines leistungssportgerechten Ausbildungsweges, stehe im direkten Kontakt mit Ausbildern oder Lehrerinnen. Fortwährend ist man

im Austausch mit Ärzten, Physiotherapeutinnen, Mentaltrainern, Ernährungsexpertinnen, Buchungsportalen, Wettkampfveranstaltern, Sportanlagenbetreibern usw. Kernaufgabe eines Trainers ist also auch die Zusammenarbeit mit Menschen aus verschiedenen Fachgebieten und unterschiedlichen Charakteren. Es braucht ein vielseitiges Interesse und gute kommunikative Fähigkeiten.

Und zuletzt endet der Arbeitstag natürlich nicht mit Trainingsschluss. Oft findet der Dialog mit meinen Athleten am späteren Abend, Wochenende oder an freien Tagen statt. Ein Trainer braucht eine gehörige Portion Flexibilität und viel Verständnis auch innerhalb der eigenen Familie.

Die Entwicklung der Athletin oder des Athleten steht immer im Zentrum. Was wünschen Sie sich von den Eltern in der gemeinsamen Zusammenarbeit?

Ich bin Mutter einer ehemaligen Leistungssportlerin. Diese Perspektive hat mich in meinem Verständnis für Eltern von Nachwuchsathleten weiter sensibilisiert. Eltern sind nicht einfach nur Karrierebegleiter ihrer Kinder. Eltern müssen sich besonderen zeitlichen, finanziellen und psychologischen An- und Herausforderungen stellen. Es wird notwendig, den gesamten Familienalltag zu strukturieren und auf das Training, die Saisonplanung abzustimmen.

Mit zunehmendem Alter und Leistungsniveau möchten viele Athletinnen und Athleten keine taktischen und technischen Hinweise mehr von ihren Eltern erhalten. Die Rolle der Eltern ändert sich. Sie treten nun eher in den Hintergrund und stehen bei Bedarf als Berater zur Verfügung. Ich ermutige deshalb junge Nachwuchssportler und ihre Eltern, offen über erwünschtes und unerwünschtes Verhalten zu sprechen.

Belastend für Eltern kann vor allem eine gefühlte Hilflosigkeit und Unsicherheit im Umgang mit Misserfolgen oder einer Leistungsstagnation ihres Kindes sein. Bei uns im Club bin ich die zentrale Bezugsperson für Unterstützung und Beratung. Wir bitten unsere Eltern, um eine offene und vor allem frühzeitige Kommunikation, wenn unsere Hilfe benötigt wird.

www.sporteltern.zh.ch