



# KidMove

## ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*German Translation of:*

## KEEP YOUR FEELERS UP! – ENABLING COACH



# Haltet eure Fühler hoch! Trainer befähigen.

Geschrieben von Miika Niemelä & Stina Kuhlefelt, Icehearts und Anita Ahlstrand & Pekka Anttila, Metropolia UAS

Woraus besteht die Freude eines jungen Sportlers? Was braucht ein junger Sportler, um über sich selbst hinauszuwachsen, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben und mit den eigenen Stärken glänzen zu können? Bin ich ein Erwachsener, der von einem jungen Athlet leicht angesprochen werden kann? In diesem Blog werden die geschliffenen Diamanten von Icehearts enthüllt, die den Trainer zum „Ermöglicher“ machen.

Jeder junge Athlet hat das Recht, in jeder Trainingseinheit gesehen und gehört zu werden. Der Trainer trägt eine große Verantwortung dafür, sich zu überlegen, wie er jedem Athleten begegnet, welche Themen er zur Sprache bringt und wie er die Probleme mit den Athleten löst. Im besten Fall gibt das Training allen, sowohl den Athleten als auch den Trainern, die Möglichkeit, zusammenzuarbeiten und ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu nutzen.

*„Das Wichtigste als Trainer ist meiner Meinung nach, das Kind kennen zu lernen, die Ziele des Kindes für das Hobby zu finden und die Ausgangspunkte und Gründe zu verstehen, warum das Kind für das Hobby gekommen ist.“*

*„Das wichtigste Element ist, dass das Kind zum Üben und Spielen immer willkommen ist. Wenn man willkommen ist, will man auch nicht weg gehen!“*

*„Wir müssen die Bedürfnisse jedes Alters verstehen.“*

*(Gedanken von Icehearts Trainern)*

## Wie kann man ein zugänglicher Trainer für junge Athleten sein?

Eine der Hauptaufgaben des Trainers ist es, eine Verbindung zu jedem Athleten zu finden. Wenn ein Jugendlicher ständig ermutigt werden muss, mitzumachen, muss ein anderer beruhigt werden. Ein Trainer mit Feingefühl versteht, was in der Situation vor sich geht, nimmt die Reaktionen des Jugendlichen wahr und weiß, wie er reagieren muss.

Ein zugänglicher Trainer ist ein zuverlässiger Erwachsener, der den jungen Athleten hilft, das Beste aus sich herauszuholen und gleichzeitig die sportlichen Aktivitäten zu genießen. Die Handlungen oder Unterlassungen des Trainers wirken sich auf den jungen Athleten und seine Selbstwahrnehmung aus.

Am Anfang haben viele Athleten das Gefühl, dass sie nicht gut genug sind. "Ich kann nicht" oder "nicht interessiert" kann bedeuten, dass sie sich nicht trauen, es zu versuchen. Am Anfang ist es eine gute Idee, verschiedene Sportarten auszuprobieren und Teamgeist und Selbstvertrauen aufzubauen.

*"Wir sind ein lautes und buntes Team - wir werden in den Sporthallen bemerkt. Wir kommen in verschiedenen Farben und Größen, sprechen viele verschiedene Sprachen und drücken unsere Gefühle durch Tanzen und Singen aus. Doch die größte Eigenschaft, für die wir bekannt sind, ist die wahre Freude! Wir freuen uns über Erfolge, das Zusammensein und manchmal auch über seltsame Fehler".*

*"Wir brüllen nicht, schikanieren nicht und ärgern uns nicht über Fehler. In einem Moment des Scheiterns gibt es immer einen zuverlässigen Erwachsenen, der jedes Mitglied des Teams seit vielen Jahren kennt. Er weiß, wie diese jungen Menschen auf Frustration, Druck oder Probleme mit Freundschaften reagieren.*

*"Man kann es sogar sehen, wenn ein junger Athlet zum ersten Mal seine Ängste überwindet, sich bemüht und Erfolg hat. Dieses Wachstum und die Zunahme des Selbstvertrauens sind sichtbar."*

## Checkliste für einen befähigenden Coach

- Ich schätze junge Athleten und bemerke ihre unterschiedlichen Stärken, auch an schlechten Tagen
- Ich lobe sie und hebe ihre Stärken hervor
- Ich interessiere mich für das Leben der Jugendlichen; was inspiriert sie, haben sie Freunde, wie ist es in der Schule, wie sieht es zu Hause und in der Freizeit aus?
- Ich gebe jungen Menschen in Trainingseinheiten Raum und Zeit, auch über andere Themen zu sprechen, die ihnen wichtig sind
- Ich frage sie regelmäßig nach ihrer Meinung, berücksichtige ihre Wünsche und wir treffen dann gemeinsam Entscheidungen.
- Ich verstehe, dass ein Jugendlicher sich nicht absichtlich schlecht benimmt, sondern dass hinter dem beunruhigenden Verhalten oder dem Mangel an Motivation oft die Angst vor Versagen oder Leistungsdruck steht.
- Ich kann mich für meine Fehler entschuldigen und aus ihnen lernen
- Ich bin der zuverlässige Erwachsene in herausfordernden Situationen; ich bleibe ruhig und positiv, ich nehme mich der Angelegenheit an

## Wie kann man handeln, ohne zu viel zu kontrollieren?

Das Verhalten und die Einstellung des Trainers beeinflussen oft den Wunsch des Sportlers, an den Trainingseinheiten teilzunehmen. Das Selbstvertrauen und die Motivation der Athleten werden geschaffen, wenn der Trainer mit den Jugendlichen diskutiert, fragt und verhandelt. Auf der anderen Seite wird ein zu kontrollierendes und einschränkendes Verhalten, das Hervorheben von Fehlern oder die Anwendung von Gewalt die Angst, Unsicherheit und Furcht des jungen Athleten verstärken.

Die beste Art und Weise, eine ausgewogene Entwicklung und Motivation zu gewährleisten, ist ein weiser und respektvoller Umgang mit der Macht gegenüber den Jugendlichen. Dabei ermutigt der Trainer den Athleten, seine Meinung zu äußern, respektiert sie als sich selbst und glaubt an ihre Fähigkeiten. Dies unterstützt den Mut des jungen Athleten, spontan zu sein und mit anderen zusammenzuarbeiten. Durch das Befähigen stärkt der Trainer auch das Vertrauen des jungen Menschen in seine eigenen Fähigkeiten, seine Autonomie und das Gefühl der Wertschätzung. Dadurch entsteht der Wunsch, Teil der Mannschaft zu sein.

Der Coach ist der „Ermöglicher“, wenn er oder sie ein zuverlässiger Erwachsener und kein „netter Freund“ ist. Eine zu freizügige Atmosphäre im Training oder die Tatsache, dass der Trainer von den Athleten nichts verlangt, trägt zur Unsicherheit der Athleten bei. Weiters sind junge Athleten in einer zu freizügigen Atmosphäre nicht dazu angehalten, die Konsequenzen ihrer Handlungen für sich selbst oder andere zu verstehen.

Darüber hinaus ist der Trainer immer ein Vorbild für seine jungen Athleten. Sie oder er gibt ein Beispiel für akzeptables Verhalten. Deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, wie und was er in diesem Moment sagt oder ungesagt lässt.