VOLLEYBALL training
09. 2014
Praxistipps für Trainer, Übungsleiter und Spieler

Einsatz an allen Fronten

Silke Lüdike arbeitet als Bundestrainerin seit Jahren erfolgreich mit dem deutschen Beachvolleyball-Nachwuchs. In diesem Beitrag beschreibt sie die vielfältigen Aufgaben von Trainern im Umgang mit jungen Athleten

Als Trainerin werde ich oft gefragt, wie ich meine Athleten auf ihre Saisonhöhepunkte vorbereite, und worauf ich bei meiner Arbeit im Training und im Wettkampf besonderen Wert lege. Mit meinen Antworten rufe ich unterschiedliche Reaktionen hervor: Bei einigen Zuhörern legt sich die Stirn in Falten, andere nicken neugierig. Wenn ich das erste Mal mit den Athleten in Kontakt trete, sind sie meist zwischen 15 und 16 Jahre und in der Halle groß geworden. Sie geben bei den Sichtungen ihr Bestes, um sich für höhere Aufgaben zu empfehlen. Neben der sportlichen Beurteilung stelle ich Fragen zur Karriere, zur Schule, zum Hallenvolleyball, zur Familie. Die Fragen ergeben sich im Gespräch.

Die Persönlichkeit entwickeln

„Wie fühlst du dich?" Ich staune jedes Mal aufs Neue, wie sehr die Frage nach ihrem Wohlbefinden die Spieler durcheinanderbringt. Es fällt ihnen schwer, über ihre Gefühle zu sprechen. Über das, was sie beschäftigt, wie sie sich fühlen und zu benennen, welche sportlichen Ziele und Wünsche sie haben. Die Frage nach ihrer Familie, ihrer Freizeit und ihren Freunden erzeugt das nächste große Fragenzeichen in ihren Gesichtern. ▶

Mit Hilfe ihrer Trainer schon früh zur starken Persönlichkeit gereift: U19-Vizeweltmeisterin Lisa Arnholdt

foto: fivb

Legen Sie sich Ihr persönliches Archiv an:

Mit *volleyball-training* erhalten Sie ein Heft im Heft. Dieses ist so in die Mitte des *volleyball-magazins* eingefügt, dass Sie es problemlos heraustrennen und separat sammeln können.

IN DIESER AUSGABE

Beachvolleyball: Wie Trainer aus jungen Athleten echte Persönlichkeiten formen 21
Mentaltraining: Mit Life Kinetik die Leistungsfähigkeit steigern 30
Mentaltraining: Probieren Sie es aus – Übungen zum Thema Life Kinetik 33

foto: volker minkus

Abwechselung tut Not: Das Training mit Kindern darf nicht aus monotonem Abarbeiten bestehen

Im Training werkeln sie meist vor sich hin, ohne den Sinn einer Übung oder die Reihenfolge zu hinterfragen geschweige denn verstehen zu wollen. Sie arbeiten ihre Wiederholungen hochmotiviert aber monotonisiert ab.
Die meisten von ihnen sind im sie umsorgenden Umfeld ihres Hallenvereins aufgewachsen, wo der Trainer die Führung übernimmt. Entscheidungen werden von außen getroffen. Der Athlet fügt sich und folgt. Für Kinder aus den jüngeren Altersbereichen hat das sicherlich Vorteile. Zieht sich die Bevormundung jedoch bis in den Erwachsenenbereich hinein, kann es zu einer blockierten oder gar manipulierten Persönlichkeitsentwicklung kommen. Der Athlet gibt Verantwortung ab und lernt nicht, sie zu übernehmen. Meine Aufgabe sehe ich vor allem in der Begleitung des Athleten auf seinem Weg in die Selbständigkeit bei gleichzeitiger Unterstützung der Entwicklung seiner Identität.
Anders als im Hallenvolleyball stehen die Athleten im Sand nicht unter dem Druck, in die Startaufstellung zu wollen. Dafür müssen sie ihre Leistung auf den Punkt genau abrufen, da es die Möglichkeit der Auswechselung nicht gibt. Für Athleten, die sich in der Struktur des Hallenvolleyballs bewegt haben, ist es wichtig, dass der Trainer sie von Anfang an bei der Bewältigung der neuen Aufgaben unterstützt und gegebenenfalls die in der Vergangenheit entstandenen Erlebnisse mit ihnen gemeinsam aufarbeitet.

Auf dem Weg zur Höchstleistung

Alle Athleten haben etwas gemeinsam: Sie sind dazu bereit, Höchstleistungen zu bringen und nehmen dafür einen harten, langen Weg in Kauf. Der Leistungssport stellt dabei enorme Anforderungen an sie. Schon in ihrer Kindheit investieren diese Sportler einen großen Teil ihrer Freizeit in ihr Training und müssen noch gleichzeitig den schulischen Anforderungen gerecht werden. Das alles geschieht in einer schwierigen Phase, in der sie vom Jugendlichen zum Erwachsenen heranreifen.
Der Psychoanalytiker Erik Homburg Erikson geht in seinem Modell der psychosozialen Entwicklung davon aus, dass jeder Mensch sich in Stufen entwickelt, die in jedem von Geburt an angelegt sind. Jede dieser Stufen hat eine besondere Thematik, die jeweils in der entsprechenden Stufe präsent wird. Die Präsenz dieser Thematik steigert sich zu einer Krise. Erst wenn diese bewältigt wurde, folgt die nächste Stufe.
Wichtig ist, dass die einzelnen Themen von Geburt an vorhanden sind, aber erst in einer bestimmten Stufe dominant werden. Für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung, müssen die Krisen bewältigt werden. Bleiben Erfolgserlebnisse in der Zeit bis zur Pubertät aus, können sich Minderwertigkeitsgefühle und Ängste entwickeln, die eine gesunde Entwicklung des Selbstbewusstseins blockieren. Für die gesunde Entwicklung ist es deshalb wichtig, jungen Sportlern Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

Beobachtung und Mitgestaltung

Gleichzeitig haben die Kinder in der Phase von sechs bis 13 Jahre den Drang, alles zu beobachten und die Dinge aktiv mitzugestalten. Sie wollen Dinge von anderen gezeigt bekommen, um sie selbst auszuprobieren. Diese Eigenschaften sollten im Grundlagentraining vom Trainer gefördert werden.
Vorsicht ist geboten, wenn die Fähigkeiten noch nicht ausreichen, das zu tun, was weiter entwickelte Gleichaltrige problemlos schaffen. Durch den unterschiedlichen Grad an Selbstbewusstsein entstehen schnell Minderwertigkeitsgefühle, und der Athlet überfordert sich, was häufig erst zu einem späteren Zeitpunkt zum Vorschein kommt. In diesem Fall kann das in der Halle übliche Coaching von Vorteil sein, weil der Trainer dem Athleten durch die Wechselmöglichkeit Erleichterung verschafft. Erfolgserlebnisse können somit bewusst von außen gesteuert werden. Aber auch die Gefahr von negativen Erlebnissen bis hin zum Vertrauensbruch ist möglich.

Der Sportler kann durch die Spiegelung der Emotionen des Trainers von seinen inneren Zielen, Wünschen und Neigungen abgelenkt werden. Er versucht, dem Trainer zu gefallen, um beispielsweise den Sprung in die erste Sechs zu schaffen. Er will nominiert werden oder ist in einer angespannten Situation stark auf Harmonie bedacht. Bei den individuellen Gesprächen mit den Athleten kommen leider oft genau diese persönlichen negativen Erfahrungen zum Vorschein. Dabei kristallisieren sich am häufigsten folgende Punkte heraus:

- Dominantes Verhalten des Trainers.
- Negative Bewertung der Leistung der Mannschaft und einzelner Athleten durch Außenstehende (Trainer, Eltern, Zuschauer).
  - „Bis eben wart Ihr gut! Und jetzt fangt Ihr wieder mit dem gleichen Mist an. Da könnt ihr auch gleich nach Hause gehen."
  - „Oh, heute klappt das ja gut mit der Annahme, obwohl Ihr eigentlich nicht annehmen könnt."
  - „Dann macht doch Euren Mist allein weiter."

Meiner Ansicht nach sollten Kritikpunkte genutzt werden, um daran zu wachsen. Deshalb erarbeite ich mit meinen Athleten gemeinsam Ideen zur Verbesserung der Situation.

- Konflikte in der Mannschaft mit Hilfe des Trainers klären.
- Mehr Lob und positive, konstruktive Rückmeldung.
- Mehr Anerkennung der Persönlichkeit des einzelnen Athleten.
- Respektvoller Umgang.
- Vertrauensvolles Verhältnis erzeugen.

Obwohl sich beim Beachvolleyball das Coaching in einer Testphase befindet, gehe ich von der derzeitigen Regelauslegung aus: Es gibt kein Coaching und keine Auswechslungen während des Spiels. Die Athleten müssen selbständig Auszeiten nehmen und ihr Spiel reflektieren können. Das setzt eine gute Selbstregulation und ein gesundes Selbstbewusstsein voraus.
Zwischen dem 13. bis 20. Lebensjahr ist der Athlet auf der Suche nach seiner Identität. Entscheidend sind dabei die Auseinandersetzung mit und das In-Frage-Stellen der Bezugspersonen sowie seine Rolle in der Gruppe Gleichaltriger, ▶

Positive Ansprache

In diesem Artikel wird immer wieder betont, wie wichtig eine positive Ansprache des Athleten ist. Die folgenden Beispiele sollen belegen, was damit konkret gemeint ist, und wie eine solche Kommunikation im Alltag aussehen kann:

Unterdrückung und Maßregelung versus Mündigkeit und Vertrauen:

Der Athlet fragt: „Ich habe einen Termin, wäre es möglich, am nächsten Spieltag freizubekommen?"
Negativ: „Tja, das finde ich nicht so toll. Wenn du meinst, dass Du Dir das erlauben kannst. Das wird die Mannschaft bestimmt nicht gern sehen, wenn Du sie da im Stich lässt. Dann spielt halt ein anderer."
Die Folge: Der Athlet bekommt ein schlechtes Gewissen und hat Angst, seinen Stammplatz zu verlieren.
Positiv: „Warum? Was gibt es denn Wichtiges? Ist es Dir so wichtig, dass Du auf unser Spiel verzichten möchtest? Na gut, wir schaffen das auch ohne Dich. Und am Spieltag darauf stehst Du uns dann wieder voll motiviert zur Verfügung."
Ziel: Die Gründe für die Absage erfahren und mit dem Athleten gemeinsam erörtern, wie wichtig ihm diese Entscheidung ist. Der Athlet fühlt sich ernst genommen, respektiert und wertgeschätzt. Insgesamt fördert das Verhalten eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und die Mündigkeit des Athleten.

Selbstzweifel kontra Selbstbewusstsein

Negativ:
Trainer: „Wie kann man denn gegen DIE verlieren? Wozu trainieren wir überhaupt unsere Annahme, wenn Ihr dann keinen Ball nach vorne bringt? Das kann echt nicht wahr sein!"
Athlet fühlt sich unverstanden und gekränkt: „Ich bin schuld, ich bin schlecht, ich bin es nicht wert, ich habe es nicht verdient."
Die Folge: Motivationsverlust.

Positiv:
Trainer: „Ach, Leute, wir haben hart an unserer Annahme trainiert. Lasst uns schauen, wie wir das beim nächsten Mal besser in unserem Spiel umsetzen können. Ihr ward fleißig, und es waren ja auch gute Aktionen dabei. Lasst uns da weiter machen und nach vorn schauen."

Geringschätzung kontra Wertschätzung

Der Athlet verschlägt beim Matchball seinen Angriff, obwohl er mutig versucht, den Punkt zu machen. Das Spiel wird im Anschluss verloren.
Negativ:
Trainer: „Warum musst Du in dieser Situation was Besonderes machen? Halt Dich doch einfach an die Taktik."
Gedanken Athlet: „Mann, bin ich schlecht! Ich Vollidiot! Ich hab es versaut! Das wird mir NIE wieder passieren!"
Positiv:
Trainer: „Ich finde es super, dass Du den Punkt machen wolltest und mutig gespielt hast! Nur so gewinnst Du Spiele! Indem Du Verantwortung übernimmst! Genau da machen wir weiter! Denn wenn Du davon überzeugt bist, das Richtige zu tun, wirst Du am Ende auch oben stehen!"

Beispiel Beach-WM U 19 in Porto

Im Finale führte unser deutsches Team Schneider/Arnholdt im dritten Satz des Finales schon mit 11:7, nahm die Auszeit jedoch erst nach vier Gegenpunkten beim Stande von 11:11 und verlor den Satz am Ende mit 17:19 und damit den Titel.
Direkt nach dem Matchball sagte eine Spielerin als erstes zu mir: „Mann, ich bin so blöd! Warum habe ich die Auszeit erst so spät genommen?"
Meine Antwort: „Wow, klasse, dass Du das so schnell analysiert hast, ist Gold wert. Beim nächsten Mal wird es Dir rechtzeitig einfallen. Super Spiel, ich bin stolz auf Euch!"

Volle Pulle: Sie dürfen die Kinder ruhig fordern, denn sie sind bereit, ihr Bestes geben

die Auseinandersetzung mit dem anderen Geschlecht sowie im weiteren Verlauf die Frage der beruflichen Entwicklung neben dem Sport. In dieser Zeit ist es wichtig, den Athleten bei der Verarbeitung und Verwertung ihrer gesammelten Erfahrungen zu helfen und sie bei der Entwicklung der Ich-Identität zu unterstützen.

Ein wichtiger Punkt hierbei ist der Umgang mit dem Thema Angst. Ich unterscheide zwischen Angst vor dem Versagen, der Angst vor Misserfolg sowie der Angst vor dem Enttäuschen (Trainer/Eltern/Zuschauer/Freunde). Der Athlet muss sich darüber im Klaren sein, dass er über seine Ängste sprechen darf. Denn Angst ist normal. Er muss lernen, dass es wichtig ist, sein Unterbewusstsein anzusteuern und sein Bewusstsein mit seinen Problemen zu konfrontieren, um auf die Dinge aufmerksam zu werden, an denen er arbeiten will.

Konkurrenz, Wertschätzung, Respekt

Themen wie Konkurrenz, Wertschätzung und Respekt spielen in dieser Phase der Persönlichkeitsentwicklung ebenfalls eine wichtige Rolle. Athleten schauen automatisch, was andere machen und warum sie gut oder schlecht sind. Athleten sind neugierig, wo sie sich selbst im Vergleich zu anderen befinden. Dadurch entsteht die Motivation, sich zu verbessern. Sie strengen sich an, nicht der Verlierer zu sein, um möglichst positiv dazustehen und versuchen, von den Besten zu lernen und die Diskrepanz zu ihnen zu reduzieren.

Die Aufgabe des Trainers sehe ich darin, gemeinsam mit den Athleten herauszufinden, welche ihre leistungsfördernden Kriterien sind und welche ihren Erfolg mindern. Ein Ranking unterstützt die Selbstreflektion über eigene Kernkompetenzen, Standards und Ziele. Sie trägt zur Findung der Ich-Identität bei. Alles in allem soll ein gesunder Wettbewerb stattfinden, bei dem sich der Athlet im Fokus behält. Durch das Bestreben, genauso gut oder sogar besser zu sein wie der Konkurrent, wird sich in vielen Fällen das eigene Potential erst entwickeln. Kontraproduktiv wirkt sich dabei ein interner Wettbewerb aus, bei dem das Leistungsprinzip zu stark dominiert. Qualitäten wie Verantwortung, Mitmenschlichkeit oder Sozialkompetenz leiden darunter, und die Ganzheitlichkeit geht verloren. Schlimmstenfalls kommt es zu einem Verdrängungskampf durch zu hohe extrinsische und intrinsische Erwartungen. Dieser Prozess kann durch das Schlechtmachen durch externe Personen (Trainer/Eltern/Zuschauer) bei Niederlagen verstärkt werden. In diesem Zusammenhang ist das Problem des Ausbrennens zu nennen, das Trainer bei der Arbeit mit Athleten ständig im Fokus haben müssen. Wenn ein Athlet sich zu sehr unter Wettbewerbsdruck setzt und schlecht mit seinen Kräften haushält, läuft er Gefahr, sich zu überfordern. Vor allem, wenn seine hohen Erwartungen und Ideale nicht erfüllt werden. Daher ist es wichtig, gemeinsam mit dem Athleten einen ausreichenden Freizeitausgleich (Work-Life-Balance) zu erarbeiten.

Den Athleten stark machen

Der Sportler soll lernen, seinen Fähigkeiten zu vertrauen, einen gesunden Ehrgeiz zu entwickeln und sich seiner Stärken bewusst werden. Gleichzeitig erörtern wir seine individuellen Schwächen. Er soll beide Seiten erkennen und benennen. Mit diesem Wissen und der nötigen Akzeptanz erarbeiten wir einen Plan zur Optimierung seiner Fähigkeiten.

Im optimalen Fall verwandeln sich dabei Schwächen zu Stärken. Besonderen Wert lege ich dabei auf eine positive Ausdrucksweise und Sicht der Dinge. Ein Athlet darf sich kurz ärgern, doch sein Fokus soll immer auf der Entwicklung von Lösungsideen liegen. Dabei ist das Vertrauen in sich und seine Entwicklung entscheidend. Egal, ob im Wettkampf, im Technik- oder im Taktiktraining. Sein gesunder Ehrgeiz und seine konstruktive kritische Sicht der Dinge bringen ihn an sein Ziel. So erarbeiten wir zusammen eine gesunde Selbstwahrnehmung. Der Athlet

Lernprozess: Die Kommunikation zwischen Kindern und Erwachsenen muss trainiert werden

lernt, Gefühle zu zeigen und zu äußern. Gleichzeitig entwickelt er ein gesundes Selbstbewusstsein. Auf diesem Weg entsteht eine erwachsene Persönlichkeit, die bereit ist, auf dem Weg zu individuellen Höchstleistungen an ihre Grenzen zu gehen.

Ein guter Trainer sein

Aus den zahlreichen Gesprächen mit den Athleten – aber auch Trainerkollegen – nenne ich im Folgenden wichtige, meine Arbeit beeinflussende Faktoren im Beziehungsfeld vom Trainer zum Athlet:

- Respekt
- Anerkennung
- Gegenseitiges Vertrauen
- Ehrlichkeit
- klar definierte gemeinsame Ziele
- Kommunikation

fotos: rüdiger naffin, conny kurth

Ideen zur Verbesserung verschiedener Ich-Zustände

Eltern-Ich	
zu hohes Kritisches Eltern-Ich	Halte Dich bewusst mehr zurück und unterbrich andere nicht beim Reden. Versuch die eine oder andere Kritik zurückhalten. Sei offener gegenüber Neuerungen und anderen Vorschlägen.
zu niedriges Kritisches Eltern-Ich	Selbst öfters mal eine Entscheidung treffen ist wichtig. Bekommst du von einer Person in übergeordneter Funktion (Chef/Trainer/Lehrer) oder Freund etwas gesagt, solltet Du ruhig mal das Gesagte kritisch hinterfragen. Auch kannst Du daran üben, deiner Stimme und Aussprache mehr Nachdruck zu verleihen.
zu hohes Stützendes Eltern-Ich	Hast Du Athleten, denen Du alles bis ins Detail vormachst? Dann lass sie mehr selbständig werkeln; sei nicht überfürsorglich. Zuviel Lob ist auch nicht zielführend. Eine sinnvolle Mischung aus Lob und überlegter Kritik bringt den Athlet weiter.
Zu niedriges Stützendes Eltern-Ich	Manchen Trainern fällt es schwer, Lob zu verteilen, obwohl dies vielen Athleten so gut tut; also öfters mal ein kleines Lob verteilen und Verständnis zeigen, wenn etwas schief geht. Nicht immer gleich oder nur Kritik äußern!
Erwachsenen-Ich	
zu hohes Erwachsenen-Ich	Versuche, nicht immer nur rational und überlegt zu handeln. Sei auch hin und wieder spontan und lasse etwas schief gehen. Versuche deine Gefühle auszudrücken und nicht zu unterdrücken. Mache Dir bewusst, dass nicht alles perfekt gemacht werden muss.
Kindheits-Ich	
zu niedriges/ natürliches Kindheits-Ich	Man darf sich auch einfach mal gehen lassen, auch wenn andere über einen den Kopfschütteln und denken: „Der benimmt sich ja wie ein Kind." Wichtig ist auch, sich über Kleinigkeiten zu freuen und den kleinen Dingen im Leben mehr Aufmerksamkeit und Bedeutung beizumessen.
Zu niedriges/ angepasstes Kindheits-Ich	Versuch, deinen eigenen Standpunkt durchzusetzen. Oft bringt ein Nachgeben und Einlenken mehr als totale Sturheit. Du darfst gern mit deinem Gegenüber einen Kompromiss anstreben. Es ist hilfreich, sich vor einem Gespräch ein paar Gedanken zu machen, wie das Gegenüber gern behandelt werden will.

Frau im Hintergrund: Trainerin Silke Lüdike freut sich mit dem Erfolgsteam Sarah Schneider und Lisa Arnholdt

Im Vordergrund steht für mich die Beziehung zum Athleten. Er soll spüren, dass ich ihn in seinem gesamten Wesen respektiere und wertschätze. Für seine individuelle sportliche Entwicklung ist die Betrachtung seiner gesamten persönlichen Entwicklung entscheidend. Die Einbeziehung seiner Familie und weiterer am Prozess beteiligten Faktoren wie Schule, Urlaub, Erholung und Freizeit sind für mich unabdingbar. Wir erörtern gemeinsam seine inneren Ziele und Wünsche und lassen dabei alle wichtigen Informationen mit einfließen.

Anfänglich übernehme ich in den Entscheidungsprozessen die Führung und die Verantwortung. Diese Führung gebe ich im Laufe des Prozesses immer mehr an den Athleten ab, falls er dazu bereit ist, und ich erkennen kann, dass er vom Kind zum Erwachsenen heranreift. Der Athlet kann dann in dieser Phase seiner Entwicklung klar benennen, was ihm gut tut und was er will. Er ist zu einer selbstbewussten, selbständigen Persönlichkeit herangereift.

Wer kommuniziert wie?

Dieser Wandel macht sich auch in der Kommunikation bemerkbar: Heranwachsende Athleten beginnen, sich mit ihren Trainern auf Augenhöhe auszutauschen. Vielen Trainern fällt es schwer, eine solche Entwicklung anzunehmen. Oft haben sie Angst, an Autorität und Kontrolle zu verlieren und versuchen, die Entwicklung durch dominantes Verhalten in Form von Verboten und unangemessenen Sanktionen zu verhindern.

Die Transaktionsanalyse (Transaktionsmodell nach Eric Berne), verdeutlicht, dass jeder Mensch aus drei Persönlichkeits-Ebenen heraus reagieren kann. Diese Ich-Zustände hat der Mensch bereits in seiner Kindheit entwickelt. Die drei Ebenen sind von Athlet zu Athlet unterschiedlich ausgeprägt und werden situationsbedingt gewechselt (siehe Infokästen auf den Seiten 25 und 27). Wird eine Ebene in einem falschen Kontext gewählt, kann dies die Kommunikation erschweren. In der Transaktionsanalyse wird zwischen Kind-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich unterschieden. Dabei richtet sich das Kind-Ich auf die unmittelbaren Bedürfnisse. Der Wechsel vom unbeschwerten bis hin zum rebellischen Verhalten ist fließend. Das Eltern-Ich sendet sowohl positive, fürsorgliche als auch negative, kritische Botschaften. Spricht nur einer der beiden Gesprächspartner auf der Ebene des Eltern-Ichs, kann dies eine Reaktion auf der Ebene des Kind-Ichs auslösen.

Das Erwachsenen-Ich reagiert rational, vernünftig und vorausschauend. Diese Ebene bietet die besten Voraussetzungen für eine gelungene Kommunikation. Agieren die Gesprächspartner auf der Ebene des Erwachsenen-Ichs, ist gewährleistet, dass sie sich auf die eigentlichen Gesprächsinhalte konzentrieren können und zu einem produktiven Ergebnis gelangen. Die Kommunikation ist geprägt durch gegenseitige Akzeptanz und Respekt.

Fazit

Als Trainer sollten wir die Fähigkeit besitzen, unser Verhalten bewusst wahrnehmen und an die individuellen Bedürfnisse der Athleten anpassen zu können. Gleichzeitig sollten wir in der Lage sein, selbstreflektierend Entscheidungen zu treffen und die Athleten individuell anzuleiten. Großen Einfluss auf die sportliche Leistungsbereitschaft der Sportler hat aber auch die persönliche Motivation und Begeisterungsfähigkeit der Trainer.

Weitere Aufgaben, die auf Trainer zukommen, liegen neben den fachlichen Rückmeldungen zu Bewegungsabläufen, Bewegungsausführungen und taktischen Maßnahmen vor allem in der Förderung der zwischenmenschlichen Beziehungen. Ein Trainer, der gut instruiert und in der Lage ist, ein positives Feedback zu geben und – der Situation angepasst – einen demokratischen Entscheidungsstil vorlebt, wird ein optimaler individueller Begleiter für den Athleten sein.

Ein authentisches Verhalten ist dabei zwingend. Denn auch für den Trainer gilt das Prinzip der inneren Überzeugung auf dem Weg zum Ziel. Ein guter Grad an Pflichtbewusstsein und persönlichem Ehrgeiz sowie die Balance zwischen Freizeit, Familie und Berufsleben führen zur inneren Ruhe und Zufriedenheit. Diese spiegeln sich in der Arbeit mit den Athleten durch die nötige Gelassenheit wider. Der Trainer unterstützt ihn bei seiner Persönlichkeitsentwicklung, hilft ihm dabei, an den Ursprung seiner Ängste und Probleme zu gelangen sowie seine persönlichen Stärken herauszuarbeiten. Er verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, in dem er zusammen mit dem Athleten dessen gesamtes für den Prozess wichtiges Umfeld durchleuchtet. Der Trainer gibt dabei selbst keine Lösungen vor, sondern arbeitet lediglich zielorientiert. Der gesamte Prozess ist dabei ein sich stetig entwickelndes System, das trotz der unterschiedlichen Phasen danach strebt, in der Balance zu sein. ■