

# Leistungssport

Zeitschrift für die Fortbildung von Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern

www.leistungssport.net



41. Jahrgang  
Juli 2011

## Trainerforum

**Eva Pfaff/Roland Knoll**

„Im Elitebereich gibt es keinen Tag Pause.“  
– Einblicke in das Triathlontraining

## Sportpsychologie

**Gregor Kuhn/Hans-Dieter Hermann/Jan Mayer**

Zum Stand der sportpsychologischen Betreuung im olympischen Spitzensport

## Aus der Praxis

**Jörg Fuchslocher u.a.**

Das Schweizer Talentselektionsinstrument



Philippka-Sportverlag • Postfach 15 01 05 • D-48061 Münster 11  
Postvertriebsstück, DPAAG, Entgelt bezahlt  
\*05640#13000134#04/2011#  
H:G Hochschule f. Gesundheit u. Sport  
Dr. Jochen Zinner  
Vulkanstr. 1  
10367 Berlin  
443322

Jürgen Krug/Jochen Zinner

# Berliner Thesen<sup>1</sup>

## Anforderungen an künftige Trainer<sup>2</sup> von Kaderathleten

Die Situation der Trainer im Spitzen- und Nachwuchssport und die künftigen Anforderungen an den Trainer standen im Mittelpunkt des Berliner Fachsymposiums „Ich kann Trainer“ vom 16.12.2010 an der H:G Hochschule für Gesundheit & Sport (Präsident Prof. Dr. Dr. Christian Werner). Experten und langjährig erfolgreiche Trainer (u.a. Ulli Wegner, Norbert Watzsch, Joachim Franke, Kim Raisner), der Direktor Leistungssport im DOSB, Dr. Ulf Tippelt, Fachvertreter der Trainerausbildung des DOSB sowie verschiedener Einrichtungen (Trainerakademie des DOSB, Hochschulen, Universitäten) referierten und diskutierten unter der Leitung des Vizepräsidenten der Hochschule für Gesundheit & Sport, Prof. Dr. Zinner, über Stärken und Schwächen des gegenwärtigen Systems und leiteten Empfehlungen für künftige Anforderungen ab.

Ausgehend vom Abschneiden deutscher Athleten bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften und dem Stand im langfristigen Leistungsaufbau ist man sich einig, dass ein künftiger Trainer vielfältigen wissenschaftlichen, organisatorischen und pädagogischen Anforderungen gerecht werden muss. Gleichzeitig ist darauf hinzuweisen, dass eine Reihe von Problemen für die Trainertätigkeit noch zu lösen ist. Die Grundlage für die nachfolgenden Thesen bilden die Referate des Fachsymposiums sowie die Diskussionen zu den Vorträgen.

Eingegangen: 13.5.2011

Erarbeitet von J. Krug, J. Zinner, H. Digel, L. Nordmann, A. Hummel und C. Werner

<sup>2</sup> Zur besseren Lesbarkeit wird im Folgenden nur die männliche Form verwendet.

### Thesen

#### 1. Das Berufsbild des Trainers ist nicht eindeutig festgelegt. In der Öffentlichkeit besteht ein breites Spektrum an Einschätzungen zum Bild des Trainers.

- Der Beruf Trainer scheint sehr attraktiv zu sein, wenn man von den erfolgreichen Beispielen wie Heiner Brand, Jogi Löw oder Uwe Müßiggang ausgeht. Obwohl im DOSB in 34 olympischen und 28 nichtolympischen Spitzenverbänden Trainer ausgebildet werden, in der Trainerakademie des DOSB ein Abschluss als Diplom-Trainer erworben werden kann und an Universitäten und Hochschulen nach einem sportwissenschaftlichen Studium eine Tätigkeit als Trainer als Berufsfeld ausgewiesen ist, bleibt das Berufsbild unscharf. Für die Ausübung eines Berufs gibt es im Allgemeinen strenge Reglementierungen (z.B. Arzt, Jurist, Psychologe) und fest definierte Vorgaben für die Art und Dauer der Ausbildung. Die Trainertätigkeit dagegen ist haupt- oder ehrenamtlich und hat lediglich Schnittmengen zu einem Beruf.

- Die Trainerausbildungskonzepte sind im Wesentlichen wissenschaftlich gestützt, häufig fehlt die Zielstellung der eigentlichen Arbeit des Trainers – die unbedingte Erfolgs- und Athletenorientierung. Hierbei stehen Fragen der Umsetzung und primär Probleme der Trainingspraxis im Mittelpunkt. Praktische Probleme sind zum Beispiel die Fähigkeit, das Training zu organisieren, der Umgang mit Verletzungen des Athleten, Wettkampfangst, eine optimale Ernährung, das Motivieren in schwierigen Situationen oder der Umgang mit unfairen Kommentaren von Sportjournalisten. Derartig kom-

plexe Anforderungen werden nur in der Trainertätigkeit selbst erworben. Ein moderner Trainer benötigt zur Lösung seiner Probleme die Unterstützung von Wissenschaftlern, er muss jedoch keineswegs selbst Wissenschaftler sein.

- **Die Arbeit eines Trainers** zeichnet sich in erster Linie durch eine Verknüpfung von sportlicher Ausbildung und pädagogischer Arbeit in Training und Wettkämpfen aus, die sich vor allem in einer Optimierung der Dialoge zwischen Trainer und Athlet zeigt. Der Trainer trägt bei zur Entwicklung der Persönlichkeit eines Athleten sowie zur Sicherung dessen sozialer Position und hilft mit, dass bei Beendigung der Karriere der Übergang in das Berufsleben gelingt. Es besteht die Besonderheit, dass neben der sportlichen Leistungsentwicklung auch für die Zeit über die Karriere hinaus eine weitere schulische und berufliche Tätigkeit des Athleten bedacht werden muss.

#### 2. Für die Trainertätigkeit werden die Ausbildung im Sportverband und weitere Qualifizierungen bis zum Diplom-Trainerstudium an der Trainerakademie Köln bzw. ein Studienabschluss an Hochschulen und Universitäten angeboten. Innerhalb seines Berufslebens besteht eine Vielzahl an Fort- und Weiterbildungsangeboten. Ein Profil künftiger Anforderungen und erforderlicher Kompetenzen ist zu erstellen.

- Die Curricula der Sportverbände für die Ausbildung (Trainer C, B und A) sind von den Rahmenrichtlinien der Sportorganisationen abgeleitet. Diese stellen Anforderungen an Ausbildungsumfänge und -inhalte. Die Trainerlizenzen sind aber kein Berufsabschluss. Im Haupt-

amt tätige Trainer verfügen über ein breites Angebot an Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen, welches über die Spitzenverbände und die Trainerakademie des DOSB organisiert wird. Grundsätzlich ist Fort- und Weiterbildung auf jeder Lizenzstufe verankert.

- Ein Anforderungsprofil für Trainer im Spitzen- und Nachwuchsbereich, von dem Lehr- und Weiterbildungsinhalte abgeleitet werden, bleibt bislang noch unscharf. Offenbar erweitern Trainer ihr Wissen und ihre Kompetenzen vor allem durch ihre Tätigkeit selbst. Insbesondere im internationalen Bereich sind durch die dynamische Entwicklung des Leistungssports intensive Austauschprozesse festzustellen. „Learning by doing“ ist die häufigste Lernform im lebenslangen Lernprozess eines Trainers. Lebenslanges Lernen ist für einen Trainer unabdingbar, im Vordergrund stehen insbesondere die Informationsbedürfnisse des Einzelnen. Der Trainerberuf braucht strukturierte, modulare, akademische Ausbildungswege mit starker Praxisverzahnung und mit hoher Anschlussfähigkeit und Durchlässigkeit zwischen Ebenen und Ausbildungsmodulen.

- **Es ist erforderlich**, auf die höheren Anforderungen und die gekennzeichneten Entwicklungen zu reagieren und Aus- und Weiterbildungssysteme im Sport zu evaluieren und auszugestalten. Dazu sind Bildungssegmente schärfer voneinander abzugrenzen und auch besser miteinander zu verzahnen. Die aktuelle Entwicklung in der Bildungslandschaft, die zu einer vermehrten Entstehung neuer Studien-zweige bzw. auch neuer Hochschulen mit starker Anwendungsorientierung und modernen Studiendesigns führt, ist aufmerksam zu verfolgen und – nach Möglichkeit – mitzugestalten. Das Instrument eines „lifelong learning“ sollte als Mittel für Veränderungen und für Innovationen im Sport intensiver genutzt werden.

- **Es ist notwendig**, insbesondere für die Trainertätigkeit im Nachwuchsleistungssport Bachelor- und Master-Studiengänge an Universitäten und Fachhochschulen zu entwickeln, die eine Kombination des Trainerstudiums mit einem Lehramts- bzw. Erzieherstudium erlauben. Sowohl die Entwicklung der Schulen zu Ganztagschulen als auch die zunehmende Verbreitung von „Eliteschulen des Sports“ (DOSB) erfordern den Berufseinsatz von hochqualifizierten „Lehrertrainern“ ebenso wie den von „Erziehertrainern“.

#### 3. Arbeitsverträge, Finanzierung der Stellen und berufliche Perspektiven sind häufig mit vielfältigen Unsicherheiten behaftet. Trainer haben keinen eigenen Berufsverband.

- Aus Analysen geht hervor, dass hauptamtlich tätige Trainer sehr ausdifferenzierte Handlungsfelder (Bundes-, Landes-, Block-, Stützpunkt-, Diagnose-, Kraft-, Mentaltrainer etc.) und ganz unterschiedliche Anstellungsverhältnisse haben. Im Allgemeinen überwiegt eine Mischfinanzierung über mehrere Träger (Bund, Land, Stadt, Sportverband, private Träger). Fach- und Dienstaufsicht sind unterschiedlich geregelt, teilweise nicht getrennt. Die Laufzeit der Arbeitsverträge beträgt in der Mehrzahl der Fälle

ein bis zwei Jahre. Insbesondere in der Übergangszeit von einem Vertrag zum nächsten treten Unsicherheiten auf. In Befragungen wird die wöchentliche Arbeitszeit mit 50 bis 60 Stunden ausgewiesen. Hinzu kommen häufig noch Wettkampfbetreuung sowie Kampf- und Schiedsrichtereinsätze an den Wochenenden. Das Bruttogehalt wird mit 3600 EUR angegeben und liegt bei Berücksichtigung des erheblichen zusätzlichen Zeitaufwands deutlich unter dem vergleichbarer Berufsgruppen (z.B. Lehrer).

- Trotz Unsicherheit und Kurzfristigkeit in den Anstellungsverhältnissen wird die Tätigkeit des Trainers als sehr interessant eingeschätzt. Die vielfältigen Anforderungen und der Leistungsvergleich durch die Wettkämpfe werden als Herausforderung angesehen. Der große zeitliche Aufwand wird jedoch nach längerer Berufstätigkeit als Trainer auch als Belastung empfunden. Übergänge aus der physisch und psychisch belastenden Tätigkeit in andere Bereiche des Sports oder gar in andere gesellschaftliche Bereiche gelingen, auch wegen des oft fehlenden akademischen Abschlusses, nur in Einzelfällen.

- **Es ist ein Defizit**, dass Trainer keinen eigenen Berufsverband haben. Die hier skizzierten Probleme gehören in die Hände eines solchen Verbandes. Dieses Manko können aber Trainer im Wesentlichen nur selbst beheben.

#### 4. Die vielfältigen Beziehungen von Trainer und Athlet stehen im Mittelpunkt der Trainertätigkeit. Darüber hinaus besteht ein Netz von Beratungs- und Leistungsangeboten, wie z.B. vom Olympiastützpunkt, dem IAT, dem Spitzenverband und über Projekte der wissenschaftlichen Einrichtungen. Die organisatorischen Anforderungen nehmen zunehmend Zeit in Anspruch. Kompetenzen im Organisationsmanagement werden künftig noch bedeutsamer.

- Das Beziehungsgefüge von Trainer und Athlet wird im modernen Leistungssport durch verschiedene Institutionen unterstützt, die ein professionelles Beratungs- und Leistungsangebot für Trainer und Athlet für die Steuerung der Trainings- und Wettkampfleistung zur Verfügung stellen. Im System des deutschen Leistungssports gibt es für Spitzen- und Nachwuchstrainer entsprechende Angebote durch den Spitzenverband in Form von Spezialtrainern (z.B. Diagnostik-, Konditionstrainer). Über die Olympiastützpunkte wird die tägliche regionale wissenschaftsorientierte Betreuung von Spitzen- und Nachwuchsathleten organisiert, IAT und FES organisieren bzw. unterstützen mit ihrem Know-how eine zentrale, wissenschaftlich fundierte Trainerberatung, eine innovative Trainingssteuerung im Rahmen von Trainer-Beratersystemen und die Entwicklung moderner Trainings- und Wettkampfgeräte. Darüber hinaus bieten Universitäten und Hochschulen auf der Basis von Projektförderung spezielle Beratung und Betreuung an.

- Der Trainer trägt bei den verschiedenen Beratungs- und Betreuungsleistungen im wissenschaftlichen Verbundsystem die Hauptverantwortung und die Hauptlast der Koordination von Leistungsdiagnostik und Wettkampfanaly-

sen und der Umsetzung der Empfehlungen in konkrete Trainingsmaßnahmen. Er benennt die Probleme, initiiert die Zusammenarbeit, achtet auf ganzheitliches Denken und vernetztes Arbeiten und motiviert die Spezialisten schließlich auch zur Mitwirkung bei der Überführung der integrativen Lösungsansätze in praktisches Trainerhandeln. Organisatorisches Geschick wird damit immer stärker zu einem wesentlichen Moment der Trainertätigkeit.

- **Es ist durchzusetzen**, dass der Erwerb von Kompetenzen und die Vermittlung von Wissen im Organisationsmanagement wesentliche Aufgaben werden, weil beide Schwerpunkte für einen künftigen Trainer im Spitzen- und Nachwuchsbereich von großer Bedeutung sind.

#### 5. Der Trainer ist und bleibt in seiner Tätigkeit maßgeblich auch „Erzieher“. Jede Interaktion mit seinen Athleten hat auch didaktisch-persönlichkeitsbildende Wirkungen. Insofern sind erzieherische Kompetenzen besonders ausprägende Anforderungen an einen künftigen Trainer.

- Das erheblich gestiegene Wissen um die Zusammenhänge von Training und Leistung in den verschiedenen Sportarten verdeckt zum Teil, dass Trainerhandeln stets auch ein Erziehungsprozess ist. Deshalb benötigt ein moderner Trainer neben seinem Fachwissen auch pädagogisches und fachdidaktisches Wissen.

- Trainer stehen mit ihren Athleten stark im Blickpunkt der Öffentlichkeit. Das gilt für den Nachwuchstrainer, der im hohen Maß auch bezüglich seiner pädagogischen Fähigkeiten von den Eltern der bei ihm trainierenden Kinder eingeschätzt wird, und für den Spitzentrainer, der häufig im Rampenlicht der Medien steht. Damit stellen sich Anforderungen, die durch ein gesellschaftliches Bezugssystem über den einzelnen Trainer hinaus Maßstäbe für Trainertätigkeit ganz allgemein setzen.

- **Es ist stärker zu verdeutlichen**, dass pädagogisches Wirken im Spitzen- und Nachwuchssport zunehmend durch ethisch-moralische Anforderungen geprägt ist. Dem zukünftigen Trainer muss klar sein, dass moderner Spitzensport im Rahmen von berufsethischen Grundsätzen stattfindet. Dies sind Anforderungen wie Vermeidung von Überforderungen jeglicher Art, insbesondere des weiblichen und kindlichen Organismus, Setzen von physiologischen und ethisch begründeten Grenzen von Extrembelastungen, Fairplay in allen Formen von Training und Wettkampf und gegen alle Arten der Leistungsmanipulation und Diskriminierung, ganzheitliche Betrachtung von Leistungsstreben und Risikominimierung, vorausschauende Verantwortung für mögliche Belastungsfolgen nach der Beendigung der Laufbahn von Athleten.

#### Konsequenzen

- Der Trainer ist im langfristigen Leistungsaufbau der wichtigste Partner des Athleten. Mit der Verabschiedung der **Traineroffensive** am 29. November 2005 durch den Bundesvorstand Leistungssport sollen die Position und der Stellenwert von Trainerinnen und Trainern weiter

gestärkt werden. Schwerpunkte zur Verbesserung der Situation von Trainern sind die Erhöhung des Gehalts, Verbesserung der Strukturen zur Führung von Trainern sowie der Vertragsgestaltung, Stärkung der Stellung der Trainerakademie, Schärfung des Berufsbildes, Sicherung einer anforderungsgerechten akademischen Ausbildung, Einrichtung einer Vertretung der Trainer, der Aufbau von Personalentwicklungsplänen für Trainer (Bund/Land), Maßnahmen zur Bewahrung des Erfahrungswissens ausscheidender Trainer, die Würdigung der Arbeit durch Preise sowie die Einführung und Umsetzung eines Prämiensystems. An der Umsetzung dieser Punkte ist konsequent zu arbeiten.

- In den Konzepten des DOSB werden Mängel explizit ausgewiesen: „Es besteht erheblicher Mangel an qualifiziertem Trainer-Nachwuchs, für die Nachwuchs-Trainer konnte eine substantielle Verbesserung von Prestige und Status noch nicht zufriedenstellend erreicht werden.“ (Nachwuchsleistungssport-Konzept 2012, S. 6)

- **Es ist ein Leitbild des künftigen Trainers** zu entwickeln. Für die Tätigkeit im modernen Leistungssport mit seinen ständig steigenden Anforderungen sollte ein Trainer:

- Die Ursache- und Wirkungszusammenhänge der sportlichen Leistungsfähigkeit kennen und, darauf aufbauend, Trainingskonzeptionelle Lösungsvarianten für die Leistungsentwicklung erarbeiten;
- frühzeitig mit komplexen Praxisanwendungen konfrontiert werden, um auf wissenschaftlichem Niveau die Theorie-Praxis-Diskrepanz zu verringern;
- Anforderungsprofile für den langfristigen Leistungsaufbau begründen;
- das spezielle sportliche Training in allen Altersklassen pädagogisch-methodisch verantwortungsbewusst gestalten und auf die ethischen Dimensionen eines humanen Leistungssports ausrichten;
- den langfristigen Leistungs- und Trainingsaufbau unter Nutzung modernster Geräte-, Video-, Mess- und Informationstechnik wissenschaftlich begründet steuern;
- sportliche Talente erkennen und wissenschaftlich begründet auswählen und fördern;
- durch wissenschaftliche Arbeitsweisen neue Erkenntnisse der Sportwissenschaft in den eigenen Aufgabenbereich einfließen lassen;
- komplex arbeitende Betreuer teams problem- und zielorientiert führen und nutzen;
- die Gründung eines eigenen Berufsverbandes unterstützen und in diesem aktiv mitwirken.

Die Thesen sollten zur weiteren Diskussion und für Entscheidungen im DOSB und den Spitzenverbänden genutzt werden und damit zur Verbesserung und Würdigung der Arbeit von Trainern dienen.

\*

#### Die Autoren

Prof. Dr. Jürgen KRUG, Direktor des Instituts für Allgemeine Bewegungs- und Trainingswissenschaft an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig.

Prof. Dr. Jochen ZINNER, Vizepräsident der Hochschule für Gesundheit und Sport, Berlin.

Anschrift: Prof. Dr. Jürgen Krug, Jahnallee 59, 04109 Leipzig  
E-Mail: krug@rz.uni-leipzig.de