Training mit Jugendlichen : die innerverbandliche Trainerausbildung

Autor(en): **Adolph, Helga**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994931

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Training mit Jugendlichen – Die innerverbandliche Trainerausbildung

Bericht über den 8. Jahresrapport für Nationaltrainer der Schweiz vom 15./16. November 1973

von Helga Adolph

Das Thema, immer wieder aktuell und interessant, veranlasste zirka 60 Nationaltrainer der Schweiz zur Eidgenössischen Turn- und Sportschule in Magglingen zu kommen, um an dem Rapport teilzunehmen und Anregungen für die weitere Arbeit am heimatlichen Trainingsort zu erhalten. Diese grosse Zahl der Teilnehmer ist um so höher zu bewerten, da nur die wenigsten Trainer in der Schweiz hauptamtlich angestellt sind. Die weitaus grössere Anzahl von Trainern arbeitet nebenamtlich und ehrenamtlich.

Der Leiter des Seminars, Dr. Guido Schilling, hatte in Zusammenarbeit mit dem Trainerrat des NKES (Nationales Komitee für Elitesport) ein umfangreiches Programm ausgearbeitet, das sich aus Referaten, einfachen Informationen, Gruppenarbeit und einer Podiumsdiskussion zusammensetzte.

In seiner Einführung zeigte Schilling die Vielschichtigkeit der Probleme auf, die sich beim Training mit Jugendlichen ergeben. Er wurde in seinen Ausführungen von den nachfolgenden vier Referenten unterstützt, die von der praktischen Seite des Trainers die Schwierigkeiten und Konflikte, mit denen sie sich ständig konfrontiert sehen, beleuchteten.

Martschini berichtete von seinen Erfahrungen als Trainer im Kunstturnen der Frauen. Er zeigte ganz klar die vielen negativen Begleiterscheinungen auf, die eine so frühzeitige Spezialisierung, wie sie gerade im weiblichen Kunstturnen heute praktiziert wird, mit sich bringt. Speziell wurde von ihm das Problem der optimalen Talentauswahl und Talentförderung bezogen auf den Unterschied des biologischen und mentalen Alters der Mädchen hervorgehoben.

Frau Zimmermann (siehe vorn) berichtete anschliessend von ihren Schwierigkeiten beim Training mit Kanuslalom- und Wildwasserfahrerinnen. Auch in dieser Sportart werden die Mädchen schon sehr frühzeitig zum täglichen Training angehalten. Langandauernde sommerliche Trainingslager und Wettkampffahrten ergänzen den systematischen Trainingsprozess. Die schulische und berufliche Ausbildung wird dann oft in den Hintergrund gestellt, bedingt durch die zeitlichen Anforderungen des Trainings- und Wettkampfprogramms. Der Trainer befindet sich ständig in einem Konflikt, da er zum einen die Verantwortung für die Leistungen im Sport trägt und zum anderen indirekt auch für die Ausbildung der Jugendlichen in Schule und Beruf verantwortlich ist.

Im Schwimmtraining, so hob Ulrich (siehe vorn) in seinem Referat hervor, ist besonders die Gefahr der Monotonie zu sehen. Er zeigte deshalb einige methodische Wege beim Training mit sehr jungen Schwimmern auf, wie man diese Gefahr ausschalten oder verringern kann.

Anschliessend ging Quinche auf die Probleme ein, die sich aus der Sicht des Fussballers ergeben. Seine Vorschläge zur weiteren Optimierung des systematischen Trainingsprozesses mit Jugendlichen sind die Verbesserung der Bedingungen bei den Vereinen (ausgebildete Trainer, mehr Räumlichkeiten usw.) und der Selektionen für die Auswahlmannschaften.

An die Erfahrungsberichte der Trainer schlossen sich zwei wissenschaftliche Referate an. Dr. Komadel aus Bratislava (CSSR) ging auf sportmedizinische Probleme beim Training mit Jugendlichen ein. Er berichtete von Untersuchungen, die mit Leichtathleten, Schwimmern und Kunstturnern gemacht wurden und deren Ziel es war, die Beziehung der sportlichen Leistungsfähigkeit zum körperlichen Entwicklungsgrad festzustellen. Die Ergebnisse zeigten, dass diese Beziehung nach dem Geschlecht verschieden sein kann und von Sportart zu Sportart variiert. Der Trainer sollte deshalb diesen Aspekten Aufmerksamkeit schenken, vor allem bei der Auswahl geeigneter Kandidaten für den Leistungssport und bei der Beurteilung des Leistungsfortschrittes in den ersten Jahren des Leistungstrainings.

Dipl.-Psychologe Hahn machte die Trainer mit den psychologischen Problemen beim Training mit Jugendlichen vertraut. Er beschrieb die Reaktionen der Jugendlichen, die durch entwicklungspsychologische Aspekte bedingt sind, und mit denen sich der Trainer auseinandersetzen muss. Die Aufgaben des Trainers liegen deshalb in der Lösung folgender Probleme:

1. Probleme der Motivation des sportlichen Angebotes

   Intellektualisierung, Zielgerichtetheit, Durchschaubarkeit, Gruppenbezogenheit, Variierbarkeit, Angepasstheit an die situativen Gegebenheiten, Selbstbestimmung und Selbständigkeit.

2. Probleme der Gruppengebundenheit und der Gruppenintegration

   Möglichkeiten der Koedukation, der Interaktion und der Diskussion, Stellungnahme des Trainers zu existentiellen Fragen der Jugendlichen: Gesellschaft, Leistungssport und ähnliche.

3. Probleme der Autorität und Führung

   Personale, sachliche und institutionelle Autorität, der Trainer als Vaterfigur, Möglichkeiten der Beeinflussung, Gruppenaktivität.

4. Probleme der individuellen Betreuung

   Wünschenswerte und abzubauende Eigenschaften des Athleten, Rolle der Gruppe in diesem Prozess, Eingehen auf Besonderheiten, Gespräch mit den Athleten über persönliche und sportliche Probleme.

5. Probleme des Leistungsaufbaues und der -entwicklung

   Trainingsaufbau, Periodisierung, Wettkampfhäufigkeit, Plateaubildung, Konflikte bei zu schneller Entwicklung.

6. Probleme der Sozialisation

   Verhältnis von Beruf und Sport, Familie und Sport, Trainingsintensität, soziales Prestige.

7. Probleme der psychologischen Stabilisierung

   Stressanfälligkeit, Erfolgs- und Misserfolgsverarbeitung, «Trainingsweltmeister.»

Zum Abschluss seines Referates, das sehr grossen Anklang im Plenum fand, hob Hahn folgende Punkte hervor, die von besonderer Wichtigkeit für die richtige Lenkung und Leistung jugendlicher Sportler sind:

– die konsequente Beachtung gesetzmässiger (Entwicklungspsychologie) Tendenzen

- die rechtzeitige Umschaltung der pädagogischen Massnahmen von kindgemässen auf jugendliche Formen
- der entwicklungsgerechte Einsatz von Trainingsinhalten
- die zunehmende Beachtung des jugendlichen Selbstverwirklichungsstrebens
- der verstärkte Einsatz gruppenzentrierter Massnahmen und
- die Einbeziehung der individuellen Eigenarten in den Trainingsprozess.

In einzelnen Gruppen wurden dann am Nachmittag folgende Themen diskutiert:

1. Geschicklichkeit und Technik im Training mit Jugendlichen
2. Beweglichkeit und Krafttraining mit Jugendlichen
3. Ausdauertraining mit Jugendlichen (aerobe und anaerobe Kapazität)
4. Taktiktraining mit Jugendlichen
5. Schule beziehungsweise Berufsausbildung und Spitzensport bei Jugendlichen

Aus der Diskussion wurden von den Gruppen einzelne Fragenkomplexe herausgearbeitet, die anschliessend im Plenum referiert wurden. Mit Informationen aus dem NKES und einer Vorführung eines Filmes über Gruppennormen endete der erste Tag des Trainerrapportes.

Der nächste Tag, wiederum morgens um 8 Uhr (!), wurde mit einer Podiumsdiskussion begonnen. Sie spaltete sich in zwei Themengruppen und Teilnehmerrunden auf. Thema 1 war die Frage nach der Überbelastung der Jugendlichen im Training und betraf vor allem die medizinisch-trainingswissenschaftlichen Aspekte. In der Diskussionsrunde wurde sofort herausgestellt, dass die Frage nach der Belastung nicht so primär wäre, wie das Problem der richtig dosierten Erholung. Die Schäden, die durch Überbelastung hervorgerufen werden, speziell des Bewegungsapparates, können und müssen durch gezielt angesetzte Erholung vermieden werden. Eine weitere Schutzfunktion bietet eine frühzeitige sportmedizinische Untersuchung und Betreuung, die bis jetzt in der Schweiz noch nicht genügend gesichert ist.

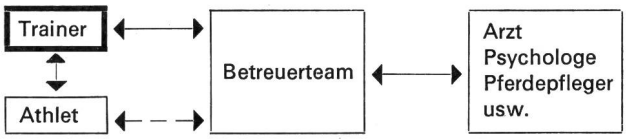
Weiterhin wurde festgestellt, dass die Höhe der Belastung in jedem Fall von den individuellen Grenzen abhängig ist und der Trainer die Aufgabe hat, diese Grenzen zu erkennen und den Belastungsgrad des Trainings danach auszurichten. Bei allen Bemühungen des Trainers sollen immer Spass und Freude der Jugendlichen am Training im Vordergrund stehen.

In der zweiten Diskussionsrunde wurde die Frage nach den Auswirkungen des Spitzensports auf Schule und Beruf angeschnitten. Besonders interessant dabei war der Bericht von Dr. Komadel (CSSR) über eine Untersuchung, ob durch die erhöhte Verletzungsgefahr Spitzensportler öfter dem Unterricht fernbleiben als andere Schüler. Die Ergebnisse zeigten, dass kein Unterschied zwischen den Spitzensportlern und einer Kontrollgruppe vorhanden war, sondern dass im Gegenteil sogar die Sportler nicht so oft in der Schule fehlten wie andere Schüler.

Eingehend wurden die verschiedenen Möglichkeiten des Trainers diskutiert, auf den Konfliktbereich Schule beziehungsweise Beruf und Spitzensport einzuwirken. Der Trainer muss sich der verschiedenartigen Probleme beim Training mit Jugendlichen bewusst werden und versuchen, Lösungen zu finden. Dabei sollte er sich nicht scheuen, auch Fachleute (Psychologen, Mediziner usw.) intensiv zu Rate zu ziehen.

Im Anschluss an die Podiumsdiskussion wurde die innerverbandliche Trainerausbildung am Beispiel von Judo, Leichtathletik und Radsport und die damit verbundenen Schwierigkeiten herausgestellt. Grossen Erfolg hatte die Premiere einer selbst hergestellten Tonbildschau des Radsport-Trainers Plattner, die den methodisch neuartigen Versuch beinhaltete, jungen Rennfahrern zu Beginn ihrer Karriere die Einstellung ihrer persönlichen, idealen Position auf dem Rad zu vermitteln.

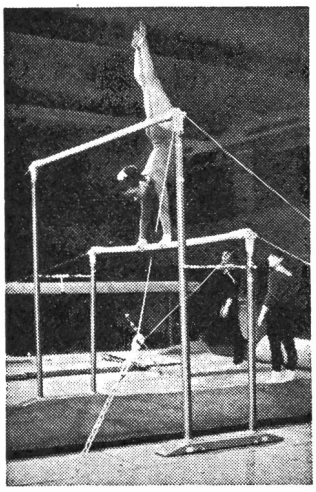
In der Abschlussaussprache des 8. Jahresrapports für Nationaltrainer traf Schilling als Fazit die eindeutige Feststellung, dass der Trainer sich heute immer und überall im Mittelpunkt befindet. Er hat den unmittelbarsten Einfluss auf den Athleten und sollte deshalb in der Lage sein, jederzeit auf ein Betreuerteam zurückgreifen zu können, mit dem er in direkter, der Athlet jedoch nur in indirekter Verbindung steht.



Der Trainer hat deshalb die allseitige Persönlichkeitsentwicklung jedes Athleten, der seiner Betreuung untersteht, genau zu beachten. Der Trainer muss ausserdem in der Lage sein, sich überflüssig zu machen, da nur emanzipierte, selbstbewusste Athleten den Anforderungen des Spitzensports gewachsen sind. Der Hochleistungssport bietet heute jungen Menschen eine echte Chance zur Lebenserfüllung. Neben den physiologischen, sozialen und ichbezogenen Aspekten spielt besonders die Möglichkeit der Erfüllung des Bedürfnisses nach Eigenrealisation eine grosse Rolle. Eigenrealisierung ist jedoch nur möglich, wenn der Trainer den Athleten nicht manipuliert. Schilling schliesst seine Postulate an die Trainer und damit den diesjährigen Trainerrapport mit einem wohlgemeinten Wunsch an St. Nikolaus: «Wir wünschen uns Trainer, die nicht mehr Autorität ausüben als sie haben.»

Adresse des Autors:

Helga Adolph
Bundesausschuss für Leistungssport
Otto-Fleck-Schneise 6
Frankfurt am Main 71/BRD



Turn- und Sportgerätefabrik

Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht-ZH Tel. 01 / 90 09 05
9642 Ebnat-Kappel-SG Tel. 074 / 3 24 24

SUTTER
EMANUEL

4052 Basel

Lehenmattstrasse 122, Telefon (061) 41 42 32

Sportplatzbau — Turnanlagen — Tennisbau

baut

Sportanlagen

Turnanlagen

Tennisplätze

mit modernen und neuzeitlichen Belägen

Rasenspielfeld CELL-SYSTEM
für überdurchschnittliche Beanspruchung

Verlangen Sie unverbindliche Offerten.