



MOOC 3

Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle

Einführung in MOOC 3



MOOC 3 – Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle – Einführung



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen:

<https://www.youtube.com/watch?v=NfFcK17WsV4&list=PLO4sec12HcRux9xxxRZ1dMNxcWc0JMTsB>
oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Hallo, Coach!

Willkommen zum dritten Kurs der KOSTENLOSEN iCoachKids E-Learning-Suite! iCoachKids wird durch den Erasmus+ Fonds der Europäischen Kommission mitfinanziert und von der Beckett University in Leeds und dem International Council for Coaching Excellence zusammen mit sechs weiteren Partnern geleitet.



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



Kurs 1 – Entwicklung eines positiven Umfelds für Kinder im Sport

In Kurs 1 haben wir einen genauen Blick darauf geworfen, wie wir unser Trainingsumfeld gestalten sollten, damit Kinder positive Erfahrungen machen können.

Kurs 2 – Kindzentriertes Coaching & Physical Literacy

Im Kurs **Kindzentriertes Coaching und Physical Literacy** haben wir Dir all das Wissen und die Hilfsmittel mitgegeben, die Du brauchst, um sicherzustellen, dass Dein Coaching den Bedürfnissen und Wünschen der von Dir betreuten Kinder entspricht.

Kurs 3 – Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle

In diesem Kurs werden wir uns mit allen Dingen befassen, die für die Trainingspraxis wichtig sind.

Der Kurs enthält vier Kapitel:

Kapitel 1 – Erfolgreiche Planung

Hier lernst Du das Konzept der Planung und ihre Vorteile kennen und bekommst einige Werkzeuge an die Hand, mit denen Du einzelne Trainingseinheiten und ganze Saisons planen kannst.

Kapitel 2 – Der Lernprozess und wie Trainer*innen ihn unterstützen können

Dieses Kapitel hilft Dir zu verstehen, wie Kinder lernen, räumt mit einigen langjährigen Mythen auf und gibt Dir eine Reihe von pädagogischen Werkzeugen an die Hand, mit denen Du den Lernprozess von Kindern optimieren kannst.

Kapitel 3 – Coaching im Wettbewerb

Kapitel 3 wird Dich dazu auffordern, Wettbewerbe auf eine etwas andere Art zu betrachten und Dir das Wissen und die Werkzeuge an die Hand geben, die Du brauchst, um Wettkämpfe zu einer positiven und entwicklungsfördernden Erfahrung zu machen.

Kapitel 4 – Lebenslanges Lernen für Trainer*innen

In Kapitel 4, **Lebenslanges Lernen für Trainer*innen**, geht es schließlich darum, wie wichtig kontinuierliches Lernen ist – sowohl für die Kinder, die Du betreust, als auch für Deine eigene persönliche Entwicklung und Deine Freude am Coachen.

Klingt nach einer tollen Lernerfahrung, nicht wahr?

Wir hoffen, dass Dir der Kurs gefallen wird. Nochmals vielen Dank, dass Du ein Coach bist und einen so großen Unterschied im Leben so vieler Kinder und ihrer Familien machst.

Und denk daran:

Hab' immer viel Spaß beim Trainieren!



MOOC 3

Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle

Kapitel 1

Erfolgreiche Planung



MOOC 3: Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle

Studienhandbuch

Eine Arbeitshilfe von iCoachKids:
*Innovative Aus- und Weiterbildung für Kinder- und
Jugendtrainer*innen*

Danksagungen

Das Studienhandbuch wurde von Andrew Abraham, Mike Ashford, Sheelagh Quinn, Declan O'Leary und Sergio Lara-Bercial mit redaktioneller Unterstützung von Ann McMahon und Michael Joyce geschrieben.



Haftungsausschluss

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Anerkennung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegeln. Die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.



Projektteam: Sergio Lara-Bercial, Julian North, A.J. Rankin-Wright, Marieke Fix, Nicolette Schipper-van Veldhoven, Declan O'Leary, Sheelagh Quinn, Kris Van Der Haegen, David Gibas, Rafael Navarro, Sonia García, Pedro Lara-Bercial, Renata Rutkauskaite, Irena Cikotiene, Ladislav Petrovic, Judit Balogh und Birute Statkeviciene.

www.icoachkids.eu @iCoachKidsEU

Copyright © 2019 by iCoachKids

iCoachKids MOOC 3 – Kapitel 1

Erfolgreiche Planung

INHALT

Einleitung zum Studienhandbuch

Kapitel 1, Einleitung – Erfolgreiche Planung.....	15
Kapitel 1, Abschnitt 1.1 – Was Du über Deinen Sport wissen musst, bevor Du planst	19
Kapitel 1, Abschnitt 1.2 – Saisonplanung 1 – Grundlegende Zielsetzung	24
Kapitel 1, Abschnitt 1.3 – Saisonplanung 2 – Von himmlischen Zielen zu irdischen Plänen ..	29
Kapitel 1, Abschnitt 1.4 – Planung von Trainingseinheiten – Schritt für Schritt zum Ziel	38
Kapitel 1, Zusammenfassung & Fazit – Erfolgreiche Planung	48
 Kapitel 1, Quiz	52
 Weitere Materialien	55

Einleitung

„Die Hauptaufgabe eines Trainers besteht darin, den Sportlern zu helfen, sich nicht nur als Athleten, sondern auch als Menschen zu entwickeln. Um dieses Ziel zu erreichen, benötigt ein Coach funktionale und aufgabenbezogene Kompetenzen, die durch Wissen und Reflexion untermauert werden.“

Aus dem European Sports Coach Framework (S. 39)

Glückwunsch, mit der Teilnahme am iCoachKids MOOC 3 zeigst Du, dass Du offen dafür bist, mehr über das Coaching von Kindern zu erfahren und Deine eigenen Coaching-Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Die Verbesserung Deines Trainer*innenverhaltens braucht Zeit und Arbeit. Die Entwicklung einer*s Trainerin*s sollte schrittweise und nachhaltig erfolgen. Ein solcher Ansatz berücksichtigt Deinen Entwicklungsstand als Trainer*in, wie Du lernst und mit welchen Sportler*innen Du arbeitest.

Wie Trainer*innen lernen

In diesem MOOC erfahren wir, dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist und dass vielfältige Erfahrungen die Entwicklung Deiner Coaching Fähigkeiten erleichtern können. In MOOC 1 und 2 haben wir eine Vielzahl von Lernerfahrungen eingebaut, um für Deinen Lernfortschritt die Bedürfnisse von Trainer*innen und wie sie lernen zu berücksichtigen.

Ein*e Trainer*in ist kein unbeschriebenes Blatt. Ob durch persönliche Erfahrungen als Sportler*in oder Zuschauer*in: Du besitzt bereits eigene Vorstellungen vom Training, was es umfasst und wie es ablaufen sollte. Die folgende Aufgabe ermöglicht es Dir, zu überlegen, was Du in Dein Training einbringst.



AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH: Was bringst Du in Dein Training mit?

(Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. In dieser Übung geht es darum, dass Du eine Bestandsaufnahme Deiner bisherigen Erfahrungen machst.)

Trainer*innen lernen am besten, wenn ...	Wie lernst Du am liebsten?
Liste Deine Sporterfahrungen auf	Was bringen sie Dir für Dein Training?
Deine Ausbildung	Was bringt sie Dir für Dein Training?
Deine Lebens- und Lernerfahrungen	Was bringen sie Dir für Dein Training?

Andere Dinge, die Du fühlst, denkst, reflektierst	Was bringen sie Dir für Dein Training?

Wie Du lernst

In der Anfangsphase Deiner Entwicklung als Trainer*in kannst Du stark von formalen Lernmöglichkeiten profitieren – in MOOC 3 spiegelt sich das in dem wider, was Du hier liest und den persönlichen Aufgaben, die Du übernimmst, um dieses Wissen in Dein Training einzubringen. Dies ist eine sinnvolle Wissensgrundlage für Deine Trainingsgestaltung. Diese Aktivitäten fördern oder bestätigen erste persönliche Theorien und unterstützen die Gestaltung eines kindgerechten Raums, der den Trainer*innen hilft, ihre Trainingspraxis zu organisieren und zu verstehen.

Während Du Dich als Trainer*in weiterentwickelst, werden nicht-formale Lernmöglichkeiten immer wichtiger. Deine Interaktion mit den Kindern, anderen Trainer*innen, Eltern, Mentor*innen und Open-Source-Materialien bieten die Möglichkeit, Deine neue Philosophie und Arbeitsweise zu überprüfen und zu hinterfragen sowie neues Wissen zu erwerben. In MOOC 3 spiegelt sich dies in den Aktivitäten und Aufgaben wider, die Du mit anderen und in Deiner Umgebung machst.

Es ist wichtig zu wissen, dass ein Großteil des Lernens von Trainer*innen in der Tätigkeit selbst stattfindet. Dein Selbstbewusstsein und Deine Fähigkeit, über Deine Erfahrungen als Trainer*in nachzudenken, sind dafür unerlässlich.



AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH: Wie Trainer*innen am besten lernen und wie Du gern lernen möchtest

Die Spalte auf der linken Seite zeigt, was die Forschung dazu sagt, wie Trainer*innen am besten lernen. Die rechte Spalte ist für Dich: Denke über diese Aussagen nach; identifiziere, ob sie auf DICH zutreffen können; und ob sie etwas für DEIN LERNEN bedeuten. Dies wird Dich dazu bringen, Dir BEWUSST ZU WERDEN, wie Du gern lernst:

Trainer*innen lernen am besten, wenn ...	Wie lernst Du am liebsten?
• ihre bisherigen Erfahrungen und Fähigkeiten anerkannt werden und sie ermutigt werden, diese zu reflektieren und darauf aufzubauen.	
• sie motiviert sind, Verantwortung für das Lernen zu übernehmen und die Möglichkeit erhalten, es voranzutreiben und auf ihre eigenen Bedürfnisse auszurichten.	
• die Anwendung und Übertragung des Gelernten in die Praxis gelingt und dort auch zu Erfolg führt.	
• Themen und Materialien eindeutig relevant für sie sind.	
• das Klima positiv und unterstützend ist, um Ängste zu verhindern, Kreativität zu fördern und sie angemessen zu fordern.	
• die Interaktion und der Austausch mit anderen Trainer*innen gefördert wird.	

<ul style="list-style-type: none"> • eine Vielzahl von Lernaktivitäten angeboten wird. 	
<ul style="list-style-type: none"> • sie Erfolge erleben und Feedback erhalten, das ihr Selbstvertrauen stärkt. 	

Wenn Du diese beiden AUFGABEN ZUM STUDIENHANDBUCH abgeschlossen hast, hast Du damit begonnen, Dich an dem Lernprozess zu beteiligen, der in den iCoachKids MOOCs gefördert wird. Du wirst herausgefunden haben, was Du für das Training von Kindern mitbringst und wie Du am liebsten lernst.

Gut gemacht! Lies weiter und erfahre mehr über das MOOC 3 Studienhandbuch, das Dich beim Lernen unterstützt und dabei hilft, die Inhalte in Dein Trainer*innenverhalten und in Deine Entwicklung als KINDZENTRIERTER Coach zu integrieren.

MOOC 3 Struktur des Studienhandbuchs

In MOOC 3 wird Deine Entwicklung als Trainer*in durch ein gemischtes Lernangebot gefördert, das sich aus verschiedenen Aktivitäten zur Unterstützung des Lernprozesses zusammensetzt (z. B. realitätsnahe Aktivitäten, problemorientiertes Lernen, praktische Coachingmöglichkeiten und Reflexion in/an der Aktion). Dies wird den Wissenszuwachs und die Verhaltensänderung fördern und Dich ermutigen, zusätzliche selbstgesteuerte Lernangebote zu suchen.

Die folgenden ÜBERSCHRIFTEN und Symbole kennzeichnen verschiedene Aktivitäten, die Du im MOOC 3 Studienhandbuch ausprobieren wirst:



ANSCHAUEN – Dies sind Videos, die mit dem Kapitel und Abschnitt des Studienhandbuchs verknüpft sind, das Du gerade bearbeitest.



LESEN – Dies ist das Inhaltswissen, das im Video beschrieben wird. Es gibt Dir die Möglichkeit, den Inhalt in Deinem eigenen Tempo zu studieren und/oder schriftlich zu überprüfen, was im Video mündlich beschrieben ist.



AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH – Diese Aktivität hilft Dir dabei, den Inhalt, den Du Dir angesehen/gelesen hast, in Dein Training mit Kindern zu integrieren und darüber nachzudenken, wie Du Dein Coachingverhalten ändern kannst.



PERSÖNLICHE COACHING-AUFGABE: Diese Aktivität unterstützt Dich dabei, die gelernten Inhalte im Training einzubringen und darüber nachzudenken, wie es für die Kinder und für Dich gelaufen ist. Möglicherweise musst Du diese Aufgaben mehrmals durchführen und sie reflektieren, damit Du die Inhalte üben und vollständig anwenden kannst, im Einklang mit Deiner Trainingsphilosophie und zum Wohle der Kinder.



COACHING MIT ANDEREN – Diese Aktivität unterstützt Dich dabei, andere Trainer*innen, mit denen Du arbeitest, zu kontaktieren, um zu diskutieren, Dich auszuprobieren, zu bewähren, zu beobachten, Feedback von den anderen zu erhalten und sie reflektieren zu lassen, wie sich aus ihrer Sicht Dein Coaching entwickelt und wie der Inhalt von Dir und den anderen Trainer*innen angewendet werden kann. Es

kann Dich auch dazu ermutigen, andere relevante Personen einzubeziehen, wie Eltern, Schiedsrichter*innen, Vereinsfunktionär*innen und sogar die Kinder, die Du trainierst!



COACHING IN DEINEM UMFELD – Dies hilft Dir dabei herauszufinden, wie kindzentriert der Ansatz Deines Vereins/Deiner Schule/Organisation ist. Du wirst dann die Möglichkeit haben zu überlegen, welche Änderungen vorgenommen werden können, um Dein Training noch stärker kindzentriert zu gestalten.



QUIZ – Am Ende jedes Kapitels gibt es ein Quiz, das Du absolvieren kannst. Dieses gibt Dir die Möglichkeit, Deinen Lernprozess zu intensivieren und einige der Hauptideen des Kapitels noch einmal zu durchlaufen und zu überprüfen, wie sie sich auf Dein Training auswirken können. Gehe die Fragen in einem „Open-Book“-Format an. Das erlaubt Dir, die Abschnitte des Studienhandbuchs noch einmal durchzulesen, bevor Du Deine Antwort schreibst.



ABSCHLUSSAUFGABEN – Jedes Kapitel endet mit einigen Aufgaben, die dazu beitragen, die Ideen und Coaching-Tools, die im Kapitel behandelt werden, in Deinem Trainerverhalten zu berücksichtigen bzw. anzuwenden. Zu den Aufgaben können gehören:



PERSÖNLICHE COACHING-AUFGABEN



COACHING MIT ANDEREN



COACHING IN DEINEM UMFELD



WEITERE MATERIALIEN – Es kann nur eine bestimmte Menge an Inhalten in den MOOC aufgenommen werden. Wenn Du mehr über ein Thema erfahren möchtest, findest Du hier weitere Materialien zum Anschauen oder Lesen.

Dein Entwicklungsprozess als Trainer*in von Kindern

Die Arbeit mit Kindern kann eine sehr lohnende und positive Erfahrung sein. Mit dem wachsenden Wissen und dem Ansatz der iCoachKids MOOCs kann diese Erfahrung für jedes einzelne Kind und jede*n einzelne*n Trainer*in positiv sein.

Es liegt nun an Dir, Verantwortung zu übernehmen, Deine Trainingsexpertise und Deine Fähigkeiten zu erweitern. Viel Spaß auf Deiner Reise!

iCoachKids: MOOC 3 Studienhandbuch – Lernaktivitäts-Tracker: Kapitel 1

Name: _____ Datum: _____

Wenn Du alle Aktivitäten in jedem der Abschnitte abgeschlossen hast, setze bitte ein Häkchen ✓ in den Kreis. Auf diese Weise kannst Du verfolgen, was Du abgeschlossen hast und wo Du neu starten kannst, wenn Du nach einer Pause zum Studienhandbuch zurückkehrst.

Studienhandbuch Aktivität / Kapitelabschnitt	ANSEHEN / LESEN  / 	AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH 	PERSÖNLICHE COACHING-AUFGABE 	COACHING MIT ANDEREN 	COACHING IN DEINEM UMFELD 	QUIZ 	ABSCHLUSS-AUFGABEN 	WEITERE MATERIALIEN 
Einleitung	<input type="checkbox"/>							
Abschnitt 1.1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Abschnitt 1.2	<input type="checkbox"/>							
Abschnitt 1.3	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Abschnitt 1.4	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Zusammenfassung / Fazit	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Wenn Du die Aktivitäten in jedem Abschnitt abgeschlossen hast und das Raster der Lernaktivitäten vollständig ist: **GUT GEMACHT!** Du kannst zum nächsten Kapitel übergehen.

Kapitel 1, Einleitung – Erfolgreiche Planung



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen <https://www.youtube.com/watch?v=1gptpab3p6w> oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Willkommen zu MOOC 3 des iCoachKids E-Learning-Programms: „**Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle**“. Dies ist Kapitel 1: „**Erfolgreiche Planung**“.

Tatsache ist, dass wir alle extrem gut im Planen sind, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Jeden Tag wachen wir auf und beginnen, unseren Tag zu planen. Manche von uns machen das sogar am Abend vorher! Wir entscheiden, was wir anziehen, was wir zum Frühstück essen und welchen Weg wir zur Arbeit nehmen werden. Wir berücksichtigen das Wetter, mögliche Baustellen und die Termine, die wir an diesem Tag haben.



Warum tun wir das? Das Planen ist die einzige Möglichkeit, ein wenig Kontrolle über unsere Umgebung auszuüben, damit wir die Ziele, die wir uns für den Tag gesetzt haben, erreichen können. Andernfalls würden Chaos und Improvisation vorherrschen, und das ist anstrengend und birgt die Gefahr, dass etwas schief geht.

Planung = Kontrolle über die Umwelt = unsere Ziele erreichen

Im Coaching planen wir aus denselben Gründen. Schon der Ursprung des Wortes „Coaching“ impliziert, dass die Planung eine Schlüsselkomponente des Coachingprozesses ist. Der Begriff Coaching wurde ursprünglich von einer Gruppe von Dozenten an der Universität Oxford geprägt, um den Prozess zu bezeichnen, der Studierende von dem Punkt, an dem sie sich befanden, zu dem Punkt bringt, an dem sie in Zukunft sein wollen.



Beim Coaching geht es also weniger um die episodische Durchführung einer Trainingseinheit, sondern vielmehr um eine langfristige Entwicklung, die Monate und Jahre dauern kann. Um die Entwicklung zu fördern, müssen Trainer*innen in der Lage sein, über die tägliche Planung der Einheiten hinauszugehen und eine Art mittel- bis langfristige Zielsetzung vorzunehmen.

Coaching = Zielsetzung = langfristige Entwicklung

Und genau darum geht es in diesem Kapitel: Wir wollen sicherstellen, dass die Trainer*innen bei der Entwicklung eines Trainingsplans erkennen können, wie die einzelnen Aktivitäten nicht nur mit den Lernzielen der jeweiligen Einheit, sondern auch mit den mittel- und langfristigen Zielen verbunden sind. Das hilft Trainer*innen und Sportler*innen, auf dem richtigen Weg zu bleiben und das große Ganze im Blick zu behalten.

**Aktivitäten ->
Verknüpft mit Trainingszielen ->
Verknüpft mit mittel- und langfristigen Zielen ->
Fokus auf das große Ganze**

Nach Abschluss dieses Kapitels wirst Du in der Lage sein:

1. **Ein Modell Deines Sports zu erstellen:** Setze Dich gründlich mit den Schlüsselementen Deiner Sportart auseinander, um ein Arbeitsmodell zu erstellen, auf das Du Dich bei Deiner Planung beziehen kannst.
2. **Trainingspläne zu entwerfen:** Verstehe und nutze die wichtigsten Elemente der Saisonplanung.
3. **Aktivitäten zu gestalten, die mit mittel- und langfristigen Plänen verbunden sind:** Sei in der Lage, Sitzungen und Aktivitäten zu planen, die klar mit mittel- und langfristigen Zielen verbunden sind.

Planung ist der Schlüssel zum Erfolg

Das ist keine leichte Aufgabe. Unserer Erfahrung nach ist die Planung eines der Elemente des Coachings, mit denen Trainer*innen am meisten zu kämpfen haben – sei es, weil uns die Zeit zum Planen fehlt oder weil wir uns einfach ungern Gedanken über die Zukunft machen und auf ein leeres Blatt starren wollen. Eine gute Planung ist jedoch der Schlüssel zum Erfolg. Denke an diese beiden Redewendungen:

Wer nicht plant, plant zu scheitern

und

Das erste, was man planen muss, ist Zeit zum Planen

Fangen wir also mit dem ersten Abschnitt an.

Vergiss nicht:

Hab' immer viel Spaß beim Trainieren!

Kapitel 1, Abschnitt 1.1 – Was Du über Deinen Sport wissen musst, bevor Du planst



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen <https://www.youtube.com/watch?v=sq0pYU55CvQ&t=78s> oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach! Danke, dass Du bereit bist, einige Ideen zum Thema Planung in Deinem Training kennenzulernen.

Jede Sportart ist in gewisser Weise einzigartig, und diese Einzigartigkeit entsteht durch:

1. Das oberste Ziel der Sportart oder wie man gewinnt.
2. Die Regeln der Sportart, die sich im modernen Sport zwischen Altersgruppen und Geschlechtern oder zwischen verschiedenen Formaten derselben ursprünglichen Sportart unterscheiden können.

So geht es bei Spielen wie Basketball, Rugby oder Netball zum Beispiel darum, mehr Punkte als der Gegner zu erzielen. Die Art und Weise, wie die Sportler*innen dieses Ziel erreichen können, wird von den Regeln bestimmt, die der jeweiligen Sportart zugrunde liegen.

Beim Basketball darf man beispielsweise nur zwei Schritte mit dem Ball machen, bevor er gedribbelt, gepasst oder geworfen werden muss. Im Rugby Union darf man mit dem Ball laufen, aber er darf nur rückwärts gepasst werden. Beim Netball darf man nur maximal einen Schritt machen, wenn man im Ballbesitz ist.



Wenn wir diese drei Sportarten vergleichen, wird klar, dass eine einzige sportartspezifische Regel trotz des gleichen Gesamtziels drei sehr unterschiedliche Arten der erlaubten Bewegung zur Folge hat.

Soweit, so offensichtlich, oder? Warum ist das also wichtig?

Nun, wir können davon ausgehen, dass eine Sportart komplex ist und es lange dauert, bis sie vollständig verstanden wird. Es sind in erster Linie die Trainer*innen, die sich dieses umfassende Verständnis aneignen müssen. Darüber hinaus müssen sie Strategien entwickeln, um ihr Wissen an ihre Sportler*innen zu vermitteln und zu erreichen, dass diese die Sportart verstehen, erlernen und optimale Leistungen erbringen können.

Coaches müssen die Komplexität ihres Sports verstehen, bevor sie ihn trainieren können.

Das ist eine extrem schwierige Aufgabe, mit der viele Trainer*innen zu kämpfen haben. Aber wenn Trainer*innen die Komplexität ihres eigenen Sports aufschlüsseln, erfassen und vereinfachen können, sind sie besser in der Lage, andere zu trainieren und zu fördern.

Wie kann man also vorgehen?

Eine Sportart aufschlüsseln

Die Regeln einer Sportart stellen Trainer*innen und Sportler*innen gleichermaßen vor Problemstellungen, die gelöst werden müssen. Beim Tennis gibt es zum Beispiel die Regel, dass der Ball über das Netz fliegen und mehr als einmal aufspringen muss, um

einen Punkt zu erzielen. Dadurch entsteht die Problemstellung, einen Punkt zu erzielen. Andere Regeln beschreiben, wie dies erreicht werden kann, was dazu führt, dass Trainer*innen in bestimmten Situationen die Vorhand, die Rückhand oder den Stoppball bevorzugen.

Ein weiteres Beispiel liefert Rugby Union. Die Regeln besagen, dass die Sportler*innen den Ball nur rückwärts passen dürfen. Dadurch entsteht die Problemstellung, den Ball auf dem Feld Richtung Mallinie vorwärtszubringen. Deshalb müssen die Sportler*innen dann hintereinander stehen, um den Ball anzunehmen, weiterzuspielen und ihn wieder abzugeben.

Das Ziel eines Coaches sollte also sein, alle taktischen Problemstellungen zu erkennen, die durch die sportartspezifischen Regeln entstehen. Es ist dann die Aufgabe der Coaches, ihren Sportler*innen effektive taktische und technische Lösungen für jede Problemstellung zu geben oder ihnen zu helfen, ihre eigenen zu finden.

Trainer*innen müssen die taktischen Problemstellungen der Sportart anhand ihrer Regeln erkennen.

Eine Sache möchte ich dabei hervorheben: Taktische Lösungen bestimmen die technischen Anforderungen, und diese können für einen 6-Jährigen ganz anders aussehen als für einen 12-Jährigen oder verschiedene angepasste Formate der Sportart. Zum Beispiel ruft 5-gegen-5-Basketball andere Probleme als 3-gegen-3-Basketball hervor, ebenso wie 15er-Rugby und 7er-Rugby.

Taktische Lösungen bestimmen die technischen Anforderungen.

Deshalb möchten wir Trainer*innen dazu ermutigen, sich die folgenden Fragen zu stellen und zu beantworten, bevor sie einen Trainingsplan für ihre Sportler*innen bzw. die Kinder, die sie trainieren, erstellen.

- 1. Was ist das ultimative Ziel Deiner Sportart?**
- 2. Wie lauten die Regeln Deiner Sportart?**
- 3. Welche Problemstellungen verursachen diese Regeln?**
- 4. Welche taktischen und technischen Lösungen können Du oder Deine Sportler*innen anbieten, um die Problemstellungen zu lösen?**

5. Und vor allem: Sind diese taktischen und technischen Lösungen für das Alter und den Entwicklungsstand Deiner Sportler*innen geeignet?

Durch die Beantwortung dieser Fragen können Trainer*innen ein klares Modell ihrer Sportart erstellen, das nicht nur die Komplexität der Sportart vereinfacht, sondern auch zeigt, wie die Sportart für das Alter und den Kontext, in dem sie trainieren, aussehen könnte.

Ein Beispiel findest Du auf der Website von Basketball England unter dem folgenden Link - <https://www.basketballengland.co.uk/talent/player-development-framework/>.

Mit anderen Worten: Nur so können sich Coaches Klarheit über die taktischen und technischen Lösungen verschaffen, die sie für ihre Teams und Sportler*innen benötigen. Sobald Trainer*innen diese Fragen klar beantworten können, sind sie bereit, Erwartungen an ihre Sportler*innen zu stellen und Ziele zu setzen.

Fazit

Bitte beachte, dass wir uns hier zwar auf bestimmte Sportarten konzentriert haben, der gleiche Ansatz aber auch bei anderen Sportarten angewendet werden kann.

Bitte bearbeite die **Aufgabe zum Studienhandbuch**, um ein solides Verständnis für dieses äußerst wichtige Konzept zu bekommen. Du wirst es nicht bereuen!

Danke für Deine Aufmerksamkeit und bis zum nächsten Abschnitt.



Aufgabe zum Studienhandbuch: Erstelle ein Modell Deines Sports

Wenn Du an die Beispiele aus diesem Abschnitt denkst, wie würde dann ein Modell für Deinen Sport aussehen? Wenn Du Dir nicht sicher bist, wo Du anfangen sollst, kannst Du vielleicht online nach bestehenden Modellen für Deine Sportart suchen und eines für Deinen Kontext anpassen. Einige nationale Verbände haben sehr gute Modelle entwickelt. Also frag einfach Google!

Kapitel 1, Abschnitt 1.2 – Saisonplanung 1 – Grundlegende Zielsetzung



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen https://www.youtube.com/watch?v=QfoX_Dka7cc oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Schön Dich wiederzusehen, Coach!

In diesem Abschnitt sprechen wir über die Zielsetzung für eine Saison. Bevor wir über den Prozess sprechen, lohnt es sich, die Ratschläge aus **MOOC 1, Kapitel 3, Zusammenfassung & Fazit – Die Entwicklung einer Vision und Strategie für Deine Mannschaft oder Deinen Verein** noch einmal zu lesen. In diesem Abschnitt ging es darum, wie wichtig es ist, eine Vision, ein Leitbild und eine Strategie für Deinen gesamten Verein zu entwickeln. In der Regel arbeiten die meisten Kindertrainer*innen in einem Verein. Aus der Literatur zum Thema Talententwicklung wissen wir, dass das Training und die Trainer*innen dann am effektivsten sind, wenn ihre Ziele für ihr Team mit einer gut durchdachten Vereinsstrategie übereinstimmen. Nimm Dir also etwas Zeit und schau Dir das Video an und/oder lies den Abschnitt im Studienhandbuch.

Zielsetzung

Wir haben wahrscheinlich alle schon davon gehört, dass man sich Ziele setzen muss, aber warum sind sie so wichtig? Um diese Frage zu beantworten, solltest Du Dir diese Perspektive vor Augen führen, die vielen Trainer*innen bekannt vorkommen dürfte: Gute Ziele helfen Trainer*innen, ihre Emotionen unter Kontrolle zu halten!

Klare Ziele = bessere emotionale Kontrolle

Wir alle kennen die Art von Trainer*innen, die sich negativ verhalten, wenn sie ihre Mannschaft bei einem Wettkampf oder einer Trainingseinheit beobachten. Die Trainer*innen, die ein Kind anschreien, das einfach nur Spaß haben möchte. Das ist das genaue Gegenteil von dem Vorbild, von dem in **MOOC 2** die Rede ist. Normalerweise ist dieses negative Verhalten darauf zurückzuführen, dass eine Mannschaft „verliert“

oder „schlecht spielt“. Im Grunde ist das ein Zeichen dafür, dass diese Trainer*innen unangemessen emotional werden, weil sie denken, es gehe in dem Wettbewerb um sie selbst und NICHT um die Ziele, auf die sie hinarbeiten sollten. Mit anderen Worten: Ziele sind toll für die Sportler*innen, aber sie können auch als Orientierung für das Verhalten des Coaches dienen. Kein Coach wacht an einem Trainings- oder Spieltag mit dem Ziel auf, gemein zu sein oder gar ein Kind zu beschimpfen.

**Klare Ziele ermöglichen es den Trainer*innen,
fokussiert zu bleiben.**

Nächste Frage: Wie können Ziele verhindern, dass Trainer*innen sich unangemessen verhalten und dafür sorgen, dass sie die Entwicklung der Sportler*innen unterstützen? Indem Du Dich auf den Coachingprozess und nicht auf das Wettbewerbsergebnis konzentrierst.

**Konzentriere Dich auf den Prozess, nicht auf das
Ergebnis.**

Wie der legendäre American-Football-Trainer Bill Walsh es ausdrückt: **Wenn der Prozess stimmt, wird sich das Ergebnis von selbst einstellen.** Aber welches Ergebnis streben wir für die Kinder an?

Zielsetzung und Kinder

Realistisch betrachtet gibt es für jeden Kinder- und Jugendcoach zwei wichtige Ergebnisse:

1. Die Kinder kommen immer wieder, weil sie Spaß an dem haben, was sie tun.
2. Die Kinder entwickeln Fähigkeiten, sowohl im Sport als auch im Leben.

Dies widerspricht jedoch nicht dem Wettbewerbs- oder Siegedanken!

In ihrer bahnbrechenden Studie haben Amanda Visek und Kollegen (2015 – siehe „Weitere Materialien“ am Ende des Kapitels) elf Faktoren identifiziert, die den Spaß von Kindern am Sport beeinflussen:

1. Sich anstrengen
2. Positive Teamdynamik
3. Positives Coaching

4. Lernen & sich verbessern
5. Spiele
6. Übungen
7. Teamfreundschaften
8. Mentale Boni
9. Unterstützung während der Spielzeit
10. Teamrituale
11. Materielle Boni („Swag“)

Die ersten drei, die als **besonders wichtig** erachtet wurden, waren:

- sich anstrengen, positive Teamdynamik, positives Coaching

Die nächsten sechs, die als **zweitrangig** angesehen wurden, waren:

- lernen und sich verbessern, Spiele, Übungen, Teamfreundschaften, mentale Boni und Unterstützung während der Spielzeit

Die letzten beiden, Teamrituale und materielle Boni, wurden als **am wenigsten wichtig** angesehen.

Zu beachten ist, dass „**Gewinnen**“ zwar zu den „Mentalen Boni“ beiträgt, aber nur ein Aspekt davon ist. Auch das „Ignorieren des Spielstands“ trägt zu den mentalen Boni bei. Gewinnen ist für manche Kinder wichtig. Aber vielleicht nicht so sehr, wie wir Trainer*innen mitunter denken.

**Gewinnen ist für manche Kinder wichtig, aber vielleicht nicht so sehr,
wie wir Trainer*innen mitunter denken.**

Zielsetzung – Prozesse

Was bedeutet das alles nun für die Zielsetzung? Wir können die 11 Faktoren in drei große Prozesse aufteilen, auf die wir uns als Coaches konzentrieren können:

- **Prozess 1:** Schaffe ein Umfeld, in das Kinder gern kommen und wo sie Feedback zu ihren Fortschritten erhalten!
- **Prozess 2:** Schaffe in Training und Wettbewerb Möglichkeiten, sich auf die Verbesserung von Fähigkeiten zu fokussieren!
- **Prozess 3:** Schaffe Gelegenheiten für Kinder, mit ihren Freunden zusammen zu sein, und binde auch ein paar „Extras“ mit ein!

Wir denken, dass diese drei Prozesse die Entwicklung von Prozesszielen fördern können, die dazu führen, dass sich das „Ergebnis von selbst einstellt“. Beispiele:

Einige Ziele für Prozess 1 könnten sein:

1. Sprich mit den Eltern, um ein gemeinsames Verständnis für gutes Verhalten am Spielfeldrand und Unterstützung beim Training vor und nach dem Wettkampf zu schaffen.
2. Die Trainer*innen vereinbaren einen Verhaltenskodex für die Schaffung eines positiven Umfelds bei Trainingseinheiten und Wettkämpfen.

Einige Ziele für Prozess 2 könnten sein:

1. Erstelle einen klaren Überblick über die technische, taktische (siehe hierzu gern erneut das Video/Kapitel „Was Du über Deinen Sport wissen musst“), körperliche, geistige und soziale Entwicklung, die von den Kindern in der Gruppe im Laufe einer Saison erwartet wird.
2. Setze Dir ein Ziel, wie viel jedes Kind in den Trainingseinheiten und Wettbewerben einbezogen wird. (Zum Beispiel, dass alle Sportler*innen die gleiche Spielzeit bekommen).

Einige Ziele für Prozess 3 könnten sein:

1. Kreiere eine Trophäe für den*die Mitspieler*in/Sportler*in der Woche
2. Lasse die Sportler*innen einem/einer Mitspieler*in konstruktives Feedback zu seiner*ihrer Leistung im Training bzw. Spiel geben

Fazit

In diesem Abschnitt haben wir es bewusst vermieden, über das Konzept der SMART-Ziele zu sprechen, denn für viele Trainer*innen, die mit Kindern arbeiten, entspricht dies nicht ihrer Realität. Was wir an dieser Stelle vorschlagen, ist, dass Du starke Prinzipien zur Zielsetzung verfolgst.

Ziele als flexible Prinzipien nutzen

Prinzipien können flexibel sein und dennoch in einem Trainings- und Wettkampfumfeld, das sich oft von Woche zu Woche ändert, als Richtschnur dienen. Sie helfen uns, auf Kurs zu bleiben. Auf dieses Thema werden wir in den Abschnitten über die Planung zurückkommen.

Viel Erfolg bei Deiner Zielsetzung, Coach!

Kapitel 1, Abschnitt 1.3 – Saisonplanung 2 – Von himmlischen Zielen zu irdischen Plänen



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen <https://www.youtube.com/watch?v=m4O5wqHRzb4> oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Schön Dich wiederzusehen, Coach! Willkommen zurück!

In diesem Abschnitt sprechen wir über die Planung einer Saison. Bevor wir über diesen Prozess sprechen, lohnt es sich, die Ratschläge aus dem vorherigen Abschnitt über die Zielsetzung für die Saison zu rekapitulieren. In diesem Abschnitt haben wir uns damit befasst, warum es für viele Kindertrainer*innen sinnvoll ist, sich Ziele für eine Saison zu setzen, die auf Prinzipien basieren. Dies ermöglicht sowohl starke als auch flexible Ziele, die an die Veränderungen angepasst werden können, die im Laufe eines Jahres unweigerlich auftreten werden. Wenn Du diese Ziele formuliert hast, dann hast Du bereits mit der Planung begonnen – gute Arbeit!

Ziele auf der Grundlage flexibler Prinzipien formulieren

Warum sollten wir planen?

Bevor wir jedoch über den Planungsprozess sprechen, sollten wir uns überlegen, warum wir planen sollten. Wie Du sicherlich bemerkt hast, haben wir gerade festgestellt, dass sich die Dinge innerhalb eines Jahres ändern werden. Und wenn sich Dinge sowieso ändern, warum sich dann Mühe mit der Planung machen? Planen ist schwierig, zeitaufwendig und scheinbar ineffizient! Und vor allem wird die Planungsarbeit bei der Zuweisung von Zeit und Aufwand für bezahlte oder unbezahlte Coaches oft nicht berücksichtigt. Dadurch wirkt das Ganze recht überflüssig, oder?

Warum also planen?

1. **Erwartungen wecken:** Das Planen weckt Erwartungen bei Trainer*innen und Sportler*innen. Es bietet daher eine Vorlage, mit der die Trainingsfortschritte abgeglichen werden können.
2. **Mit Ungewissheit umgehen:** Das Planen hilft uns, mit einer unbekanntem Zukunft umzugehen.
3. **Auf Kurs bleiben:** Das Planen hilft uns, auf dem richtigen Weg zu bleiben, wenn bestimmte Ereignisse uns aus der Bahn werfen wollen.
4. **Kritisch denken:** Bei der Planung müssen wir Trainer*innen mit unseren Kolleg*innen sprechen. Das Planen veranlasst Trainer*innen dazu, kritisch darüber nachzudenken, was sie erreichen möchten. Kurz gesagt: Die Planung hilft den Trainer*innen, besser zu werden – und den Sportler*innen auch!

Deshalb sollten wir planen. Die nächste Frage lautet: Wie sollen wir planen? Wie wir bereits angedeutet haben, hast Du bereits mit der Planung begonnen, wenn Du Dir Gedanken über Deine Ziele für die Saison gemacht hast. Die Frage ist nur, wie wir diese Ziele in die Tat umsetzen können.

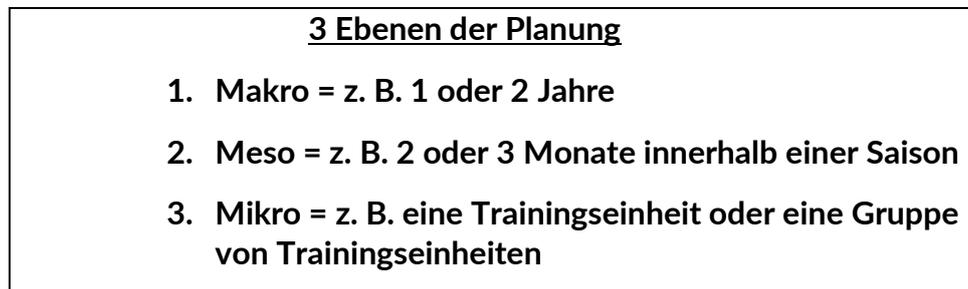
Wie können wir Ziele in die Tat umsetzen?

Ein wichtiges Konzept, das wir Dir vorstellen wollen, ist die **verschachtelte Planung**. Die Grundidee dieses Prozesses entspricht ein wenig der Matrjoschka. Bei diesem russischen Holzspielzeug passt die kleinste Puppe immer in die größte Puppe. Parallel dazu zeigt die Forschung, dass ein Coaching am effektivsten ist, wenn die kleinsten Interaktionen zwischen Coach und Sportler*in, Coach und Coach oder Coach und Vereinsvorstand in die übergeordneten Ziele eingebettet sind, auf die man hinarbeitet.



Aus der Praxis wissen wir, dass dies am besten funktioniert, wenn drei Planungsebenen vorhanden sind: **Makro**, **Meso** und **Mikro**. Die **Mikroebene** (d. h. der kürzeste Zeitrahmen, z. B. eine Trainingseinheit) ist also in die **Mesoebene** (z. B. 2-3 Monate

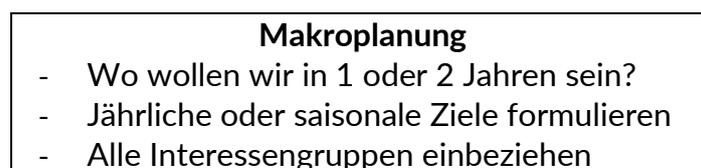
eines Jahres) eingebettet, die wiederum in die **Makroebene** (z. B. 1-2 Jahre) eingebettet ist, wie Du im folgenden Diagramm sehen kannst.



Wir werden uns die **Mikroplanung** im nächsten Abschnitt ansehen. In diesem Abschnitt werden wir die **Makro-** und **Mesoplanung** untersuchen.

1. Planung auf Makroebene

Auf der **Makroebene** der Planung kannst Du darüber nachdenken, wo Du in ein bis zwei Jahren stehen möchtest. Wenn Du Dich mit Vision, Leitbild und Strategie auseinandergesetzt und darauf aufbauend einige Jahresziele entwickelt hast, hast Du den größten Teil der Arbeit bereits erledigt. Das hier gezeigte Beispiel (siehe unten) stellt dar, wie dies in einem gut ausgestatteten Talentförderungsumfeld funktionieren könnte. Wenn Du nicht über derartige Zeit oder Ressourcen verfügst, solltest Du Deine Erwartungen zurückschrauben. Das Wesentliche an dieser Art von Planung ist, dass die wichtigsten Interessengruppen, wie z. B. andere Trainer*innen und Vorstandsmitglieder, einbezogen werden, damit eine gemeinsame Sichtweise entsteht.



Level	Objectives	Timeline and Activity											
Macro, 4 year: Strategic & Political Goals	<ul style="list-style-type: none"> Transition 2/3 of current players into U16s. Align player capabilities outcomes with club and NGB policy at each sub age group Work within budget constraints Benchmark player development progress against comparable clubs 	Meso Year 1 Objectives				Meso Year 2 Objectives				Meso Year 3 Objectives			
		<ul style="list-style-type: none"> Recruit 3 players Build realistic plan of and attain expected player progression across developmental targets Develop reputation of quality within benchmark clubs 											
Meso Seasonal: Socio, tactical, motivational	<ol style="list-style-type: none"> Create and deliver annual plan with team individualised targets against club defined age and stage targets Create and administer tests of development drawing on game and training behaviour Engage parents in establishing and understanding club philosophy to player development with associated expectations 	Meso/Micro Objectives Week 1 – 12				Meso/Micro Objectives Week 13 - 24				Meso/Micro Objectives Week 25 - 36			
		<ol style="list-style-type: none"> Playing when in-balance (6 weeks) and playing when out of balance (6 weeks) 1. & 2. Conduct needs analysis process to establish each individual player's age/stage developmental curriculum needs (p-b, p-s & p) and align with tech and tact curriculum Parent education meeting to set expectations 											
Micro Sessions	Develop session and meeting plans with requisite aligned objectives and practice, behaviour and curriculum detail	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Abrahams et al. (2014). Planning your Coaching: A focus on Youth Participant Development. In C. Nash (Ed). Practical Sport Coaching, Abingdon: Routledge

2. Planung auf der Mesoebene

Auf der **Mesoebene** der Planung würdest Du damit beginnen, einen Makrozeitraum, in den meisten Fällen eine Saison, in überschaubare Abschnitte zu unterteilen. In der Regel sind das etwa 8 Wochen am Stück. Denke aber daran, dass Du nicht zu spezifisch werden darfst. Dein Plan muss immer noch Flexibilität zulassen, da menschliches Verhalten und Entwicklung selten geradlinig sind!

Mesoplanung

- Die Makroperiode in überschaubare Abschnitte unterteilen
- Etwa 8 Wochen am Stück (das kann variieren)
- Spezifisch und doch flexibel

Realistisch und flexibel

So wichtig es ist, flexibel zu sein, so wichtig ist es auch, realistisch zu sein. Eine bedeutsame Komponente der **Mesoplanung** ist es, sich der Ressourcen bewusst zu sein, die man zur Verfügung hat. Die wichtigste Ressource ist oft die Zeit. In einem Verein

trainiert ein Coach die Kinder beispielsweise etwa drei Stunden pro Woche über einen Zeitraum von 25 bis 28 Wochen. Wenn alle Wochen genutzt werden und jedes Kind jede Woche erscheint (was nicht sehr wahrscheinlich ist!), sind das 75 Stunden. Etwa die Hälfte dieser Zeit wird in Spielen gegen andere Teams verbracht. Insgesamt ist das nicht sehr viel Zeit! Deshalb ist es wichtig, dass Du die Zeit, die Dir zur Verfügung steht, optimal nutzt – plane, worauf Du Dich konzentrieren willst. Wird es die Technik sein? Die Taktik? Die körperliche, geistige oder soziale Entwicklung? Oder eine Kombination aus einigen der genannten Aspekte? Kehre dafür gern erneut zum Abschnitt „Was Du über Deinen Sport wissen musst, bevor Du planst“ zurück.

Erwarte letztendlich nicht zu schnell zu viel. Das Erlernen neuer Fähigkeiten braucht Zeit und Gelegenheit. Wenn Du jede Woche zu etwas Neuem übergehst, hilft das den Kindern nicht. Wenn Du eine Entscheidung für Deinen **Mesoplan** getroffen hast, versuche, Dich in allen Trainingssituationen daran zu halten. Das hilft dabei, einen Fokus für die Kinder und für Dich als Coach zu schaffen. Und es kann verhindern, dass der Umfang an Anweisungen und Feedback die Sportler*innen überfordert, besonders bei Wettbewerben.

- | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- Sei realistisch- Bedenke Deine Zeit und Ressourcen- Erwarte nicht zu schnell zu viel- Sei flexibel, aber konsequent |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Übung und Geduld

Das Planen ist kein einfacher Prozess, es erfordert Übung und Geduld. Wir haben hier einige wichtige Grundsätze zur Planung auf der **Makro- und Mesoebene** behandelt, aber es gibt noch mehr davon. Um Dir beim Erlernen und Umsetzen dieser Ideen zu helfen, haben wir im Studienhandbuch zu diesem MOOC einige Vorlagen erstellt. Wir hoffen, Du findest sie nützlich. Wenn sie für Dich jedoch nicht funktionieren und Du denkst, dass Du bessere Vorlagen hast, dann trau Dich ruhig, sie zu verwenden, denn wir behaupten nicht, dass unsere Vorlagen perfekt sind.

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei Deiner Makro- und Mesoplanung. Die Vorlagen sind in der folgenden **persönlichen Coaching-Aufgabe** und der **Aufgabe zum Coaching mit anderen** enthalten.

Denke daran, den Abschnitt über die Planung von Trainingseinheiten zu lesen, um das gesamte Konzept der verschachtelten Planung zu verstehen.

Persönliche Coaching-Aufgabe / Aufgabe zum Coaching mit anderen: **Erstelle Deinen Saisonplan**

Pass die Vorlage zur verschachtelten Planung (bereitgestellt von Dr. Andy Abraham) an, um Deinen eigenen Saisonplan zu erstellen. Teile und besprich ihn dann mit Deinen Co-Trainer*innen.

Verein: _____ Team: _____ Trainer*in: _____ Datum: _____

Vorlage für Makroplanung

Ebene	Ziele	Zeitachse und Aktivität		
Makro (4 Jahre): Strategische & sportpolitische Ziele		Meso-Ziele Jahr 1	Meso-Ziele Jahr 2 TBC	Meso-Ziele Jahr 3 TBC

Meso (saisonal): soziologisch, taktisch, motivierend	Meso-/Mikro-Ziele Woche 1-12	Meso-/Mikro-Ziele Woche 13-24	Meso-/Mikro-Ziele Woche 25-36
------------------------------------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Mikro (Trainingseinheiten): technisch-taktisch usw.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
--------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Vorlage für Meso-Planung

	Meso-Zyklus 1			Meso-Zyklus 2			Meso-Zyklus 3		
	% Betonung	Ziel	Erforderliche Lernaktivitäten & Bewertungs- punkte	% Betonung	Ziel	Erforderliche Lernaktivitäten & Bewertungs- punkte	% Betonung	Ziel	Erforderliche Lernaktivitäten & Bewertungs- punkte
Technisch/ Taktisch									
Körperlich									
Psychologisch/ Verhaltensweisen									
Sozial/Lebensstil									

Vorlage für Mikroplanung

Meso-Zyklus 1		Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Ziele									
Ressourcen	Verfügbare Trainingszeit								
	Verfügbare Einrichtungen								
	Trainingsfokus								
	Wettbewerbsfokus								
	Vorgeschlagene Hausaufgaben für die Sportler*innen								
	Verfügbare/erforderliche Unterstützung								

Kapitel 1, Abschnitt 1.4 – Planung von Trainingseinheiten – Schritt für Schritt zum Ziel



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen <https://www.youtube.com/watch?v=-hxXP6sTNHA> oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach!

Im vorherigen Abschnitt haben wir das Konzept der **verschachtelten Planung** erläutert. Dieser Ansatz ermutigt die Trainer*innen dazu, die Entwicklung der Sportler*innen lang-, mittel- und kurzfristig zu planen. Außerdem ermutigt er sie dazu, klare Ziele oder Lernergebnisse zu formulieren, die ihnen wiederum helfen, klare Erwartungen an die Fortschritte der Sportler*innen zu stellen.

	<p style="text-align: center;"><u>3 Ebenen der Planung</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Makro = z. B. 1 oder 2 Jahre2. Meso = z. B. 2 oder 3 Monate innerhalb einer Saison3. Mikro = z. B. eine Trainingseinheit oder eine Gruppe von Trainingseinheiten
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wenn Trainer*innen klare Erwartungen haben, sind sie besser vorbereitet und wissen, worauf sie beim Coaching achten müssen.

Klare Erwartungen erleichtern das Coaching

Die Idee der **verschachtelten Planung** funktioniert aus einer „Top-down“-Perspektive. Das bedeutet, dass sie mit dem Endprodukt vor Augen beginnt, also mit anderen Worten: „Nach einem Jahr werden meine Sportler*innen in dies, das und jenes

beherrschen“. Diese endgültigen Erwartungen können aber nur erreicht werden, wenn es damit verbundene mittel- und kurzfristige Ziele gibt, die, wenn sie von Training zu Training erfüllt werden, zum Gesamtziel beitragen. Die mittel- und langfristigen Ziele ermöglichen es den Trainer*innen daher, die notwendigen Fähigkeiten in den einzelnen Trainingsstunden zu fördern.

Rautendiagramm

Um Coaches bei der Planung zu unterstützen, hat Dr. Bob Muir (2012) von der Beckett University in Leeds einen Rahmen für die Planung und Reflexion von Coaches entwickelt, besser bekannt als das **Rautendiagramm**.



Muir, B. (2012) Coaching Planning, Practice and Reflective Framework (The Diamond Diagram)

Das **Rautendiagramm** ist ein Werkzeug, das Trainer*innen zur effektiven Planung von Trainingseinheiten nutzen können. Es ist in vier Bereiche unterteilt: **1) Trainingsziele, 2) Trainingsstruktur, 3) Trainer*innenverhalten und 4) Sportler*inneninteraktion.**

1) Trainingsziele

Beginnen wir also mit den Zielen der Trainingseinheit. Wir müssen betonen, dass die Planung einer Trainingseinheit immer mit den Zielen beginnen sollte, da sie eine fundierte Vorstellung davon vermitteln, was die Sportler*innen laut Coach am Ende der Einheit gelernt haben sollten.

Ziele der Trainingseinheit = Erwartungen & Schwerpunkt festlegen

Wie in den vorangegangenen Abschnitten erwähnt, sollten die Ziele SMART sein, d. h. **spezifisch, messbar, erreichbar und realistisch**, und sie sollten in der verfügbaren **Zeit** realisierbar sein. Wenn die Trainer*innen den Planungsprozess mit den Zielen der Trainingseinheit beginnen, können sie die Aktivitäten und Verhaltensweisen so planen, dass alle Sportler*innen das angestrebte Ergebnis erreichen können.

2) Trainingsstruktur

Wir kommen nun zum zweiten Teil des Rautendiagramms, der Trainingsstruktur. Als Trainer*innen müssen wir unsere Aktivitäten mit der einzigen Absicht gestalten, die gesetzten Ziele der Trainingseinheit zu erreichen.

Trainingsstruktur = Spezifische Aktivitäten zur Erreichung der Ziele

Muster für einen Trainingsplaner

<ol style="list-style-type: none"> 1. Sportler*innen: Wie viele Sportler*innen erwartest Du? 2. Leistungsniveaus: Gibt es unterschiedliche Leistungsniveaus in der Gruppe? 3. Ausrüstung: Welche Ausrüstung brauchst Du oder hast Du? 4. Assistenztrainer*innen: Welche Unterstützung wirst Du von Helfer*innen oder Assistent*innen benötigen? 5. Übergang zwischen den Aktivitäten: Wie willst Du die Übergänge zwischen den Aktivitäten gestalten? 6. Trinkpausen: Wann wirst Du Trinkpausen einlegen? 	Trainingsplaner								
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; padding: 5px;">Trainer*in</td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%; padding: 5px;">Datum</td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%; padding: 5px;">Meso-Block</td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%; padding: 5px;">Woche</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> </table>	Trainer*in		Datum		Meso-Block		Woche	
	Trainer*in		Datum		Meso-Block		Woche		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 5px;">Meso-Block Zielsetzung</td> <td style="width: 70%;"></td> </tr> </table>	Meso-Block Zielsetzung							
	Meso-Block Zielsetzung								
	Trainingsziele für das TEAM								
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 5px;">Technisch/Taktisch</td> <td style="width: 33%; padding: 5px;">Körperlich</td> <td style="width: 33%; padding: 5px;">Psychologisch/Sozial</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Technisch/Taktisch	Körperlich	Psychologisch/Sozial					
Technisch/Taktisch	Körperlich	Psychologisch/Sozial							
INDIVIDUELLE Trainingsziele									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; padding: 5px;">Name des Sportlers/der Sportlerin</td> <td style="width: 45%; padding: 5px;">Lernziel</td> <td style="width: 30%; padding: 5px;">Fortschrittsbericht & Aktionsplan</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Name des Sportlers/der Sportlerin	Lernziel	Fortschrittsbericht & Aktionsplan						
Name des Sportlers/der Sportlerin	Lernziel	Fortschrittsbericht & Aktionsplan							
Trainingsstruktur und -organisation									

<p>7. Wetter/Heizung: Wenn Du im Freien trainierst, wie wird das Wetter sein? Wenn Du in einer Sporthalle bist, gibt es eine Heizung?</p> <p>8. Informationen: Gibt es irgendetwas, das Du den Kindern und ihren Eltern nach der Sitzung mitteilen musst?</p>	
	Aufgaben, Übungen, Kernaussagen
	Erwartete Sportler*inneninteraktion

Wenn die Einheit also ein technisches Ziel beinhaltet, wie z. B. die Technik eines Passes im Fußball oder Handball zu erlernen, musst Du eine Aktivität planen, die es den Sportler*innen ermöglicht, die Technik oder Fähigkeit erfolgreich zu wiederholen.

Wenn das Ziel hingegen die Verbesserung einer Technik in einem taktischen Umfeld ist, musst Du eine Aktivität planen, die es Dir ermöglicht, die Fähigkeit wiederholt unter Wettkampfbedingungen zu üben.

Hinweis: Wir schlagen vor, nicht die Begriffe „Übung“ oder „Spiel“ zu verwenden und stattdessen Aktivitäten auszuwählen, die zum Ziel der Trainingseinheit passen.

Aktivitäten = Übungen ODER Spiele ODER Kombinationen

3) Trainer*innenverhalten

Nun sollten die Trainer*innen zum dritten Teil des Rahmens übergehen und ihr beabsichtigtes Verhalten planen. Zu den Verhaltensweisen von Coaches gehören u. a. Anweisungen, Fragen, Feedback, Vorführung und Beobachtung. Die geplanten Verhaltensweisen sollten dafür geeignet sein, die Sportler*innen beim Erreichen der Trainingsziele zu unterstützen. In Kapitel 2 beschäftigen wir uns genauer damit.



**Trainerverhalten =
Anweisung,
Demonstration, Fragen,
Zuhören, Beobachtung,
Feedback, Reflexion**

4) Sportler*inneninteraktion

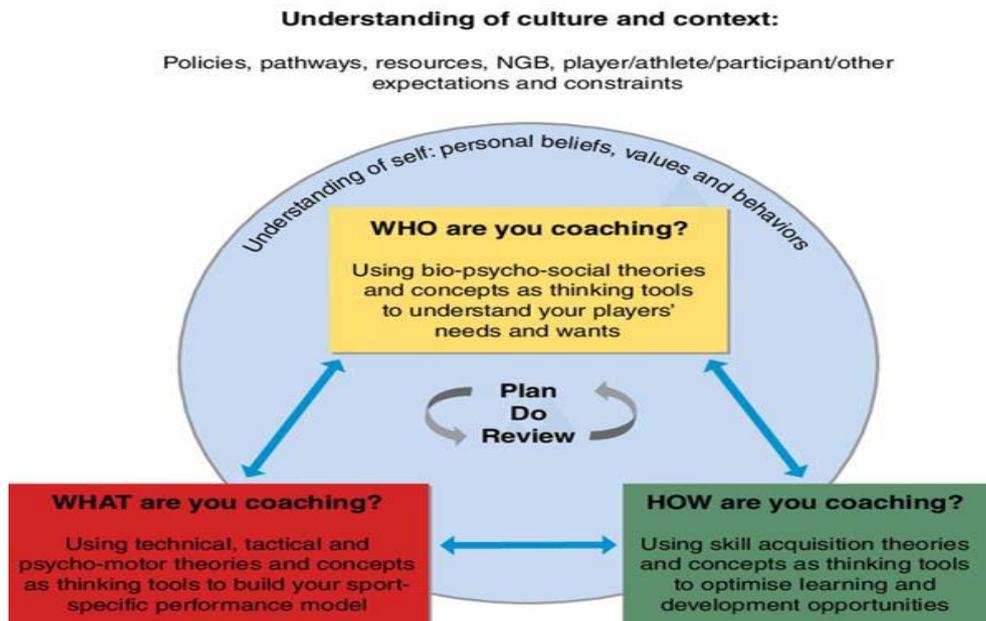
Der letzte Teil des Rautendiagramms ist die Sportler*inneninteraktion. Trainer*innen sollten bei der Planung immer berücksichtigen, wie ihre Sportler*innen mit den vorgeschlagenen Aktivitäten und dem Verhalten der Trainer*innen umgehen werden. Diese Denkweise kann dazu führen, dass ein Coach seinen/ihren Plan überdenkt und Änderungen vornimmt, um den Fähigkeiten und Zielen der Sportler*innen besser gerecht zu werden.

**Sportlerinteraktion = Umgang mit Trainingsinhalten und
Trainerverhalten**

Zusammenfassung

Zusammenfassend haben wir in Kapitel 1 von MOOC 1 das Modell der Entscheidungsfindung für Trainer*innen von Andy Abraham erläutert (siehe unten), in dem betont wird, wie wichtig es ist, die folgenden Fragen zu stellen;

- **WEN** trainierst Du?
- **WAS** willst Du vermitteln?
- **WIE** vermittelst Du Deine Inhalte?



Das **Rautendiagramm** ermöglicht es Dir, unter Berücksichtigung dieser Fragen zu planen:

- Das **Was** wird durch die Ziele der Trainingseinheiten beantwortet
- Das **Wie** durch die vorgeschlagene Trainingsstruktur und das Trainer*innenverhalten
- Das **Wer** durch die Berücksichtigung der Sportler*inneninteraktion.

Fazit

Zum Abschluss dieses Abschnitts möchte ich noch einige spezifische Fragen mit Dir teilen, die Du bei der Planung Deiner Einheiten bedenken solltest. Zum Beispiel:

1. **Sportler*innen:** Wie viele Sportler*innen erwartest Du?
2. **Leistungsniveaus:** Gibt es unterschiedliche Leistungsniveaus in der Gruppe?
3. **Ausrüstung:** Welche Ausrüstung brauchst Du oder hast Du?
4. **Assistenztrainer*innen:** Welche Unterstützung wirst Du von Helfern oder Assistenten benötigen?
5. **Übergang zwischen den Aktivitäten:** Wie willst Du die Übergänge zwischen den Aktivitäten gestalten?
6. **Trinkpausen:** Wann wirst Du Trinkpausen einlegen?
7. **Wetter/Heizung:** Wenn Du im Freien trainierst, wie wird das Wetter sein? Wenn Du in einer Sporthalle bist, gibt es eine Heizung?

8. **Informationen:** Gibt es irgendetwas, das Du den Kindern und ihren Eltern nach der Sitzung mitteilen musst?

Keine Sorge, Du musst Dir nicht alle diese Fragen merken. Du findest sie in unserer Trainingsplaner-Vorlage in der folgenden **persönlichen Coaching-Aufgabe / Aufgabe zum Coaching mit anderen**. (Ein weiterer Trainingsplaner ist auf der iCoachKids-Website verfügbar und *hilft Dir bei der Planung Deines Coachings* [<https://www.icoachkids.eu/helping-you-plan-your-coaching.html>] – Du findest ihn im Abschnitt für herunterladbare Dokumente.)

Während Du diese Inhalte noch frisch im Bewusstsein hast, sieh Dir bitte die Kapitelzusammenfassung an und bearbeite das Quiz am Ende des Kapitels, um zu sehen, wie gut Du die wichtigsten Konzepte behalten konntest.

Nachdem Du das Quiz gelöst hast, lies bitte das nächste Kapitel, in dem wir untersuchen, wie Lernen stattfindet und wie Trainer*innen es durch eine gute Trainingsstruktur und korrektes Trainerverhalten fördern können.

Bis dahin:

Hab' immer viel Spaß beim Trainieren!

Persönliche Coaching-Aufgabe / Coaching mit anderen – Gestalte Deinen Trainingsplan

(a) Passe die mitgelieferte Vorlage an, um Deinen eigenen Trainingsplaner zu erstellen (alternativ kannst Du Dir auch den Planer in Kapitel 2 oder die in Deiner Sportart verwendeten Planer ansehen). Probiere ihn für ein paar Trainingseinheiten aus, passe ihn ggf. an und verwende dann in Zukunft Deine endgültige Version.

(b) Gib den Planer an die anderen Trainer*innen weiter, mit denen Du zusammenarbeitest. Probiert ihn aus, besprecht ihn, ändert ihn und verwendet dann in Zukunft die endgültige Version.

Trainingsplaner

Verein: _____ Team: _____ Trainer*in: _____ Datum: _____

Schlüsselfragen:

Fragen	Antwort
1. Wie viele Sportler*innen erwartest Du?	
2. Gibt es unterschiedliche Leistungsniveaus in der Gruppe?	
3. Welche Ausrüstung brauchst Du oder hast Du?	
4. Welche Unterstützung wirst Du von Helfer*innen oder Assistent*innen benötigen?	
5. Wie willst Du die Übergänge zwischen den Aktivitäten gestalten?	
6. Wann wirst Du Trinkpausen einlegen?	
7. Wenn Du im Freien trainierst, wie wird das Wetter sein?	
8. Gibt es irgendetwas, das Du den Kindern und ihren Eltern nach der Sitzung mitteilen musst?	

9. Sonstiges:	
10. Sonstiges:	

Trainingsplaner

Trainer*in	Datum	Meso-Block	Woche
-------------------	--------------	-------------------	--------------

Meso-Block Zielsetzung	
-------------------------------	--

Trainingsziele für das TEAM		
Technisch/Taktisch	Körperlich	Psychologisch/Sozial

INDIVIDUELLE Trainingsziele		
Name des*der Sportler*in	Lernziel	Fortschrittsbericht & Aktionsplan

Trainingsstruktur und -organisation
Aufgaben, Übungen, Kernaussagen
Erwartete Sportler*inneninteraktion

Kapitel 1, Zusammenfassung & Fazit – Erfolgreiche Planung



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen <https://www.youtube.com/watch?v=HZUSPMFWS00&t=14s> oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach! Super, Du hast **Kapitel 1 – Erfolgreiche Planung** abgeschlossen. Lief alles nach Plan? (Nur ein kleiner Scherz am Rande!)

Planung & Kontrolle

Im Laufe dieses Kapitels haben wir betont, dass wir durch Planung ein wenig Kontrolle über unser Umfeld ausüben können, um unsere kurz-, mittel- und langfristigen Ziele zu erreichen.

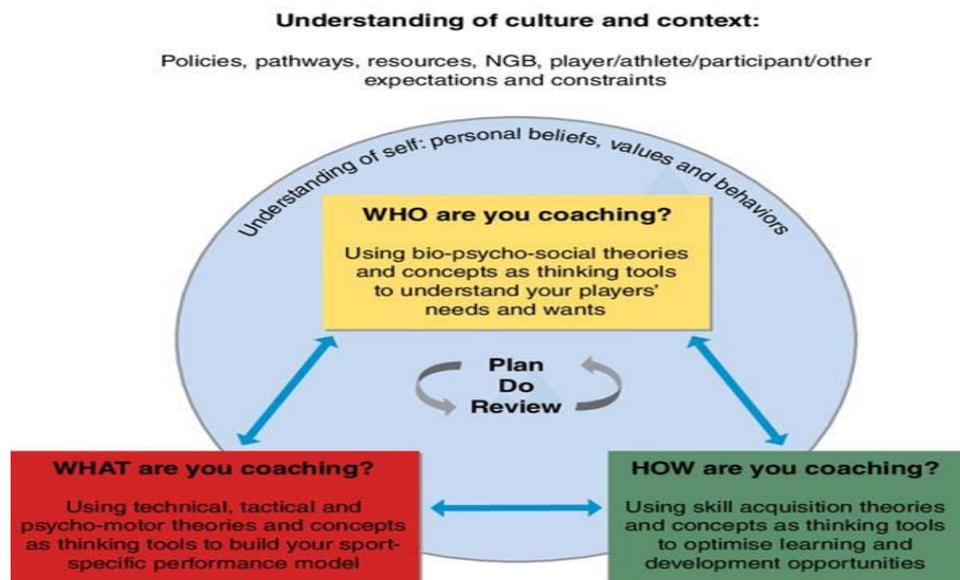
Planung hilft uns, mit der Unvorhersehbarkeit und Unsicherheit des Coachings umzugehen

Als soziale Aktivität steckt das Coaching voller Unvorhersehbarkeiten und Unsicherheiten. Das Planen hilft uns jedoch dabei, diese Ungewissheiten zu bewältigen und zu verringern, damit wir uns nicht in einer Welt des Chaos und der Improvisation wiederfinden. Das wäre anstrengend und würde Probleme und Ärger provozieren!

WER und WAS

In den ersten beiden Abschnitten haben wir gesehen, wie wichtig es für die Planung ist, ein klares Verständnis für das **WER** und das **WAS** zu haben. Dadurch ist uns erneut bewusst geworden, dass man wirklich verstehen muss, wen man trainiert und was die Sportler*innen für ihre Teilnahme am Sport brauchen und wollen. Es ist wichtig, dass Du den Sport mit den Augen der Kinder betrachtest, bevor Du mit der „ausgeklügelten“

Planung beginnst, und es ist unerlässlich, sie in den Mittelpunkt unserer Planung und Durchführung zu stellen.



Verstehe Deinen Sport

Wir haben dann darüber gesprochen, wie wichtig es ist, Zeit zu investieren, um Deine Sportart auf einer sehr grundlegenden Ebene zu verstehen. Die Idee besteht darin, sie auf ihre elementaren Bestandteile herunterzubrechen, um einen umfassenden und dennoch progressiven Trainingsplan zu erstellen, den wir über verschiedene Zeiträume hinweg umsetzen können.

Vereinfache Deinen Sport, um dann einen umfassenden und progressiven Trainingsplan zu erstellen

Mittelfristige und langfristige Planung

Ein Hauptkonzept, das sich durch das Kapitel zog, war, dass es beim Coaching nicht nur um die episodische Durchführung einer Trainingseinheit geht, sondern vor allem um die langfristige Entwicklung, die Monate und Jahre dauern kann. Um diese Entwicklung zu fördern, müssen Trainer*innen also in der Lage sein, über die tägliche Planung der Einheiten hinauszugehen und eine Art mittel- bis langfristige Zielsetzung vorzunehmen.

Verschachtelte Planung

Wir haben das Konzept der **verschachtelten Planung** vorgestellt. Bei der **verschachtelten Planung** geht es darum, mit langfristigen Zielen zu beginnen und diese nach und nach in mittel- und kurzfristige Ziele und Maßnahmen zu unterteilen, die alle

zum Gesamtziel beitragen. Wie bei einer Matryoschka passen alle Maßnahmen und Ziele genau ineinander, um die Hauptziele zu erreichen.

Bei der verschachtelten Planung geht es darum, langfristige Ziele in mittel- und kurzfristige Ziele und Maßnahmen zu unterteilen

Rautendiagramm

Dann haben wir das **Rautendiagramm** von Bob Muir benutzt, um gut durchdachte Trainingseinheiten zu planen. Die Raute enthält vier Schlüsselemente, die zum Erfolg der Trainingseinheit beitragen:

1. Die Ziele
2. Die Trainingsstruktur
3. Das Trainer*innenverhalten
4. Die Sportler*inneninteraktion

Die Fähigkeit der Trainer*innen, all diese Elemente aufeinander abzustimmen, ist entscheidend für den Erfolg der einzelnen Trainingseinheit und des gesamten Trainingsprogramms.

Fazit

Das war es also für dieses Kapitel. Vergiss nicht unsere beiden Lieblingswendungen zum Thema Planung:

Wer nicht plant, plant zu scheitern.

und

Das erste, was man planen muss, ist Zeit zum Planen.

Danke, Coach! Wir würden uns freuen, Dich im nächsten Kapitel wiederzusehen, in dem wir ein enorm wichtiges Thema behandeln werden: **Der Lernprozess**

Nun viel Erfolg beim **Quiz!**

Und denk daran:

Hab' viel Spaß beim Planen und Trainieren!

Kapitel 1, Quiz

Q1 – Aus Sicht des Vermittelns und Planens unterscheidet sich jede Sportart in folgenden Punkten (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Das oberste Ziel der Sportart oder wie man gewinnt
- b) Die Anzahl der Menschen, die diese Sportart weltweit ausüben
- c) Die Regeln oder was man tun darf, um zu gewinnen

Q2 – Bevor sie eine Sportart trainieren können, müssen Trainer*innen (mehr als eine richtige Antwort):

- a) den Sport selbst gespielt haben.
- b) die Komplexität des Sports verstehen und aufschlüsseln.
- c) die taktischen Probleme und technischen Lösungen im Zusammenhang mit den Zielen und Regeln der Sportart identifizieren.

Q3 – Klare und stufengerechte Ziele ermöglichen es Kindertrainer*innen (mehr als eine richtige Antwort):

- a) mehr emotionale Kontrolle während des Trainings und der Spiele zu haben.
- b) die Taktik des Gegners zu durchschauen.
- c) sich auf das zu konzentrieren, was wichtig ist.

Q4 – Die 11 Spaß-Faktoren können in 3 Prozesse unterteilt werden:

- a) Ein positives Umfeld schaffen; Schwerpunkt auf Weiterentwicklung legen; soziale Interaktionen fördern
- b) Ein positives Umfeld schaffen; Schwerpunkt auf das Gewinnen legen; soziale Interaktionen fördern
- c) Ein positives Umfeld schaffen; Schwerpunkt auf Weiterentwicklung legen; internes Konkurrenzdenken fördern

Q5 – Die Idee, dass kurzfristige Ziele in mittelfristige Ziele und diese wiederum in langfristige Ziele passen sollten, heißt:

- a) Strategisches Flussdiagramm
- b) Verschachtelte Planung
- c) Tag-für-Tag-Planung

Q6 – Verschachtelte Planung beschreibt drei Ebenen der Planung:

- a) Makro, Meso und Mikro
- b) Maxi, Midi und Mini
- c) Meiste, Mittlere, Mindeste

Q7 – Bei der Planung müssen Kindertrainer*innen Folgendes berücksichtigen (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Was ist in der vorgeschlagenen Zeit realistisch zu erreichen?

- b) Welche Ressourcen sind verfügbar (Personal und Kapital)?
- c) Was machen andere Teams in der gleichen Zeit?

Q8 – Welches sind die vier Elemente des Rautendiagramms?

- a) 1) Trainingsziele, 2) Trainingsdauer, 3) Trainer*innenverhalten und 4) Sportler*inneninteraktion
- b) 1) Trainingsziele, 2) Trainingsstruktur, 3) Trainer*innenverhalten und 4) Sportler*inneninteraktion
- c) 1) Trainingsziele, 2) Trainingsstruktur, 3) Trainer*innenerfahrung und 4) Sportler*inneninteraktion

Q9 – Was sollte das Hauptziel des Trainer*innenverhaltens während einer Trainingseinheit sein?

- a) Ordnung aufrechterhalten
- b) Die Ziele der Trainingseinheit erreichen
- c) Wissen demonstrieren

Q10 – Die beiden Werkzeuge, die Trainer*innen einsetzen, um die Sportler*inneninteraktion positiv zu beeinflussen, sind:

- a) Disziplinierung und Bestrafung
- b) Erklärungen und Wiederholungen
- c) Trainer*innenverhalten und Trainingsstruktur



Q1 – Aus Sicht des Vermittelns und Planens unterscheidet sich jede Sportart in folgenden Punkten (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Das oberste Ziel der Sportart oder wie man gewinnt
- c) Die Regeln oder was man tun darf, um zu gewinnen

Q2 – Bevor sie eine Sportart trainieren können, müssen Trainer*innen (mehr als eine richtige Antwort):

- b) Die Komplexität des Sports verstehen und aufschlüsseln
- c) Die taktischen Probleme und technischen Lösungen im Zusammenhang mit den Zielen und Regeln der Sportart identifizieren

Q3 – Klare und stufengerechte Ziele ermöglichen es Kindertrainer*innen (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Mehr emotionale Kontrolle während des Trainings und der Spiele zu haben
- b) Sich auf das zu konzentrieren, was wichtig ist

Q4 – Die 11 Spaß-Faktoren können in 3 Prozesse unterteilt werden:

- a) 1) Ein positives Umfeld schaffen; b) Schwerpunkt auf Weiterentwicklung legen; c) soziale Interaktionen fördern

Q5 – Die Idee, dass kurzfristige Ziele in mittelfristige Ziele und diese wiederum in langfristige Ziele passen sollten, heißt:

- b) Verschachtelte Planung

Q6 – Verschachtelte Planung beschreibt drei Ebenen der Planung:

- a) Makro, Meso und Mikro

Q7 – Bei der Planung müssen Kindertrainer*innen Folgendes berücksichtigen (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Was ist in der vorgeschlagenen Zeit realistisch zu erreichen?
- b) Welche Ressourcen sind verfügbar (Personal und Kapital)?

Q8 – Welches sind die vier Elemente des Rautendiagramms?

- a) 1) Trainingsziele, 2) Trainingsstruktur, 3) Trainer*innenverhalten und 4) Sportler*inneninteraktion

Q9 – Was sollte das Hauptziel des Trainer*innenverhaltens während einer Trainingseinheit sein?

- b) Die Ziele der Trainingseinheit erreichen

Q10 – Die beiden Werkzeuge, die Trainer*innen einsetzen, um die Sportlerinteraktion positiv zu beeinflussen, sind:

c) Trainer*innenverhalten und Trainingsstruktur

Weitere Materialien

Amanda J. Visek, Sara M. Achrati, Heather Manning, Karen McDonnell, Brandonn S. Harris, and Loretta DiPietro (2015) **The Fun Integration Theory: Towards Sustaining Children and Adolescents Sport Participation**, Journal of Physical Activity and Health 12(3): 424–433

Dr Bob Muir (2012) Planning your Coaching: A focus on Youth Participant Development

https://www.researchgate.net/publication/279037541_Planning_your_Coaching_A_focus_on_Youth_Participant_Development



MOOC 3

Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle

Kapitel 2

Der Lernprozess und wie Trainer*innen ihn unterstützen können



**MOOC 3: Der Lernprozess und wie Trainer*innen
ihn unterstützen können**

Studienhandbuch

**Eine Arbeitshilfe von iCoachKids:
*Innovative Aus- und Weiterbildung für Kinder- und
Jugendtrainer*innen***

Danksagungen

Das Studienhandbuch wurde von Andrew Abraham, Mike Ashford, Sheelagh Quinn, Declan O'Leary und Sergio Lara-Bercial mit redaktioneller Unterstützung von Ann McMahon und Michael Joyce geschrieben.



Haftungsausschluss

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Anerkennung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegeln. Die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.



Projektteam: Sergio Lara-Bercial, Julian North, A.J. Rankin-Wright, Marieke Fix, Nicolette Schipper-van Veldhoven, Declan O'Leary, Sheelagh Quinn, Kris Van Der Haegen, David Gibas, Rafael Navarro, Sonia García, Pedro Lara-Bercial, Renata Rutkauskaite, Irena Cikotiene, Ladislav Petrovic, Judit Balogh und Birute Statkeviciene.

www.icoachkids.eu @iCoachKidsEU

Copyright © 2020 by iCoachKids

iCoachKids MOOC 3 – Kapitel 2

Der Lernprozess und wie Trainer*innen ihn unterstützen können

INHALT

Einleitung zum Studienhandbuch

Kapitel 2, Einleitung – Der Lernprozess und wie Trainer*innen ihn unterstützen können.....	14
Kapitel 2, Abschnitt 2.1 – Was ist Lernen und wie lernen wir?	17
Kapitel 2, Abschnitt 2.2 – Coachingstrategien, die das Lernen fördern – Teil 1	22
Kapitel 2, Abschnitt 2.2 – Coachingstrategien, die das Lernen fördern – Teil 2	28
Kapitel 2, Abschnitt 2.3 – Der Werkzeugkasten der Trainer*innen.....	35
 Kapitel 2, Quiz	45
Weitere Materialien.....	49

Einleitung

„Die Hauptaufgabe eines Trainers besteht darin, den Sportlern zu helfen, sich nicht nur als Athleten, sondern auch als Menschen zu entwickeln. Um dieses Ziel zu erreichen, benötigt ein Coach funktionale und aufgabenbezogene Kompetenzen, die durch Wissen und Reflexion untermauert werden.“

Aus dem European Sports Coach Framework (S. 39)

Glückwunsch, mit der Teilnahme am iCoachKids MOOC 3 hast Du gezeigt, dass Du offen dafür bist, mehr über das Coaching von Kindern zu erfahren und Deine eigenen Coaching-Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Die Verbesserung Deines Trainer*innenverhaltens braucht Zeit und Arbeit. Die Entwicklung einer*s Trainerin*s sollte schrittweise und nachhaltig erfolgen. Ein solcher Ansatz berücksichtigt Deinen Entwicklungsstand als Trainer*in, wie Du lernst und mit welchen Sportler*innen Du arbeitest.

Wie Trainer*innen lernen

In diesem MOOC erfahren wir, dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist und dass vielfältige Erfahrungen die Entwicklung Deiner Coaching Fähigkeiten erleichtern können. In MOOC 1 und 2 haben wir eine Vielzahl von Lernerfahrungen eingebaut, um für Deinen Lernfortschritt die Bedürfnisse von Trainer*innen und wie sie lernen zu berücksichtigen.

Ein*e Trainer*in ist kein unbeschriebenes Blatt. Ob durch persönliche Erfahrungen als Sportler*in oder Zuschauer*in: Du besitzt bereits eigene Vorstellungen vom Training, was es umfasst und wie es ablaufen sollte. Die folgende Aufgabe ermöglicht es Dir, zu überlegen, was Du in Dein Training einbringst.



AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH: Was bringst Du in Dein Training mit?

(Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. In dieser Übung geht es darum, dass Du eine Bestandsaufnahme Deiner bisherigen Erfahrungen machst.)

Trainer*innen lernen am besten, wenn ...	Wie lernst Du am liebsten?
Liste Deine Sporterfahrungen auf	Was bringen sie Dir für Dein Training?
Deine Ausbildung	Was bringt sie Dir für Dein Training?
Deine Lebens- und Lernerfahrungen	Was bringen sie Dir für Dein Training?
Andere Dinge, die Du fühlst, denkst, reflektierst	Was bringen sie Dir für Dein Training?

--	--

Wie Du lernst

In der Anfangsphase Deiner Entwicklung als Trainer*in kannst Du stark von formalen Lernmöglichkeiten profitieren – in MOOC 3 spiegelt sich das in dem wider, was Du hier liest und den persönlichen Aufgaben, die Du übernimmst, um dieses Wissen in Dein Training einzubringen. Dies ist eine sinnvolle Wissensgrundlage für Deine Trainingsgestaltung. Diese Aktivitäten fördern oder bestätigen erste persönliche Theorien und unterstützen die Gestaltung eines kindgerechten Raums, der den Trainer*innen hilft, ihre Trainingspraxis zu organisieren und zu verstehen.

Während Du Dich als Trainer*in weiterentwickelst, werden nicht-formale Lernmöglichkeiten immer wichtiger. Deine Interaktion mit den Kindern, anderen Trainer*innen, Eltern, Mentor*innen und Open-Source-Materialien bieten die Möglichkeit, Deine neue Philosophie und Arbeitsweise zu überprüfen und zu hinterfragen sowie neues Wissen zu erwerben. In MOOC 3 spiegelt sich dies in den Aktivitäten und Aufgaben wider, die Du mit anderen und in Deiner Umgebung machst.

Es ist wichtig zu wissen, dass ein Großteil des Lernens von Trainer*innen in der Tätigkeit selbst stattfindet. Dein Selbstbewusstsein und Deine Fähigkeit, über Deine Erfahrungen als Trainer*in nachzudenken, sind dafür unerlässlich.



AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH: Wie Trainer*innen am besten lernen und wie Du gern lernen möchtest

Die Spalte auf der linken Seite zeigt, was die Forschung dazu sagt, wie Trainer*innen am besten lernen. Die rechte Spalte ist für Dich: Denke über diese Aussagen nach; identifiziere, ob sie auf DICH zutreffen können; und ob sie etwas für DEIN LERNEN bedeuten. Dies wird Dich dazu bringen, Dir BEWUSST ZU WERDEN, wie Du gern lernst:

Trainer*innen lernen am besten, wenn ...	Wie lernst Du am liebsten?
<ul style="list-style-type: none">• ihre bisherigen Erfahrungen und Fähigkeiten anerkannt werden und sie ermutigt werden, diese zu reflektieren und darauf aufzubauen.	
<ul style="list-style-type: none">• sie motiviert sind, Verantwortung für das Lernen zu übernehmen und die Möglichkeit erhalten, es voranzutreiben und auf ihre eigenen Bedürfnisse auszurichten.	
<ul style="list-style-type: none">• die Anwendung und Übertragung des Gelernten in die Praxis gelingt und dort auch zu Erfolg führt.	
<ul style="list-style-type: none">• Themen und Materialien eindeutig relevant für sie sind.	
<ul style="list-style-type: none">• das Klima positiv und unterstützend ist, um Ängste zu verhindern, Kreativität zu fördern und sie angemessen zu fordern.	
<ul style="list-style-type: none">• die Interaktion und der Austausch mit anderen Trainer*innen gefördert wird.	

<ul style="list-style-type: none"> • eine Vielzahl von Lernaktivitäten angeboten wird. 	
<ul style="list-style-type: none"> • sie Erfolge erleben und Feedback erhalten, das ihr Selbstvertrauen stärkt. 	

Wenn Du diese beiden AUFGABEN ZUM STUDIENHANDBUCH abgeschlossen hast, hast Du damit begonnen, Dich an dem Lernprozess zu beteiligen, der in den iCoachKids MOOCs gefördert wird. Du wirst herausgefunden haben, was Du für das Training von Kindern mitbringst und wie Du am liebsten lernst.

Gut gemacht! Lies weiter und erfahre mehr über das MOOC 3 Studienhandbuch, das Dich beim Lernen unterstützt und dabei hilft, die Inhalte in Dein Trainer*innenverhalten und in Deine Entwicklung als KINDZENTRIERTER Coach zu integrieren.

MOOC 3 Struktur des Studienhandbuchs

In MOOC 3 wird Deine Entwicklung als Trainer*in durch ein gemischtes Lernangebot gefördert, das sich aus verschiedenen Aktivitäten zur Unterstützung des Lernprozesses zusammensetzt (z. B. realitätsnahe Aktivitäten, problemorientiertes Lernen, praktische Coachingmöglichkeiten und Reflexion in/an der Aktion). Dies wird den Wissenszuwachs und die Verhaltensänderung fördern und Dich ermutigen, zusätzliche selbstgesteuerte Lernangebote zu suchen.

Die folgenden ÜBERSCHRIFTEN und Symbole kennzeichnen verschiedene Aktivitäten, die Du im MOOC 3 Studienhandbuch ausprobieren wirst:



ANSCHAUEN – Dies sind Videos, die mit dem Kapitel und Abschnitt des Studienhandbuchs verknüpft sind, das Du gerade bearbeitest.



LESEN – Dies ist das Inhaltswissen, das im Video beschrieben wird. Es gibt Dir die Möglichkeit, den Inhalt in Deinem eigenen Tempo zu studieren und/oder schriftlich zu überprüfen, was im Video mündlich beschrieben ist.



AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH – Diese Aktivität hilft Dir dabei, den Inhalt, den Du Dir angesehen/gelesen hast, in Dein Training mit Kindern zu integrieren und darüber nachzudenken, wie Du Dein Coachingverhalten ändern kannst.



PERSÖNLICHE COACHING-AUFGABE: Diese Aktivität unterstützt Dich dabei, die gelernten Inhalte im Training einzubringen und darüber nachzudenken, wie es für die Kinder und für Dich gelaufen ist. Möglicherweise musst Du diese Aufgaben mehrmals durchführen und sie reflektieren, damit Du die Inhalte üben und vollständig anwenden kannst, im Einklang mit Deiner Trainingsphilosophie und zum Wohle der Kinder.



COACHING MIT ANDEREN – Diese Aktivität unterstützt Dich dabei, andere Trainer*innen, mit denen Du arbeitest, zu kontaktieren, um zu diskutieren, Dich auszuprobieren, zu bewähren, zu beobachten, Feedback von den anderen zu erhalten und sie reflektieren zu lassen, wie sich aus ihrer Sicht Dein Coaching entwickelt und wie der Inhalt von Dir und den anderen Trainer*innen angewendet werden kann. Es kann Dich auch dazu ermutigen, andere relevante Personen einzubeziehen, wie Eltern, Schiedsrichter, Vereinsfunktionäre und sogar die Kinder, die Du trainierst!



COACHING IN DEINEM UMFELD – Dies hilft Dir dabei herauszufinden, wie kindzentriert der Ansatz Deines Vereins/Deiner Schule/Organisation ist. Du wirst dann die Möglichkeit haben zu überlegen, welche Änderungen vorgenommen werden können, um Dein Training noch stärker kindzentriert zu gestalten.



QUIZ – Am Ende jedes Kapitels gibt es ein Quiz, das Du absolvieren kannst. Dieses gibt Dir die Möglichkeit, Deinen Lernprozess zu intensivieren und einige der Hauptideen des Kapitels noch einmal zu durchlaufen und zu überprüfen, wie sie sich auf Dein Training auswirken können. Gehe die Fragen in einem „Open-Book“-Format an. Das erlaubt Dir, die Abschnitte des Studienhandbuchs noch einmal durchzulesen, bevor Du Deine Antwort schreibst.



ABSCHLUSSAUFGABEN – Jedes Kapitel endet mit einigen Aufgaben, die dazu beitragen, die Ideen und Coaching-Tools, die im Kapitel behandelt werden, in Deinem Trainerverhalten zu berücksichtigen bzw. anzuwenden. Zu den Aufgaben können gehören:



PERSÖNLICHE COACHING-AUFGABEN



COACHING MIT ANDEREN



COACHING IN DEINEM UMFELD



WEITERE MATERIALIEN – Es kann nur eine bestimmte Menge an Inhalten in den MOOC aufgenommen werden. Wenn Du mehr über ein Thema erfahren möchtest, findest Du hier weitere Materialien zum Anschauen oder Lesen.

Dein Entwicklungsprozess als Trainer*in von Kindern

Die Arbeit mit Kindern kann eine sehr lohnende und positive Erfahrung sein. Mit dem wachsenden Wissen und dem Ansatz der iCoachKids MOOCs kann diese Erfahrung für jedes einzelne Kind und jede*n einzelne*n Trainer*in positiv sein.

Es liegt nun an Dir, Verantwortung zu übernehmen, Deine Trainingsexpertise und Deine Fähigkeiten zu erweitern. Viel Spaß auf Deiner Reise!

iCoachKids: MOOC 3 Studienhandbuch – Lernaktivitäts-Tracker: Kapitel 2

Name: _____ Datum: _____

Wenn Du alle Aktivitäten in jedem der Abschnitte abgeschlossen hast, setze bitte ein Häkchen ✓ in den Kreis. Auf diese Weise kannst Du verfolgen, was Du abgeschlossen hast und wo Du neu starten kannst, wenn Du nach einer Pause zum Studienhandbuch zurückkehrst.

Studienhandbuch Aktivität / Kapitelabschnitt	ANSEHEN / LESEN  / 	AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH 	PERSÖNLICHE COACHING- AUFGABE 	COACHING MIT ANDEREN 	COACHING IN DEINEM UMFELD 	QUIZ 	ABSCHLUSS- AUFGABEN 	WEITERE MATERIALIEN 
Einleitung	<input type="checkbox"/>							
Abschnitt 2.1	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Abschnitt 2.2.1	<input type="checkbox"/>							
Abschnitt 2.2.2	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Abschnitt 2.3	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Zusammenfassung / Fazit	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Wenn Du die Aktivitäten in jedem Abschnitt abgeschlossen hast und das Raster der Lernaktivitäten vollständig ist: **GUT GEMACHT!** Du kannst zum nächsten Kapitel übergehen.

Kapitel 2, Einleitung – Der Lernprozess und wie Trainer*innen ihn unterstützen können



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen

https://www.youtube.com/watch?v=dl4Do4YQoko&list=PLO4sec12HcRvomj2wYJEJnjxuld_00mZ oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Willkommen zurück zu MOOC 3 des iCoachKids E-Learning-Programms: „Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle“. Dies ist Kapitel 2: Der Lernprozess und wie Trainer*innen ihn unterstützen können.

In unserem vorherigen Kapitel ging es um Werkzeuge, die Trainer*innen für eine effektive Planung nutzen können. Wir haben dort den Ansatz vorgestellt, dass ein Coach bestimmte Aktivitäten und Verhaltensweisen einsetzt, damit die Sportler*innen die Trainingsziele erreichen. Das würde nahelegen – und ich verwende das Wort „nahelegen“ mit Vorsicht –, dass die Sportler*innen durch diesen Ansatz etwas gelernt haben. Wir haben uns das untenstehende Rautendiagramm (Muir 2012) angesehen.



Stell Dir nun folgendes Szenario vor: Nehmen wir an, ein Coach hat unsere Videos nicht gesehen, er hat noch nie eine formale Trainer*innenausbildung durchlaufen oder tatsächlich schon einmal trainiert. Dieser Coach wird dann gebeten, sich vorzustellen, wie erfolgreiches Coaching aussieht, und beginnt, vor seinem inneren Auge ein Bild von diesem imaginären erfolgreichen Trainer und seinem Verhalten zu konstruieren.

Für die meisten Menschen sieht dieses Bild so aus: Eine Person im Trainingsanzug mit einer bunten Trillerpfeife um den Hals und einem Klemmbrett in der Hand gibt den Sportler*innen klare Anweisungen, was sie zu tun haben, und das Ergebnis ist eine tadellose Trainingseinheit, in der die Sportler*innen kaum Fehler machen.



Wir sind uns alle einig, dass die Realität ganz anders aussieht!

Rufen wir uns noch einmal die Aussagen aus dem vorherigen Kapitel ins Gedächtnis, in denen es darum ging, sachliche Erwartungen an das zu entwickeln, was unsere Sportler*innen erreichen können – klingen dann die Verhaltensweisen des „erfolgreichen Trainers“ nach einem Umfeld, in dem diese Erwartungen erfüllbar sind? Wir sind überzeugt, dass das nicht der Fall ist. Im Folgenden werden wir versuchen zu erklären, warum.

Also, was ist Lernen, wenn nicht der Wunsch der Trainer*innen, die perfekte Trainingseinheit zu erleben, in der alles nett und ordentlich ist und in der die Kinder fleißig, glücklich und vorbildlich aussehen?

Das Lernen kann in seiner einfachsten Form beschrieben werden als das Erwerben neuer oder das Anpassen bestehender:

- Verhaltensweisen
- Fähigkeiten
- Kenntnisse
- Werte
- Vorlieben

Übertragen auf den Sport heißt das, dass Sportler*innen ständig neue Fähigkeiten oder Informationen erwerben und diese anpassen müssen, während sie sich entwickeln und älter werden.

Wie sieht ein erfolgreiches Lernumfeld aus?

Folglich liegt es in der Verantwortung der Trainer*innen, ein Umfeld zu schaffen, das diese Entwicklung erleichtert. Wie sieht also ein erfolgreiches Lernumfeld aus? Die Forschung zeigt, dass qualitativ hochwertige Lernumgebungen chaotisch sind, dass viele Fehler gemacht und sogar ermutigt werden, dass sie hoch motivierend sind und direkt auf den Erwerb oder die Veränderung von Kenntnissen, Verhaltensweisen und Fähigkeiten abzielen.

CHAOTISCH Kenntnisse Fehler Verhaltensweisen Irrtümer
Motivation Zweck Fähigkeiten PÄDAGOGIK

Auftritt der Pädagogik!

Das Wort **Pädagogik** hat seine Wurzeln im Altgriechischen und bedeutet wörtlich übersetzt „ein Kind führen“ im Sinne von Unterstützung des Lernprozesses und der Entwicklung des Kindes. Daher werden Lehrkräfte auch als „Pädagogen“ bezeichnet. Der Begriff Pädagogik ist eine Bezeichnung für die „Kunst und Wissenschaft“ des Unterrichts und kann in einem Coaching-Kontext definiert werden als „wie man am besten ein Lernumfeld für das Kind schafft“. Und ja, Trainer*innen sind auch Pädagog*innen und Führungsfiguren für Kinder!

Trainer*innen haben zwei pädagogische Werkzeuge zur Verfügung:

1. Trainingsaktivitäten
2. Trainer*innenverhalten

In den folgenden Abschnitten werden wir uns mit diesen Werkzeugen befassen, um herauszufinden, wie Kinder lernen, und um Trainer*innen spezifische Trainingsstrategien aufzuzeigen, die den Lernprozess erleichtern und beschleunigen.

Kapitel 2, Abschnitt 2.1 – Was ist Lernen und wie lernen wir?



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen https://www.youtube.com/watch?v=XP0ymXooMHY&list=PLO4sec12HcRvomj2wYJEJnjkxuld_00mZ&index=2 oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach! Schön, dass Du wieder dabei bist.

Lernen – was ist das eigentlich? Beginnen wir damit, die grundlegende Beschreibung aus dem letzten Abschnitt erneut aufzugreifen.

Lernen = Erwerben neuer oder Anpassen bestehender Verhaltensweisen, Fähigkeiten, Kenntnisse, Werte oder Vorlieben

In diesem Abschnitt werden wir uns damit beschäftigen, was Lernen ist und vor allem, wie wir eigentlich lernen. Es gibt viele Theorien, die das Lernen zu erklären versuchen, was zu unterschiedlichen Ansätzen und Überzeugungen führt. Aber keine Sorge, ich werde nicht das gesamte Kapitel dafür nutzen, jede einzelne Theorie zu beschreiben – das würde nur verwirren und uns vom Thema ablenken.

Stattdessen werde ich eine der Theorien vorstellen, die meiner Meinung nach universell für Trainer*innen in zahlreichen Kontexten anwendbar ist.

Ripples on a Pond

2005 legte Phil Race der Bildungswelt dar, wie Lehrer*innen den Lernvorgang besser „in Gang setzen“ können, und er tat dies mit Hilfe der „Wellen auf einem Teich“-Analogie, auf Englisch „Ripples on a Pond“.



Wie Du im obigen Diagramm sehen kannst, stellt jede Welle einen der sechs Faktoren dar, die erfolgreiches Lernen unterstützen. Die Wellen sind:

1. Wollen
2. Brauchen
3. Handeln
4. Sinn herstellen
5. Rückmelden
6. Weitervermitteln

Wir wollen in diesem Abschnitt nun jeden einzelnen der Faktoren dahingehend untersuchen, wie Trainer*innen ihn zur Förderung des Lernprozesses einsetzen können.

1. Wollen

Der erste Faktor, **Wollen**, bezieht sich auf die Annahme, dass Lernen dann stattfindet, wenn jemand etwas lernen will und deshalb motiviert ist, es zu lernen. Wie wir alle wissen, ist das bei den Kindern, die wir betreuen, nicht immer der Fall.

Deshalb muss ein Coach dieses Wollen in seinen/ihren Sportler*innen hervorrufen, und das geht nur, wenn er/sie ihre Beweggründe kennt und versteht. Es ist also sehr wichtig, dass Du Dir Zeit nimmst, um die von Dir betreuten Kinder kennenzulernen und herauszufinden, wie sie ticken!

2. Brauchen

Ähnlich wie das Wollen legt das **Brauchen** nahe, dass der Lernprozess gefördert wird, wenn sich die Sportler*innen bewusst sind, dass sie eine neue Kenntnis oder Fähigkeit brauchen, um erfolgreich zu sein. Mit anderen Worten: „Wenn du hier ankommen willst, brauchst du dieses und jenes“. Das ist vermutlich einfacher, als bei jemandem ein Wollen hervorzurufen. Als Trainer*innen müssen wir ein Bedürfnis erzeugen und dafür sorgen, dass die Sportler*innen es sehen und fühlen.

3. Handeln

Der dritte Faktor, **Handeln**, ist der Punkt, an dem Trainer*innen wirklich aktiv werden. Er besagt, dass die Sportler*innen aktiv handeln müssen, um erfolgreich zu lernen, und zwar in Übereinstimmung mit dem, was sie entwickeln sollen. Ein Beispiel: Wenn eine Tennistrainerin möchte, dass ihre Sportler lernen, einen Aufschlag effektiv mit der Rückhand zu erwidern, sollte sie eine Aktivität erstellen, die das häufige Üben dieser Technik umfasst.

4. Sinn herstellen

Die „Ripples on a Pond“-Theorie besagt, dass die Tennisspieler diese Informationen dann sinnvoll verarbeiten müssen. Das ist der vierte Schritt, **Sinn herstellen**. Die Trainerin sollte dann dafür sorgen, dass die Spieler verstehen, wann sie die Rückhand beim Erwidern eines Aufschlags verwenden sollten und warum dies die beste Schlagwahl ist.

5. Rückmelden

Das fünfte Element, das zum Lernen beiträgt, ist die **Rückmeldung**. Die Trainer*innen, die Sportler*innen oder andere Mitwirkende können den Prozess der Sinnherstellung unterstützen, indem sie Rückmeldungen zur Leistung geben – und Trainer*innen können diesen Prozess fördern, indem sie die Sportler*innen ermutigen, sich selbst und anderen Feedback zu geben.

6. Weitervermitteln

Der sechste und letzte Faktor ist das **Weitervermitteln**, was bedeutet, dass der Lernerfolg der Sportler*innen von der Fähigkeit untermauert wird, andere zu lehren. Das heißt, wir haben erst dann wirklich etwas gelernt, wenn wir es anderen beibringen können. Daher sollten Trainer*innen ein Klima herstellen, in dem die Sportler*innen dazu ermutigt werden, anderen etwas beizubringen, nachdem sie es selbst gelernt haben.

Unter Berücksichtigung all dieser Faktoren gehen wir davon aus, dass der Lernprozess dann erfolgreich ist, wenn ein Coach bewusst ein Umfeld schafft, in dem jeder der sechs Faktoren erfüllt werden kann.

Fazit

Wir haben diese Faktoren in einer bestimmten Reihenfolge von eins bis sechs behandelt. Wie wir jedoch bereits in diesem Kapitel besprochen haben, ist das Lernen ein chaotisches Unterfangen, das weder in einer logischen Reihenfolge noch innerhalb einer einzigen Trainingseinheit stattfindet. Die Analogie der Wellen auf einem Teich impliziert, dass die Wellen kommen und gehen, was den Ablauf des Lernens gut widerspiegelt.

Manchmal beginnt das Lernen also damit, Sinn herzustellen oder eine Rückmeldung zu geben, aber das Wollen und Brauchen sollten bei den Sportler*innen in jedem Fall vorhanden sein. Wichtig ist, dass Trainer*innen sich all dieser Faktoren bewusst sind und dafür sorgen, dass ihre Trainingspraxis und ihr Verhalten die Wellen von eins bis sechs hin und her fließen lassen. In den nächsten beiden Abschnitten werden wir uns genauer mit den Strategien befassen, mit denen wir dies sicherstellen können.

Ich hoffe, dass Dir dieser Abschnitt gefallen hat, danke für Deine Aufmerksamkeit und wünsche weiterhin viel Freude beim Dazulernen und Coachen!

Vergiss nicht:

Hab' immer viel Spaß beim Trainieren!

Persönliche Coaching-Aufgabe: Ripples on a Pond

Bitte beschreibe im dafür vorgesehenen Textfeld in 250 – 300 Wörtern, was die „Ripples on a Pond“-Lerntheorie Deiner Meinung nach für Dich als Trainer*in bedeutet.

Coaching Mit Anderen: Ripples on a Pond

Informiere Deine Trainerkolleg*innen über die „Ripples on a Pond“-Lerntheorie und diskutiere sie mit ihnen. Notiere in dem Textfeld unten alle Änderungen/Ergänzungen zu den oben aufgeführten Gedanken.

Kapitel 2, Abschnitt 2.2 – Coachingstrategien, die das Lernen fördern – Teil 1



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen

https://www.youtube.com/watch?v=UXrudGv-gM&list=PLO4sec12HcRvomj2wYJEJnjxuld_00mZ&index=3 oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo und willkommen zurück. Im letzten Abschnitt haben wir den Lernprozess und einige wichtige Faktoren, die erfolgreiches Lernen untermauern, anhand der „Ripples on a Pond“-Theorie von Race untersucht. Erinnerst Du Dich an die sechs Faktoren?



Als nächstes werden wir besprechen, welche Strategien ein Coach zur Verfügung hat, um den Lernprozess zu verbessern.

In diesem Abschnitt (Teil 1) konzentrieren wir uns auf das Kurzfristige, das Hier und Jetzt, und darauf, wie Trainer*innen den Lernprozess von Sitzung zu Sitzung verbessern können. In Teil 2 werden wir verstärkt **auf die langfristigen** Strategien eingehen.

Kurzfristiges Lernen

Beginnen wir mit dem Hier und Jetzt. Im Video „Planung von Trainingseinheiten – Schritt für Schritt zum Ziel“ haben wir Bob Muirs Rautendiagramm vorgestellt.



Wir werden es nutzen, um einen pädagogischen Rahmen zu schaffen, oder einfacher ausgedrückt, ein System zur Lernförderung, das Trainer*innen in ihrer alltäglichen Praxis ganz einfach erkennen, einbinden und anwenden können.

Wenn die Planung eines Trainers oder einer Trainerin angemessen ist, werden auch die Erwartungen an das, was die Sportler*innen lernen sollen, angemessen sein. Von da an geht es nur noch darum, das Lernen geschehen zu lassen. Leichter gesagt als getan!

Wie bereits erwähnt, haben Trainer*innen nur zwei Arten von pädagogischen Werkzeugen zur Verfügung, um das Lernen zu ermöglichen.

1. Trainer*innenverhalten
2. Trainingsaktivitäten

1. Trainer*innenverhalten

Als erstes müssen wir uns damit befassen, wie ein Coach sich in einer Lernumgebung verhält. Vor allem bei jüngeren Kindern kann dies einen erheblichen Einfluss darauf haben, wie ein Coach von den Kindern wahrgenommen wird, und sich entweder positiv oder nachteilig auf das Lernen auswirken.

Dies wurde in MOOC 1 ausführlich behandelt und wir werden im nächsten Abschnitt die wichtigsten Werkzeuge im Werkzeugkasten der Trainer*innen vorstellen. Kommen wir also gleich zu den pädagogischen Mitteln, die wir einsetzen können, um das Lernen zu maximieren.

2. Trainingsaktivitäten

Im Jahr 1986 veröffentlichten Sinah Goode und Richard Magill einen bahnbrechenden Artikel, in dem sie die Auswirkungen von drei Arten von Übungsbedingungen untersuchten:

1. Geblocktes Üben
2. Variables Üben
3. Randomisiertes Üben

Sie wollten herausfinden, wie sich ein Training, das verschiedene Stufen der sogenannten „Kontextinterferenz“ enthält, auf das Erlernen von Badminton-Fähigkeiten auswirkt. Die Kontextinterferenz kann zusammenfassend beschrieben werden als die Bedingungen, die die Zwänge und den Druck des Wettbewerbsumfelds wiedergeben.

Wir definieren drei Arten von Übungsbedingungen:

1. Geblocktes Üben

Geblocktes Üben ist eine Aktivität, die das wiederholte Üben einer Technik oder Fähigkeit ohne Variation erfordert. Ein Beispiel wäre ein Golf-Putt aus derselben Entfernung und derselben Richtung, der immer wieder wiederholt wird. Die Forschung zeigt, dass die Vorteile dieses Ansatzes am besten zu spüren sind, wenn ein Teilnehmender eine ganz neue Technik lernt, und er führt immer zu kurzfristigen Leistungsverbesserungen. Auf der anderen Seite hat das geblockte Üben den Nachteil, dass die Fähigkeit weniger gut behalten wird, dass sie nur begrenzt auf einen Wettbewerb übertragen werden kann, dass keine Entscheidungen getroffen werden müssen und dass es für die Sportler*innen ziemlich langweilig sein kann.

2. Variables Üben

Variables Üben ist eine Aktivität, bei der eine Technik oder Fertigkeit mit unterschiedlichen Entfernungen, Geschwindigkeiten, Winkeln, Wurfweiten usw. geübt wird. Es ist ideal für die Entwicklung und Verfeinerung von Fähigkeiten, da alle Aspekte einer Fähigkeit geübt werden können. Zudem ist das Training realistischer, weil es die Sportler*innen ermutigt, spontane Entscheidungen zu treffen.

3. Randomisiertes Üben

Das randomisierte Üben stellt das Wettbewerbsumfeld des Spiels und den Druck nach, der durch einen Gegner verursacht wird. Dadurch wird das Training realistischer, das Geschehen wird unvorhersehbar und das Gelernte kann besser auf den Wettbewerb übertragen werden. Es kann die Sportler*innen jedoch frustrieren, wenn sie in einer solchen Umgebung nicht erfolgreich sind. Auch hier kann es sein, dass die Vorteile dieses Ansatzes weniger unmittelbar und langsamer eintreten.

Geblockt	Variabel	Randomisiert
<ul style="list-style-type: none">• Eine Technik ohne Variation wiederholen	<ul style="list-style-type: none">• Eine Technik, bei der Abstand, Geschwindigkeit, Winkel usw. variiert werden	<ul style="list-style-type: none">• Stellt den Wettbewerbskontext nach
<ul style="list-style-type: none">• Gut zum Erlernen neuer Techniken	<ul style="list-style-type: none">• Gut zum Verfeinern von Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Unter Druck und mit Gegnern
<ul style="list-style-type: none">• Kurzfristige Verbesserung	<ul style="list-style-type: none">• Verbesserte Vielseitigkeit und Übertragung	<ul style="list-style-type: none">• Hohe Übertragung
<ul style="list-style-type: none">• Schwächere Beibehaltung und Übertragung	<ul style="list-style-type: none">• Ermutigt zur Entscheidungsfindung	<ul style="list-style-type: none">• Potenziell frustrierend
<ul style="list-style-type: none">• Langweilig	<ul style="list-style-type: none">• Mehr Fehler und Lernfortschritt wirkt langsamer	<ul style="list-style-type: none">• Lernfortschritt wirkt langsamer

Diese verschiedenen Übungstypen zeigen auf, dass die Auswahl einer Übungsaktivität davon abhängen sollte, was die Kinder lernen sollen und wie ihr Entwicklungsstand ist.

Trainer*innen müssen entscheiden, welcher Übungstyp für die jeweilige Situation am besten geeignet ist

Wenn eine Fähigkeit zum ersten Mal erlernt wird, sollte geblocktes Üben bevorzugt werden. Wenn eine Fähigkeit unter wechselndem Druck wie in einem Spiel angewandt werden muss, wäre ein randomisiertes, spielbasiertes Training am besten geeignet. Unabhängig davon, welche Art von Übung Du wählst, maximiere immer das Handeln.

Es ist wichtig zu verstehen, dass **keine dieser Methoden besser ist als die andere**. Sie bieten einfach unterschiedliche Vorteile in verschiedenen Entwicklungsstadien und für unterschiedliche Zwecke. Und nichts hindert Dich daran, sie mit denselben Sportler*innen und innerhalb derselben Trainingseinheit zu kombinieren. Es ist nie ein Entweder/Oder!

Durch die Kombination der Übungsart mit den genannten Verhaltensweisen können Trainer*innen eine angenehme, gesunde und fördernde Lernumgebung für die Sportler*innen schaffen.

Fazit

Bevor wir zum nächsten Abschnitt kommen, sollten wir uns daran erinnern, dass Emotionen das Lernen steuern. Wenn Du also darüber nachdenkst, welche Verhaltensweisen und pädagogischen Mittel Du einsetzen solltest, beachte bitte immer die **Regel Nummer 5 der iCoachKids-Regeln: Die Liebe zum Sport ist höher zu werten als die Leistungssteigerung**.

Anders gesagt: „Das Lernen sollte dem Spaß nicht im Weg stehen“.



Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit!

Kapitel 2, Abschnitt 2.2 – Coachingstrategien, die das Lernen fördern – Teil 2



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen https://www.youtube.com/watch?v=Cwl7_2hOvAk&list=PLO4sec12HcRvomj2wYJEJnjxuld_00mZ&index=4 oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Willkommen zurück!

Im vorherigen Abschnitt haben wir uns mit dem Hier und Jetzt beschäftigt. In diesem Abschnitt werfen wir einen Blick in die Zukunft: Welche **langfristigen** Trainingsstrategien gibt es, um das Lernen zu verbessern?

Leider müssen wir mit einer Art Floskel beginnen: „Der langfristige Lernerfolg hängt direkt davon ab, wie effektiv der Plan des Coaches ist.“

Ohne einen verschachtelten Plan haben Trainer*innen keine klare Vorstellung davon, wohin sie ihre Sportler*innen bringen wollen und was sie erreichen sollen. Infolgedessen würden sie jede Trainingseinheit lediglich mit einer vagen Vorstellung angehen, sodass zwar noch kurzfristiges Lernen stattfinden kann, langfristiges Lernen aber sicherlich nicht.

Was können Trainer*innen also langfristig tun, um den Lernprozess zu verbessern?

Langfristiges Lernen

1. Echte Fürsorge für die Sportler*innen

Trainer*innen sollten aufrichtige Fürsorge gegenüber ihren Sportler*innen zeigen, die wiederum von den Sportler*innen angenommen werden muss. Fürsorge kann unterschiedlich aussehen, vom Zuhören und sich für Dinge außerhalb des Sportkontextes interessieren bis hin dazu, eine*n Sportler*in im Training stärker zu fordern – beides kann den Lernprozess voranbringen, weil eine Person, die sich umsorgt fühlt, eher offen und motiviert ist, neue Dinge zu lernen.

2. Ehrliches Feedback und Erwartungsmanagement

Coaches sollten ehrliches Feedback geben und angemessen mit Erwartungen umgehen. Sie sollten nicht ständig versuchen, zu gefallen, aber der Zeitpunkt und die Art und Weise, in der ehrliches Feedback gegeben wird, sind wichtig.

3. Verständnis und Spaß fördern

Trainer*innen sollten prüfen, ob ihre Schützlinge eine Sache verstanden haben und ob sie Spaß haben. Vergiss nicht, dass Emotionen das Lernen steuern. Wenn ein Kind sich langweilt, kann das den Lernprozess ausbremsen.

4. Ausgewogenes Verhältnis zwischen Training und Wettbewerb

Das richtige Gleichgewicht zwischen Training und Wettbewerb ist von größter Bedeutung. Dabei geht es nicht nur um die Anzahl der Wettkämpfe, sondern auch um das Niveau und das Format eines Wettbewerbs, damit er der Entwicklung dient und nicht zum Selbstzweck wird. Kapitel 3 im MOOC 3 widmet sich diesem Thema im Detail.

Zusätzlich zu diesen Verhaltensweisen gibt es zwei Perspektiven aus der Coaching-Literatur über langfristiges Lernen, die hier hervorgehoben werden sollen.

Langfristige Lernperspektiven

1. Bewusstes Üben

Der schwedische Forscher Anders Ericsson hat in seiner ursprünglichen Untersuchung an Musiker*innen festgestellt, dass die besten Geigenspieler*innen zur Entwicklung ihrer Fähigkeiten wesentlich mehr Stunden des sogenannten „bewussten Übens“ angesammelt hatten. **Bewusstes Üben** umfasst die anhaltende und gezielte Ausrichtung auf bestimmte verbesserungswürdige Bereiche. Den Geiger*innen zufolge hat das nicht viel Spaß gemacht, aber sie sahen ein, dass es notwendig war, um ein höheres Kompetenzniveau zu erreichen.



2. Bewusstes Spielen

Der kanadische Forscher Jean Côté widersprach dieser Idee und behauptete, dass bewusste Spielumgebungen besser geeignet sind, um die Fähigkeit zur Lösungsfindung in schwierigen taktischen Umgebungen zu entwickeln. **Bewusstes Spielen** ist intrinsisch motivierend, bietet eine sofortige Belohnung und ist speziell darauf ausgerichtet, den Spaß zu maximieren. Beispiele dafür sind Straßenfußball, Ultimate Frisbee im Park oder Basketball auf dem Schulhof.



Nun haben beide Positionen Beweise für ihre Behauptungen vorgelegt, und beide Ansätze wurden offen kritisiert. Was ist also die richtige Antwort? Sollten wir Kinder zu **bewusstem Üben** oder **bewusstem Spielen** ermutigen?

Ähnlich wie bei der Debatte zwischen Spielen und Übungen sind bewusstes Spielen und bewusstes Üben zwei spezifische, aber wichtige Strategien für langfristiges Lernen. Die Belege, die für beide Perspektiven gesammelt wurden, legen nahe, dass beide notwendig sind, um das Lernen zu verbessern. Wir raten jedoch dringend davon ab, sich von einem Zahlenwert wie den immer wieder erwähnten zehntausend Stunden

leiten zu lassen. In Wahrheit zeigt die Forschung, dass die Anzahl der Stunden, die für die Entwicklung von Fachkompetenzen erforderlich sind, von Person zu Person und von Kontext zu Kontext stark variiert.

Ähnlich wie beim geblockten, variablen und randomisierten Üben sind bewusste Spiel- und Übungsumgebungen Strategien, die offenbar gut zu den unterschiedlichen Anforderungen eines Sports und den Lernzielen passen. Das heißt, bewusstes Spielen scheint den Sportler*innen dabei zu helfen, in hochkomplexen Situationen mehrere Lösungen zu finden und zu entwickeln, während bewusstes Üben die Entwicklung spezieller, auf Fähigkeiten basierender Kenntnisse zu fördern scheint, die weitgehend kontextlos sind.

Deshalb plädieren wir einmal mehr dafür, bewusstes Üben, bewusstes Spielen, spielbasierte Methoden und fähigkeitsbasierte Ansätze miteinander in Einklang zu bringen. Letztendlich kommt alles auf den Plan zurück, und auf die Fragen: Was wird das Kind entwickeln? Wo wird es ankommen? Und welche pädagogische Strategie ist zu diesem Zeitpunkt am besten geeignet?

Die Trainer*innen müssen entscheiden, welche Strategie für die jeweilige Situation am besten geeignet ist.

Fazit

Das waren eine Menge neuer Informationen! Fassen wir Teil 1 und Teil 2 und die verschiedenen Strategien zur Verbesserung des Lernprozesses zusammen.

Kurzfristiges Lernen

1. Spaß
2. Konkretes Feedback
3. Lob
4. Keine Schelte oder Bestrafung

Langfristiges Lernen

1. Planung
2. Beziehungen
3. Entwicklungsförderndes Klima

Kurzfristig sollten Trainer*innen durch ihr Verhalten Spaß, konkretes Feedback und Lob vermitteln, Schimpfen und Bestrafen bei Misserfolg vermeiden und mehr beobachten und weniger reden. Ihre Trainingsstruktur sollte, einfach ausgedrückt, direkt auf das ausgerichtet sein, was das Kind erreichen soll, egal ob sie übungs- oder spielbasiert ist.

Bei der langfristigen Entwicklung geht es mehr um die Planung, den Aufbau einer Beziehung und Fürsorge für die Sportler*innen sowie die Schaffung eines entwicklungsfördernden Klimas im Training und, besonders wichtig, im Wettkampf. Außerdem schlagen wir vor, dass die Trainer*innen ein Gleichgewicht zwischen bewusstem Spielen und Üben finden und sich nicht auf einen der beiden Ansätze versteifen.

Wir hoffen, dass Dir dieser Abschnitt gefallen hat und dass Du Dir die zwei Regeln einprägst, die Du bei der Verbesserung des Lernprozesses beachten solltest:

- 1. Maximiere das Handeln**
- 2. Emotionen steuern das Lernen**

Vergiss nicht:

Hab' immer viel Spaß beim Trainieren!

Persönliche Coaching-Aufgabe: Meine Strategien zur Verbesserung des Lernens

Bitte nutze das Textfeld, um ausführlich Deine aktuelle Praxis aus der „Lernperspektive“ zu reflektieren. Du kannst zum Beispiel festhalten, welche Art von Übungen Du einsetzt und wie oft Du geblockt, variabel oder randomisiert übst. Du kannst auch herausfinden, ob Du bewusst übst oder bewusst spielst und warum oder ob Du eher das eine oder das andere bevorzugst. Du kannst auch überlegen, was das alles für Dein zukünftiges Coaching bedeutet.



Coaching mit anderen: Unsere Strategien zur Verbesserung des Lernens

Sprich mit Deinen Co-Trainer*innen über die Arten des Übens (geblockt, variabel, randomisiert) und die Strategien (bewusstes Üben, bewusstes Spielen), die ihr als Trainer*innengruppe einsetzt, um das Lernen zu verbessern. Notiere in dem Textfeld unten alle Änderungen/Ergänzungen zu den oben aufgeführten Gedanken. Halte zudem fest, was das alles für euer zukünftiges Coaching als Gruppe bedeutet.

Kapitel 2, Abschnitt 2.3 – Der Werkzeugkasten der Trainer*innen



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen https://www.youtube.com/watch?v=VB9Ip8pTuY&list=PLO4sec12HcRvomj2wYJEJnjxuld_00mZ&index=5 oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach! Wie läuft das Lernen?

In diesem Kapitel haben wir uns darauf konzentriert, was Lernen ist und wie wir es ermöglichen können. In den vorangegangenen Abschnitten haben wir einige der wichtigsten Verhaltensstrategien angedeutet, die Trainer*innen einsetzen können, um das Lernen im Hier und Jetzt während einer Trainingseinheit zu fördern.

Wir bezeichnen diese Strategien gern als den „Werkzeugkasten der Trainer*innen“ und in diesem Abschnitt gehen wir diese grundlegenden Werkzeuge durch und erklären, wofür wir jedes einzelne verwenden kann und warum.

Zuerst stellen wir Dir kurz unsere fünf wichtigsten Werkzeuge vor:

1. Anordnen & Beobachten
2. Erklären
3. Vorführen/Demonstrieren
4. Fragen & Zuhören
5. Rückmeldung



1. Anordnen & Beobachten

Beim **Anordnen und Beobachten** geht es darum, die Sportler*innen zu einer Aktivität aufzufordern und sie einfach machen zu lassen, während wir sie genau beobachten.

Wichtig ist, dass die Aktivität **gut durchdacht** ist und dass wir **genau wissen, was wir von ihr erwarten**. Denn durch das Anordnen und Beobachten können wir auf bestimmte Fähigkeiten oder taktische Konzepte achten, diese beurteilen und dann entscheiden, ob wir daran arbeiten wollen.

- Gut durchdachte Aktivität
- Klare Ziele und Erwartungen

Der andere große Vorteil des Beobachtens ist, dass es das Handeln maximiert und die „Aktivität zum Lehrer macht“. Das bedeutet aber nicht, dass wir eine Pause vom Coaching einlegen. Wir müssen trotzdem sehr aufmerksam sein, damit wir bei Bedarf eingreifen oder uns innerlich Notizen für die Zukunft machen können.

- Maximiere das Handeln
- Die Aktivität als Lehrer
- Anwesend sein und gegebenenfalls intervenieren

2. Erklären

Als Nächstes haben wir das **Erklären**. Erklären bedeutet wörtlich „klar machen“. Der Schlüssel liegt im Namen! Es ist die Kunst, den Sportler*innen klar zu sagen, was sie wie und warum tun müssen.

Hier sind einige Empfehlungen für wirksames Erklären:

1. Knie Dich auf ihre Augenhöhe hinunter, um ihre Aufmerksamkeit zu steigern
2. Stelle sicher, dass Du Dich klar und verständlich ausdrückst
3. Konzentriere Dich auf eine kleine Anzahl konkreter Punkte und halte Dich kurz
4. Verwende eine anschauliche Sprache und Bilder, an die sie sich leicht erinnern können
5. Konzentriere Dich auf das, was sie tun müssen, nicht auf das, was sie „nicht tun“ müssen
6. Überprüfe regelmäßig, ob sie Dich verstanden haben

3. Vorführen/Demonstrieren

Das **Vorführen/Demonstrieren** dient dazu, den Sportler*innen ein Modell der Fähigkeit zu zeigen, die sie lernen sollen. Es ist besonders dann nützlich, wenn etwas Neues vermittelt wird. Die Demonstration kann durch den Trainer, eine Sportlerin oder dank der modernen Technologie über ein Video auf Deinem Handy oder Tablet erfolgen. Nutze Dein eigenes Urteilsvermögen!

- Ein Modell der Fähigkeit bereitstellen
- Etwas Neues einführen

Hier sind einige Empfehlungen für gute Demonstrationen:

1. Vergewissere Dich, dass alle eine gute Sicht haben
2. Überlege Dir, aus welchem Blickwinkel sie das Gezeigte sehen sollen
3. Entscheide, ob sie die gesamte Fähigkeit oder nur einen bestimmten Aspekt sehen müssen
4. Verwende Stichwörter, Ankerwörter oder Bilder für die Schlüsselemente, um ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und die Merkfähigkeit zu erhöhen

4. Fragen & Zuhören

Das **Fragen** ist ein mächtiges Werkzeug, um den Lernprozess zu steuern, aber *es erfordert Vorbereitung und Übung*. Und wie die Überschrift schon andeutet, ist eine

Voraussetzung für gute Fragen, dass Du auch gut **zuhören** kannst, damit Du noch bessere Fragen stellen kannst.

Der Wert von Fragen liegt darin, dass sie die Sportler*innen dazu bringen, selbst zu denken und verschiedene Lösungen für Probleme zu finden. Und ja, das kostet etwas mehr Zeit, als den Kindern ständig zu sagen, was sie tun sollen, aber es zahlt sich langfristig aus.

- **Eigenes Denken**
- **Mehrere Lösungen**
- **Langsames, aber langfristiges Lernen**

Hier sind einige wichtige Dinge, die Du beim Stellen von Fragen beachten solltest:

1. **Überlege Dir, welche Fragen Du wahrscheinlich stellen wirst**
2. **Stelle Fragen nach dem Was und Wann und, noch besser, nach dem Warum und Wie, um ein tieferes Nachdenken anzuregen. Versuche, auf Ja-oder-Nein-Fragen zu verzichten**
3. **Ermutige sie, eine Vielzahl von Antworten zu geben, und gib ihnen zu verstehen, dass keine Antwort albern oder dumm ist**
4. **Gib den Kindern Zeit zu antworten. Warte einfach ruhig ab, bis sich jemand meldet**

Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass Fragen & Zuhören kein Mittel zum Zweck, sondern ein Zweck an sich ist, damit Kinder Lösungen zu Problemen finden können. Es ist der Prozess, der zählt, nicht das Ergebnis. Das kommt viel später.

5. Rückmelden

Eine **Rückmeldung** ist wichtig für Verbesserungen, aber wir müssen darauf achten, wie wir den Kindern Rückmeldungen geben. Hier sind einige Grundgedanken dazu:

1. **Beschränke Feedback auf ein Minimum! Denke daran, das Handeln zu maximieren**
2. **Halte es einfach. Konzentriere Dich auf ein Element!**
3. **Nimm eine positive Haltung an. Befreie Dich von negativen Emotionen und lasse es nicht persönlich werden**
4. **Lobe sie, wenn sie etwas gut machen! Warum nicht auch Feedback darüber geben, das sie gut sind? Lob ist sehr wirkungsvoll!**
5. **Bleibe lösungsorientiert. Sag ihnen, was sie tun müssen, und nicht, womit sie aufhören sollen**

6. **Achte auf das Timing. Warte auf Spielunterbrechungen und stelle sicher, dass der/die Sportler*in mental bereit ist, die Rückmeldung zu empfangen. Die Welt wird nicht untergehen, wenn Du Deine Weisheit nicht sofort teilst!**

Das war eine Menge an Informationen, nicht wahr? Zum Schluss möchte ich noch ein weiteres Werkzeug nennen, das wir noch nicht erwähnt haben: Selbsterkenntnis.

Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis ist unsere Fähigkeit zu erkennen, was wir tun und welche Auswirkungen das auf uns selbst und vor allem auf die Kinder hat. Wenn Du etwas siehst, das Dir nicht gefällt, ändere es einfach. Wenn Du etwas Unpassendes tust oder sagst, höre damit auf, entschuldige Dich und ändere Dein Verhalten. Die Kinder werden Dich dafür respektieren!

Fazit

Das ist das Ende dieses Kapitels. Bitte bearbeite die **Persönliche Coaching-Aufgabe** und die **Aufgabe zum Coaching mit anderen** auf den folgenden Seiten. Als Nächstes folgen dann **Zusammenfassung und Fazit**. Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit!

Persönliche Coaching-Aufgabe: Mein Coaching-Werkzeugkasten

Verwende das Arbeitsblatt, um darüber nachzudenken, wie gut Du die 5 Trainingswerkzeuge (mit Platz für ein sechstes) Deiner Meinung nach derzeit anwendest und was Du in Zukunft verbessern könntest.

Trainingswerkzeuge	Aktuelle Verwendung	Verbesserungsmöglichkeiten
1. Anordnen & Beobachten		
2. Erklären		
3. Vorführen/ Demonstrieren		
4. Fragen & Zuhören		
5. Rückmelden		
6. Sonstiges: ----- -----		

Coaching mit anderen: Mein Coaching-Werkzeugkasten

(a) Gib das Arbeitsblatt „Mein Coaching-Werkzeugkasten“ an die anderen Trainer*innen weiter, mit denen Du zusammenarbeitest. Bitte sie, es für Dich auszufüllen und umgekehrt. Besprecht dann gegenseitig eure Antworten.

(b) Lasse jemanden ein Video von Deinem Coaching aufnehmen und Deine Trainingswerkzeuge analysieren.

Kapitel 2, Zusammenfassung & Fazit



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen https://www.youtube.com/watch?v=Vqv32VwEqGA&list=PLO4sec12HcRvomj2wYJEJnjkxuld_00mZ&index=6 oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach!

Wir haben in diesem Kapitel zahlreiche Themen behandelt, also lass uns die wichtigsten Inhalte schnell und einfach zusammenfassen.

Das Lernen kann als Erwerb neuer bzw. Anpassen bestehender Verhaltensweisen, Fähigkeiten, Kenntnisse, Werte oder Vorlieben beschrieben werden. Es ist chaotisch und schwer zu sehen und zu verfolgen. Das zeigt, wie wichtig es ist, sowohl langfristig als auch kurzfristig zu planen. Mit anderen Worten: Ein Coach muss wissen, wo seine Sportler*innen ankommen sollen, bevor er sie auf die Reise schickt.

Entgegen landläufiger Auffassung ist das Lernen nicht einfach eine Reproduktion von Verhaltensweisen. Vielmehr handelt es sich um einen ungerichteten und nicht linearen Prozess, der von einer Reihe von Faktoren beeinflusst wird.

Ripples on a Pond

Wir haben gesehen, dass es laut Phil Races „Ripples on a Pond“-Modell sechs Faktoren gibt, die erfolgreiches Lernen unterstützen: Wollen, Brauchen, Handeln, Sinn herstellen, Rückmeldung und Weitervermitteln. Daraus folgt, dass es die Aufgabe der Trainer*innen ist, ein Umfeld zu schaffen, in dem diese Bedingungen erfüllt sind.



Kurzfristiges Lernen

Dafür können Coaches zwei pädagogische Werkzeuge nutzen: ihr eigenes Verhalten und ihre Trainingsstruktur. Das Trainingsumfeld sollte daher ansprechend, interessant und unterhaltsam sein und die Trainer*innen sollten das Handeln ihrer Sportler*innen maximieren. Sie sollten nicht über Misserfolge schimpfen, sondern das Verständnis ihrer Schützlinge hinterfragen und sicherstellen, dass Lob und Rückmeldungen konkret sind und sich auf das Ziel der Trainingseinheit beziehen.

<p>Die zwei pädagogischen Werkzeuge der Trainer*innen</p> <ol style="list-style-type: none">1. Trainer*innenverhalten2. Trainingsaktivitäten

Langfristiges Lernen

Langfristig gesehen geht es beim Lernen eher um das Umfeld, das ein Coach schafft. Ein Coach sollte eine gesunde Beziehung zu den Sportler*innen aufbauen, sich um die Sportler*innen kümmern und Wettbewerbe als eine Chance zur Weiterentwicklung und nicht als Selbstzweck begreifen. Zudem sollten Coaches ehrlich zu ihren Sportler*innen sein und die Erwartungen mit der Realität ihres Entwicklungsstands in Einklang bringen. Und schließlich sollten die Bedürfnisse und Wünsche der Sportler*innen stets berücksichtigt werden. Denke immer daran, dass Emotionen das Lernen steuern.

Schlüsselfaktoren für langfristiges Lernen:

- | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none">1. Baue Beziehungen auf, bevor Du Fähigkeiten aufbaust2. Begreife Wettbewerbe als Chance zur Weiterentwicklung3. Sei ehrlich und manage die Erwartungshaltung |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

4. Respektiere ihre Bedürfnisse und Wünsche
5. Maximiere das Handeln und schaffe positive Emotionen

Fazit

Als letztes wollen wir eine Erkenntnis wiederholen, die wir in den vorangegangenen Kapiteln immer wieder aufgegriffen haben, wenn es um die Planung eines Coaches geht: Wenn Trainer*innen wissen, mit **WEM** sie arbeiten, **WAS** sie entwickeln wollen und **WIE** sie dies am besten mit verschiedenen pädagogischen Werkzeugen und Praktiken erreichen können, dann wird sich das Lernen von selbst einstellen.

Danke, dass Du dieses wichtige Kapitel gelesen hast. Ich hoffe, Du hast es informativ und unterhaltsam gefunden und kannst die Inhalte sofort in Deiner Trainingspraxis anwenden.

**Hab' immer viel Spaß beim
Trainieren!**

Kapitel 2, Quiz

Q1 – Wir haben Lernen definiert als:

- a) Neue Gewohnheiten, Erfahrungen, Kenntnisse, Werte oder Vorlieben erlangen bzw. bestehende anpassen
- b) Alte Verhaltensweisen, Fähigkeiten, Kenntnisse, Werte oder Vorlieben ändern bzw. bestehende anpassen
- c) Neue Verhaltensweisen, Fähigkeiten, Kenntnisse, Werte oder Vorlieben erlangen bzw. bestehende anpassen

Q2 – Die 6 Komponenten der „Ripples on a Pond“-Theorie des Lernens sind:

- a) Wollen, Erwarten, Tun, Spaß haben, Rückmelden und Weitervermitteln
- b) Wollen, Brauchen, Tun, Sinn herstellen, Rückmelden und Weitervermitteln
- c) Warten, Brauchen, Tun, Fehler machen, Vorwärtskommen und Weitervermitteln

Q3 – Die Komponente des Weitervermittels der „Ripples on a Pond“-Lerntheorie bezieht sich auf Folgendes:

- a) Der/die Lernende versteht etwas so gut, dass er/sie es anderen Lernenden beibringen kann.
- b) Die Coaches haben zu jeder Zeit die Kontrolle über den gesamten Lernprozess.
- c) Der/die Lernende macht sich Notizen zu allem, was die Coaches sagen.

Q4 – In Abschnitt 2, Teil 1 haben wir drei Arten von Übungen beschrieben:

- a) Geblockt, Variabel und Wiederholung
- b) Grundlegend, Standard und Fortgeschritten
- c) Geblockt, Variabel und Randomisiert

Q5 – Kontextinterferenz ist definiert als:

- a) Die Bedingungen, die die Zwänge und den Druck des Wettbewerbsumfelds wiedergeben
- b) Die genaue Rekonstruktion des Spielkontextes
- c) Die Einbeziehung von Publikumslärm während der Trainingseinheiten

Q6 – In Bezug auf die 3 Arten des Übens gilt Folgendes: (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Geblocktes Üben ist gut, um eine neue Technik schnell zu lernen
- b) Variables Üben ist vielseitiger und verbessert die Übertragung auf reale Spielbedingungen
- c) Randomisiertes Üben kann frustrierend sein, führt aber zu einem hohen Übertragungsniveau

- d) Die Trainer*innen müssen entscheiden, welche Übungsform für jeden Teilnehmenden und jede Situation am besten geeignet ist

Q7 – Coaches können langfristiges Lernen fördern, indem sie:

- a) Ständig Anweisungen geben, streng kritisieren, Verständnis fördern und sich auf Wettkämpfe konzentrieren
- b) Nur bedingt Anerkennung zeigen, ehrliches Feedback geben, Gehorsam einfordern und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Training und Wettbewerb bieten
- c) Echte Fürsorge zeigen, ehrliches Feedback geben, Verständnis fördern und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Training und Wettbewerb bieten

Q8 – Bewusstes Üben:

- a) Umfasst die nachhaltige und gezielte Ausrichtung auf bestimmte verbesserungswürdige Bereiche
- b) Macht immer Spaß
- c) Macht keinen Unterschied bei der Kompetenzentwicklung

Q9 – Bewusstes Spielen:

- a) Ist eher langweilig
- b) Unterstützt die Entwicklung von Entscheidungsfähigkeiten
- c) Ist nur für kleine Kinder

Q10 – Die 5 wichtigsten Werkzeuge im Werkzeugkasten der Trainer*innen sind:

- a) Anordnen & Beobachten; Erklären; Vorführen/Demonstrieren; Anwendungen; und Rückmeldungen
- b) Anordnen & Beobachten; Erklären; Vorführen/Demonstrieren; Fragen & Zuhören; und Rückmeldungen
- c) Anordnen & Beobachten; Anschreien; Entmutigen; Fragen & Zuhören; und Rückmeldungen



Q1 – Wir haben Lernen definiert als:

- a) Neue Verhaltensweisen, Fähigkeiten, Kenntnisse, Werte oder Vorlieben erlangen bzw. bestehende anpassen

Q2 – Die 6 Komponenten der „Ripples on a Pond“-Theorie des Lernens sind:

- b) Wollen, Brauchen, Tun, Sinn herstellen, Rückmelden und Weitervermitteln

Q3 – Die Komponente des Weitervermittels der „Ripples on a Pond“-Lerntheorie bezieht sich auf Folgendes:

- a) Der/die Lernende versteht etwas so gut, dass er/sie es anderen Lernenden beibringen kann

Q4 – In Abschnitt 2, Teil 1 haben wir drei Arten von Übungen beschrieben:

- c) Geblockt, Variabel und Randomisiert

Q5 – Kontextinterferenz ist definiert als:

- a) Die Bedingungen, die die Zwänge und den Druck des Wettbewerbsumfelds wiedergeben

Q6 – In Bezug auf die 3 Arten des Übens gilt Folgendes: (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Geblocktes Üben ist gut, um eine neue Technik schnell zu lernen
- b) Variables Üben ist vielseitiger und verbessert die Übertragung auf reale Spielbedingungen
- c) Randomisiertes Üben kann frustrierend sein, führt aber zu einem hohen Übertragungsniveau
- d) Die Trainer*innen müssen entscheiden, welche Übungsform für jeden Teilnehmenden und jede Situation am besten geeignet ist

Q7 – Coaches können langfristiges Lernen fördern, indem sie:

- c) Echte Fürsorge zeigen, ehrliches Feedback geben, Verständnis fördern und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Training und Wettbewerb bieten

Q8 – Bewusstes Üben:

a) Umfasst die nachhaltige und gezielte Ausrichtung auf bestimmte verbesserungswürdige Bereiche

Q9 – Bewusstes Spielen:

b) Unterstützt die Entwicklung von Entscheidungsfähigkeiten

Q10 – Die 5 wichtigsten Werkzeuge im Werkzeugkasten der Trainer*innen sind:

b) Anordnen & Beobachten; Erklären; Vorführen/Demonstrieren; Fragen & Zuhören; und Rückmeldungen

Weitere Materialien

Athletics Ireland Blog: A strategic approach to practice (by Dr Phil Kearney)
<https://www.athleticsireland.ie/blog/a-strategic-approach-to-practice>

Athletics Ireland Blog: Organising training activities to maximise learning (by Dr Phil Kearney) <https://www.athleticsireland.ie/blog/organising-training-activities-to-maximise-learning/>



MOOC 3

Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle

Kapitel 3

Coaching im Wettbewerb



MOOC 3: Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle

Studienhandbuch

Eine Arbeitshilfe von iCoachKids:
*Innovative Aus- und Weiterbildung für Kinder- und
Jugendtrainer*innen*

Danksagungen

Das Studienhandbuch wurde von Sergio Lara-Bercial, Andrew Abraham, Mike Ashford, Sheelagh Quinn und Declan O'Leary mit redaktioneller Unterstützung von Ann McMahon und Michael Joyce geschrieben.



Haftungsausschluss

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Anerkennung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegeln. Die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.



Projektteam: Sergio Lara-Bercial, Julian North, A.J. Rankin-Wright, Marieke Fix, Nicolette Schipper-van Veldhoven, Declan O'Leary, Sheelagh Quinn, Kris Van Der Haegen, David Gibas, Rafael Navarro, Sonia García, Pedro Lara-Bercial, Renata Rutkauskaite, Irena Cikotiene, Ladislav Petrovic, Judit Balogh und Birute Statkeviciene.

www.icoachkids.eu @iCoachKidsEU

Copyright © 2019 by iCoachKids

iCoachKids MOOC 3 – Kapitel 3

Coaching im Wettbewerb

INHALT

Einleitung zum Studienhandbuch

Kapitel 3, Einleitung- Coaching im Wettbewerb	14
Kapitel 3, Abschnitt 3.1 – Was Wettbewerbe für Kinder bedeuten	16
Kapitel 3, Abschnitt 3.2 – Teil 1 – Vorbereitung auf den Wettbewerb – Die Logistik	21
Kapitel 3, Abschnitt 3.2 – Teil 2 – Vorbereitung auf den Wettbewerb – Erwartungen managen.....	27
Kapitel 3, Abschnitt 3.3 – Coaching im Wettbewerb	32
Kapitel 3, Zusammenfassung und Fazit – Coaching im Wettbewerb	37
 Kapitel 3, Quiz.....	40
Weitere Materialien	44

Einleitung

„Die Hauptaufgabe eines Trainers besteht darin, den Sportlern zu helfen, sich nicht nur als Athleten, sondern auch als Menschen zu entwickeln. Um dieses Ziel zu erreichen, benötigt ein Coach funktionale und aufgabenbezogene Kompetenzen, die durch Wissen und Reflexion untermauert werden.“

Aus dem European Sports Coach Framework (S. 39)

Glückwunsch, mit der Teilnahme am iCoachKids MOOC 3 hast Du gezeigt, dass Du offen dafür bist, mehr über das Coaching von Kindern zu erfahren und Deine eigenen Coaching-Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Die Verbesserung Deines Trainer*innenverhaltens braucht Zeit und Arbeit. Die Entwicklung einer*s Trainerin*s sollte schrittweise und nachhaltig erfolgen. Ein solcher Ansatz berücksichtigt Deinen Entwicklungsstand als Trainer*in, wie Du lernst und mit welchen Sportler*innen Du arbeitest.

Wie Trainer*innen lernen

In diesem MOOC erfahren wir, dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist und dass vielfältige Erfahrungen die Entwicklung Deiner Coaching Fähigkeiten erleichtern können. In MOOC 1 und 2 haben wir eine Vielzahl von Lernerfahrungen eingebaut, um für Deinen Lernfortschritt die Bedürfnisse von Trainer*innen und wie sie lernen zu berücksichtigen.

Ein*e Trainer*in ist kein unbeschriebenes Blatt. Ob durch persönliche Erfahrungen als Sportler*in oder Zuschauer*in: Du besitzt bereits eigene Vorstellungen vom Training, was es umfasst und wie es ablaufen sollte. Die folgende Aufgabe ermöglicht es Dir, zu überlegen, was Du in Dein Training einbringst.



AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH: Was bringst Du in Dein Training mit?

(Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. In dieser Übung geht es darum, dass Du eine Bestandsaufnahme Deiner bisherigen Erfahrungen machst.)

Trainer*innen lernen am besten, wenn ...	Wie lernst Du am liebsten?
Liste Deine Sporterfahrungen auf	Was bringen sie Dir für Dein Training?
Deine Ausbildung	Was bringt sie Dir für Dein Training?
Deine Lebens- und Lernerfahrungen	Was bringen sie Dir für Dein Training?
Andere Dinge, die Du fühlst, denkst, reflektierst	Was bringen sie Dir für Dein Training?

--	--

Wie Du lernst

In der Anfangsphase Deiner Entwicklung als Trainer*in kannst Du stark von formalen Lernmöglichkeiten profitieren – in MOOC 3 spiegelt sich das in dem wider, was Du hier liest und den persönlichen Aufgaben, die Du übernimmst, um dieses Wissen in Dein Training einzubringen. Dies ist eine sinnvolle Wissensgrundlage für Deine Trainingsgestaltung. Diese Aktivitäten fördern oder bestätigen erste persönliche Theorien und unterstützen die Gestaltung eines kindgerechten Raums, der den Trainer*innen hilft, ihre Trainingspraxis zu organisieren und zu verstehen.

Während Du Dich als Trainer*in weiterentwickelst, werden nicht-formale Lernmöglichkeiten immer wichtiger. Deine Interaktion mit den Kindern, anderen Trainer*innen, Eltern, Mentor*innen und Open-Source-Materialien bieten die Möglichkeit, Deine neue Philosophie und Arbeitsweise zu überprüfen und zu hinterfragen sowie neues Wissen zu erwerben. In MOOC 3 spiegelt sich dies in den Aktivitäten und Aufgaben wider, die Du mit anderen und in Deiner Umgebung machst.

Es ist wichtig zu wissen, dass ein Großteil des Lernens von Trainer*innen in der Tätigkeit selbst stattfindet. Dein Selbstbewusstsein und Deine Fähigkeit, über Deine Erfahrungen als Trainer*in nachzudenken, sind dafür unerlässlich.



AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH: Wie Trainer*innen am besten lernen und wie Du gern lernen möchtest

Die Spalte auf der linken Seite zeigt, was die Forschung dazu sagt, wie Trainer*innen am besten lernen. Die rechte Spalte ist für Dich: Denke über diese Aussagen nach; identifiziere, ob sie auf DICH zutreffen können; und ob sie etwas für DEIN LERNEN bedeuten. Dies wird Dich dazu bringen, Dir BEWUSST ZU WERDEN, wie Du gern lernst:

Trainer*innen lernen am besten, wenn ...	Wie lernst Du am liebsten?
<ul style="list-style-type: none">• ihre bisherigen Erfahrungen und Fähigkeiten anerkannt werden und sie ermutigt werden, diese zu reflektieren und darauf aufzubauen.	
<ul style="list-style-type: none">• sie motiviert sind, Verantwortung für das Lernen zu übernehmen und die Möglichkeit erhalten, es voranzutreiben und auf ihre eigenen Bedürfnisse auszurichten.	
<ul style="list-style-type: none">• die Anwendung und Übertragung des Gelernten in die Praxis gelingt und dort auch zu Erfolg führt.	
<ul style="list-style-type: none">• Themen und Materialien eindeutig relevant für sie sind.	
<ul style="list-style-type: none">• das Klima positiv und unterstützend ist, um Ängste zu verhindern, Kreativität zu fördern und sie angemessen zu fordern.	
<ul style="list-style-type: none">• die Interaktion und der Austausch mit anderen Trainer*innen gefördert wird.	

<ul style="list-style-type: none"> • eine Vielzahl von Lernaktivitäten angeboten wird. 	
<ul style="list-style-type: none"> • sie Erfolge erleben und Feedback erhalten, das ihr Selbstvertrauen stärkt. 	

Wenn Du diese beiden AUFGABEN ZUM STUDIENHANDBUCH abgeschlossen hast, hast Du damit begonnen, Dich an dem Lernprozess zu beteiligen, der in den iCoachKids MOOCs gefördert wird. Du wirst herausgefunden haben, was Du für das Training von Kindern mitbringst und wie Du am liebsten lernst.

Gut gemacht! Lies weiter und erfahre mehr über das MOOC 3 Studienhandbuch, das Dich beim Lernen unterstützt und dabei hilft, die Inhalte in Dein Trainer*innenverhalten und in Deine Entwicklung als KINDZENTRIERTER Coach zu integrieren.

MOOC 3 Struktur des Studienhandbuchs

In MOOC 3 wird Deine Entwicklung als Trainer*in durch ein gemischtes Lernangebot gefördert, das sich aus verschiedenen Aktivitäten zur Unterstützung des Lernprozesses zusammensetzt (z. B. realitätsnahe Aktivitäten, problemorientiertes Lernen, praktische Coachingmöglichkeiten und Reflexion in/an der Aktion). Dies wird den Wissenszuwachs und die Verhaltensänderung fördern und Dich ermutigen, zusätzliche selbstgesteuerte Lernangebote zu suchen.

Die folgenden ÜBERSCHRIFTEN und Symbole kennzeichnen verschiedene Aktivitäten, die Du im MOOC 3 Studienhandbuch ausprobieren wirst:



ANSCHAUEN – Dies sind Videos, die mit dem Kapitel und Abschnitt des Studienhandbuchs verknüpft sind, das Du gerade bearbeitest.



LESEN – Dies ist das Inhaltswissen, das im Video beschrieben wird. Es gibt Dir die Möglichkeit, den Inhalt in Deinem eigenen Tempo zu studieren und/oder schriftlich zu überprüfen, was im Video mündlich beschrieben ist.



AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH – Diese Aktivität hilft Dir dabei, den Inhalt, den Du Dir angesehen/gelesen hast, in Dein Training mit Kindern zu integrieren und darüber nachzudenken, wie Du Dein Coachingverhalten ändern kannst.



PERSÖNLICHE COACHING-AUFGABE: Diese Aktivität unterstützt Dich dabei, die gelernten Inhalte im Training einzubringen und darüber nachzudenken, wie es für die Kinder und für Dich gelaufen ist. Möglicherweise musst Du diese Aufgaben mehrmals durchführen und sie reflektieren, damit Du die Inhalte üben und vollständig anwenden kannst, im Einklang mit Deiner Trainingsphilosophie und zum Wohle der Kinder.



COACHING MIT ANDEREN – Diese Aktivität unterstützt Dich dabei, andere Trainer*innen, mit denen Du arbeitest, zu kontaktieren, um zu diskutieren, Dich auszuprobieren, zu bewähren, zu beobachten, Feedback von den anderen zu erhalten und sie reflektieren zu lassen, wie sich aus ihrer Sicht Dein Coaching entwickelt und wie der Inhalt von Dir und den anderen Trainer*innen angewendet werden kann. Es kann Dich auch dazu ermutigen, andere relevante Personen einzubeziehen, wie Eltern, Schiedsrichter, Vereinsfunktionäre und sogar die Kinder, die Du trainierst!



COACHING IN DEINEM UMFELD – Dies hilft Dir dabei herauszufinden, wie kindzentriert der Ansatz Deines Vereins/Deiner Schule/Organisation ist. Du wirst dann die Möglichkeit haben zu überlegen, welche Änderungen vorgenommen werden können, um Dein Training noch stärker kindzentriert zu gestalten.



QUIZ – Am Ende jedes Kapitels gibt es ein Quiz, das Du absolvieren kannst. Dieses gibt Dir die Möglichkeit, Deinen Lernprozess zu intensivieren und einige der Hauptideen des Kapitels noch einmal zu durchlaufen und zu überprüfen, wie sie sich auf Dein Training auswirken können. Gehe die Fragen in einem „Open-Book“-Format an. Das erlaubt Dir, die Abschnitte des Studienhandbuchs noch einmal durchzulesen, bevor Du Deine Antwort schreibst.



ABSCHLUSSAUFGABEN – Jedes Kapitel endet mit einigen Aufgaben, die dazu beitragen, die Ideen und Coaching-Tools, die im Kapitel behandelt werden, in Deinem Trainerverhalten zu berücksichtigen bzw. anzuwenden. Zu den Aufgaben können gehören:



PERSÖNLICHE COACHING-AUFGABEN



COACHING MIT ANDEREN



COACHING IN DEINEM UMFELD



WEITERE MATERIALIEN – Es kann nur eine bestimmte Menge an Inhalten in den MOOC aufgenommen werden. Wenn Du mehr über ein Thema erfahren möchtest, findest Du hier weitere Materialien zum Anschauen oder Lesen.

Dein Entwicklungsprozess als Trainer*in von Kindern

Die Arbeit mit Kindern kann eine sehr lohnende und positive Erfahrung sein. Mit dem wachsenden Wissen und dem Ansatz der iCoachKids MOOCs kann diese Erfahrung für jedes einzelne Kind und jede*n einzelne*n Trainer*in positiv sein.

Es liegt nun an Dir, Verantwortung zu übernehmen, Deine Trainingsexpertise und Deine Fähigkeiten zu erweitern. Viel Spaß auf Deiner Reise!

iCoachKids: MOOC 3 Studienhandbuch – Lernaktivitäts-Tracker: Kapitel 3

Name: _____ Datum: _____

Wenn Du alle Aktivitäten in jedem der Abschnitte abgeschlossen hast, setze bitte ein Häkchen ✓ in den Kreis. Auf diese Weise kannst Du verfolgen, was Du abgeschlossen hast und wo Du neu starten kannst, wenn Du nach einer Pause zum Studienhandbuch zurückkehrst.

Studienhandbuch Aktivität / Kapitelabschnitt	ANSEHEN / LESEN  / 	AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH 	PERSÖNLICHE COACHING- AUFGABE 	COACHING MIT ANDEREN 	COACHING IN DEINEM UMFELD 	QUIZ 	ABSCHLUSS- AUFGABEN 	WEITERE MATERIALIEN 
Einleitung	<input type="checkbox"/>							
Abschnitt 3.1	<input type="checkbox"/>							
Abschnitt 3.2.1	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Abschnitt 3.2.2	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Abschnitt 3.3	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Zusammenfassung / Fazit	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Wenn Du die Aktivitäten in jedem Abschnitt abgeschlossen hast und das Raster der Lernaktivitäten vollständig ist: **GUT GEMACHT!** Du kannst zum nächsten Kapitel übergehen.

Kapitel 3, Einleitung– Coaching im Wettbewerb



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen https://www.youtube.com/watch?v=3V9w3tzQvql&list=PLO4sec12HcRu2_TQ9kwUtEiXZoFosu6tS oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach! Wie läuft das Training?

Vielen Dank, dass Du auch bei **Kapitel 3 – Coaching im Wettbewerb** wieder am Start bist.

In diesem Kapitel geht es darum, den Wettbewerb zu verstehen, was er für Kinder bedeutet und wie sie von ihm profitieren können.

Zum Thema Wettbewerbe wird eine angeregte Debatte geführt. Sollten Kinder an Wettbewerben teilnehmen oder nicht? Sind Wettbewerbe zu hart für Kinder? Werden Kinder zu verweichlichten Erwachsenen, wenn sie nicht frühzeitig an Wettkämpfen teilnehmen?

In diesem Kapitel stellen wir einen neuen Blickwinkel auf die Thematik vor, indem wir das Konzept des „wahren Wettbewerbs“ von David Shields und Brenda Bredemeier unter die Lupe nehmen.

Nach Abschluss dieses Kapitels kannst Du:

1. Erklären, was ein wahrer Wettbewerb ist und wie Du ihn fördern kannst.
2. Dich um die logistischen Aspekte kümmern, die mit der Teilnahme an Kindersportveranstaltungen einhergehen.
3. Die Erwartungen aller Beteiligten an den Wettbewerb managen, und
4. Ein effektives Wettbewerbsttraining durchführen.

Wir hoffen, dass Du dieses Kapitel informativ und nützlich findest, um einen sicheren und angenehmen Wettbewerb zu gewährleisten.

Viel Spaß beim Trainieren!

Kapitel 3, Abschnitt 3.1 – Was Wettbewerbe für Kinder bedeuten



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen https://www.youtube.com/watch?v=uXGIAUaDv1I&list=PLO4sec12HcRu2_TQ9kwUtEiXZoFosu6tS&index=2 oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

In diesem Abschnitt tauchen wir tief in das Thema Wettbewerbe ein und erfahren, was sie für Kinder im Sport bewirken können. Das ist ein sehr brisantes Thema. Die Debatte darüber, ob es im Kindersport Wettkämpfe geben sollte oder nicht, wird nun schon seit einigen Jahrzehnten geführt.

Wir haben unsere Position in den iCoachKids-Regeln deutlich gemacht. Die goldene Regel Nummer 10 besagt: „Setze Wettkämpfe unter Entwicklungsgesichtspunkten ein“. Der Wettbewerb an sich ist nicht das Problem, sondern vielmehr, wie er angeboten, organisiert und gehandhabt wird.



The iCoachKids Pledge



- 1 Be CHILD-CENTRED
- 2 Be HOLISTIC
- 3 Be INCLUSIVE
- 4 Make it FUN and SAFE
- 5 Prioritise the LOVE for sport above LEARNING sport
- 6 Focus on FOUNDATIONAL skills
- 7 Engage PARENTS positively
- 8 Plan PROGRESSIVE programmes
- 9 Use different methods to ENHANCE LEARNING
- 10 Use COMPETITION in a developmental way

Wir sind der Meinung – und es gibt viele Untersuchungen, die das bestätigen, – dass Kinder durch die Teilnahme an Wettbewerben sehr viel dazulernen können. Nicht zuletzt deshalb, weil viele Kinder beim Sport zum ersten Mal erleben, wie es ist, sich zu messen, ein Ziel anzustreben, zu gewinnen, zu verlieren, zu scheitern, wieder aufzustehen und es erneut zu versuchen usw. Alles Dinge, die Kinder im Laufe ihres Heranwachsens immer wieder in anderen Bereichen erleben werden.

Im Folgenden wollen wir erklären, was wir mit der Art und Weise 1. der Darbietung und 2. der Organisation und Handhabung von Wettbewerben meinen.

Wie sollten wir den Wettbewerb darbieten?

Wenn es um die angemessene Darbietung von Wettkämpfen geht, bevorzugen wir die Perspektive von David Shields und Brenda Bredemeier (2009) in ihrem bahnbrechenden Buch „**True Competition**“ (Wahrer Wettbewerb).

Sie kehren zum Ursprung des englischen Wortes für Konkurrieren, „Competing“, zurück, das vom lateinischen „Competere“ abgeleitet ist, was „zugleich anstreben“ bedeutet. Was heißt das nun?

Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes bezog sich darauf, dass man gegen eine andere Person antritt, damit beide ihr Können unter Beweis stellen und sich weiter verbessern können. Es ging bei Wettkämpfen also weniger um gewinnen oder verlieren, sondern darum, sein Bestes zu geben und sich zu verbessern.

Konkurrieren = sein Bestes geben, um besser zu werden

Wie Shields und Bredemeier ausführen, besteht das Hauptproblem darin, dass diese Idee der „Partnerschaft“ zwischen den beiden Konkurrenten im Laufe der Zeit zugunsten einer viel aggressiveren „kriegerischen“ Rhetorik verloren gegangen ist, bei der das einzige Ziel des Wettbewerbs darin besteht, um jeden Preis über den Gegner zu triumphieren.

Wettbewerb = Partnerschaft, NICHT Krieg

Das ist der Grund für negative Presse und schlechte Ergebnisse bei Wettbewerben. Sie fordern daher Trainer*innen und Eltern auf, sich neu zu positionieren und den

Wettbewerb auf eine viel kooperativere und verbesserungsorientierte Weise darzubieten.

Dem können wir uneingeschränkt zustimmen. Die Forschung zeigt, dass Kinder von vielen positiven Erfahrungen wie Spaß, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, fortwährende Teilnahmebereitschaft, Widerstandsfähigkeit und Teamwork profitieren, wenn das Wettbewerbsklima kooperations- und lernorientiert ist.

Das Wettbewerbsklima sollte kooperations- und lernorientiert sein.

Wenn das Wettbewerbsklima hingegen leistungsorientiert ist, der Gegner als Feind gesehen wird und das Gewinnen im Vordergrund steht, ist es wahrscheinlicher, dass Kinder negative Folgen wie geringe Freude, geringes Selbstwertgefühl, sportlichen Burnout, Ausstieg aus dem Sport und negative Beziehungen erleben.

Die Argumente für einen **wahren Wettbewerb**, bei dem die Kinder lernen, den Gegner als Partner zu respektieren und gemeinsam mit ihm nach dem Besten zu streben, sind ziemlich überwältigend, oder?

Die Befürworter*innen von harten Wettkämpfen in jungen Jahren behaupten ihrerseits, dass Kinder es lieben zu gewinnen, und dass sie weich werden und Misserfolge und Niederlagen nicht verkraften können, wenn der Wettbewerb „verwässert“ wird. Für diesen Ansatz liegen keine ausreichenden Beweise vor. Wenn man Kinder fragt, was sie am Sport mögen, ist Gewinnen für die meisten von ihnen kein Hauptgrund.

Gewinnen ist NICHT die OBERSTE Priorität für KINDER.

Und beim Thema „verweichlichen“ besteht ebenfalls kein Grund zur Sorge: Die Bedeutsamkeit und der Druck, die mit einem Wettbewerb verbunden sind, werden sich im Laufe der Zeit auf natürliche Weise verändern, nicht nur im Sport, sondern auch in der Schule und schließlich am Arbeitsplatz. Kinder müssen das alles nicht bereits im Alter von 6 Jahren erleben, um in Zukunft damit umgehen zu können. Im Gegenteil, wenn sie lernen, den Wettbewerb als Chance zur persönlichen Verbesserung und als eine Abfolge von immer anspruchsvolleren Schritten zu begreifen, sind sie besser gerüstet, mit all dem umzugehen.

Kinder werden NICHT WEICH, wenn sie nicht schon frühzeitig ALLES aus sich herausholen.

Wie sollten wir den Wettbewerb organisieren und handhaben?

Wie können wir den Wettbewerb also derart organisieren und managen, dass wir möglichst positive Ergebnisse erzielen?

Hier ein paar Empfehlungen:

1. **Angemessener Wettbewerb:** Achte darauf, dass das Format der Sportart und des Wettbewerbs dem Alter und Entwicklungsstand der Kinder entspricht. In Belgien gibt es zum Beispiel für Kinder im Alter von unter sieben Jahren keine offiziellen Wettbewerbe zwischen den Vereinen. Stattdessen werden Sportfeste veranstaltet, bei denen sich Kinder aus verschiedenen Vereinen treffen und 2-gegen-2-Spiele spielen. Sie konkurrieren im Sinne des wahren Wettbewerbs, und sie lieben es!
2. **Mit gutem Beispiel vorgehen:** Verhalte Dich bei Wettbewerben verantwortungsbewusst, fördere die Idee des **wahren Wettbewerbs** und Sorge dafür, dass alle Kinder genügend Spielzeit haben, damit sie davon profitieren können.
3. **Ähnliche Fähigkeiten:** Achte darauf, dass die Kinder gegen Gegner mit ähnlichen Fähigkeiten antreten, damit der Wettbewerb fair ist und sie die Chance haben, den Nervenkitzel eines **wahren Wettbewerbs** auf gleicher Augenhöhe zu erleben. Wenn das nicht möglich ist, unterstütze die Kinder in schwierigen Phasen und sei geduldig mit ihnen.
4. **Eltern:** Arbeite mit den Eltern zusammen, damit sie die Idee des **wahren Wettbewerbs** verstehen und Dich und ihre Kinder vor, während und nach der Veranstaltung unterstützen können.

Fazit

Da wir nun wissen, was ein **wahrer Wettbewerb** ist, wollen wir uns in den nächsten Abschnitten all den Details widmen, die Trainer*innen beachten müssen, um einen sicheren und angenehmen Wettbewerb zu gewährleisten.

Und denke daran – vor allem während eines Wettbewerbs:

Einen kühlen Kopf bewahren und nicht den Spaß vergessen!



Kapitel 3, Abschnitt 3.2 – Teil 1 – Vorbereitung auf den Wettbewerb – Die Logistik



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen https://www.youtube.com/watch?v=uOogsogsHqM&list=PLO4sec12HcRu2_TQ9kwUtEiXZoFosu6tS&index=3 oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach! Willkommen zurück!

Was hältst Du von der Idee des **wahren Wettbewerbs** aus dem vorherigen Abschnitt? Befürwortest Du sie bereits oder haderst Du noch damit?

Das ist in Ordnung. In den nächsten Abschnitten geben wir Dir viele Tipps, damit Deine Teams und Sportler*innen ihre Wettkämpfe in einem sicheren und fürsorglichen Klima austragen können.

Hauptziel = Wettbewerb in einem sicheren & fürsorglichen Klima

In diesem Abschnitt werden wir uns ansehen, wie wir uns aus logistischer Sicht auf Wettbewerbe vorbereiten. Mit anderen Worten: Was müssen wir tun, damit wir und unsere Sportler*innen und ihre Eltern unbeschwert an Wettbewerben teilnehmen und sie genießen können?

Wie wir bereits gesagt haben, steckt das Wettbewerbsumfeld voller Unvorhersehbarkeiten und Stressfaktoren. Deshalb lohnt es sich, die Dinge, die wir kontrollieren können, in den Griff zu bekommen, um Stress und negative Gefühle zu reduzieren.

Wettbewerbe können stressig und unvorhersehbar sein

Damit Du Dir das besser merken kannst, haben wir das Akronym PEP erfunden:

**P= „People“ = Menschen
E= „Equipment“ = Ausrüstung**

P= „Provisions“ = Vorbereitungen

MENSCHEN

Betrachten wir zunächst den Faktor „Menschen“. Wir denken da an zwei Bereiche, die für jeden Menschen wichtig sind:

Erstens, klare Absprachen und zweitens, Sicherheit und Schutz.

Klare Absprachen

Alle Personen, die an Deinem Team bzw. Deiner Aktivität beteiligt sind, müssen auf dem Laufenden gehalten werden und sich über die Vorbereitungen, die für den Wettbewerb getroffen wurden, im Klaren sein. Dazu gehören Details wie:

- Termine und Uhrzeiten
- Veranstaltungsort
- Transport einschließlich Abfahrts- und Rückkehrzeiten
- Preis für die Teilnahme
- Details zur Unterkunft (falls erforderlich)

Ebenso müssen wir mit den Veranstaltern oder der gegnerischen Mannschaft kommunizieren, um sicherzustellen, dass alle notwendigen Informationen weitergegeben wurden. Dinge wie:

- Team- und Sportler*innendaten und -protokolle, die für die Teilnahme erforderlich sind
- Wettbewerbsregeln
- Bestätigung von Spielpaarungen, Datum, Zeit und Ort
- Geltende Schutzmaßnahmen

All diese Informationen sollten so weit wie möglich im Voraus bekannt gegeben werden. Das gibt Dir als Trainer*in die Möglichkeit, bei Bedarf Hilfe von Eltern, Assistenztrainer*innen und gegnerischen Mannschaften einzuholen.

Wir empfehlen Dir, Vorlagen mit all diesen Elementen vorzubereiten, in denen Du nur noch die spezifischen Details für jeden Wettbewerb oder jede Veranstaltung ändern musst. So sparst Du jede Menge Zeit!

Sicherheit und Schutz

Es ist unerlässlich, dass wir alle möglichen Maßnahmen ergreifen, um das Risiko von Zwischenfällen zu minimieren, und dass wir genau wissen, was im Falle eines Falls zu tun ist. Folgendes ist dabei besonders wichtig:

- Korrekte persönliche und medizinische Aufzeichnungen über alle Deine Sportler*innen und Mitarbeiter*innen führen und diese gegebenenfalls mit den Organisatoren teilen
- Alle Telefonnummern der Eltern sowohl im Speicher Deines Handys als auch auf einem Ausdruck vorliegen haben
- Alle notwendigen Einverständniserklärungen von den Eltern unterschreiben lassen, bevor sie ihre Kinder in Deine Obhut geben
- Allgemeine und wettbewerbsspezifische Sicherheits- und Schutzmaßnahmen kennen
- Ein Erste-Hilfe-Training absolvieren und jederzeit einen voll ausgestatteten Erste-Hilfe-Kasten dabei haben

AUSRÜSTUNG

Kommen wir nun zur Ausrüstung.

Es gibt nichts Schlimmeres, als zu einem Wettkampf zu fahren und festzustellen, dass man ein wichtiges Ausrüstungsteil vergessen hat. Das verursacht jede Menge Stress bei den Eltern, Sportler*innen und auch bei den Trainer*innen!

An folgende Dinge solltest Du denken:

- Die Spielkleidung oder Teamuniformen
- Für den Wettbewerb benötigte Ausrüstung wie Kopfbedeckungen, Schienbeinschoner, Schwimmbrillen oder Mundschutz
- Die für das Aufwärmen benötigte Ausrüstung wie zusätzliche Bälle, Hütchen, Leibchen oder andere Utensilien, die für Deine Sportart relevant sind
- Die erforderlichen Teamunterlagen oder die Lizenz für die Teilnahme an der Veranstaltung

Top-Tipp = Erstelle eine Checkliste!

Für alle Ausrüstungsgegenstände und Materialien gibt es nichts Besseres, als eine Checkliste zu erstellen, die Du vor der Abreise durchgehen kannst, um sicherzugehen, dass Du alles hast, was Du brauchst, und um zu überprüfen, dass Du nach dem Wettbewerb nichts zurücklässt.

Motiviere Deine Sportler*innen außerdem, ihre eigenen Checklisten zu erstellen und bitte die Eltern, darauf zu achten, dass ihre Kinder alles Notwendige für den Wettbewerb haben. Sie werden ihre Schuhe nur einmal vergessen!

VORBEREITUNGEN

Zuletzt widmen wir uns den Vorbereitungen.

Bei Wettkämpfen, vor allem wenn sie länger als einen Tag dauern, müssen wir dafür sorgen, dass Trainer*innen und Sportler*innen ausgeruht und mit Essen und Getränken versorgt sind. Berücksichtige vor allem Folgendes:

- Werden am Veranstaltungsort Snacks und Getränke verkauft?
- Welche Arten und Mengen von Lebensmitteln und Getränken sollten die Kinder in ihre Lunchpakete packen?
- Beinhaltet die Unterkunft Halb- oder Vollpension?
- Und nicht zu vergessen: Bietet der Veranstaltungsort oder das Hotel einen Wäscheservice an, um die Sportkleidung für den nächsten Tag zu waschen? Wenn nicht, was sind die Alternativen?

Es ist nie verkehrt, vor einem Wettbewerb eine kleine Erkundungstour zu machen, um all diese kleinen Details zu klären. Manchmal reicht auch ein Anruf beim Veranstaltungsort!

Fazit

Das war alles zum Thema Logistik. Denke an die drei **PEP-Faktoren: Menschen, Ausrüstung und Vorbereitung!**

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit und bis zum nächsten Abschnitt, in dem wir uns mit dem Erwartungsmanagement für alle Beteiligten befassen werden.

Viel Spaß beim Trainieren!

Persönliche Coaching-Aufgabe / Aufgabe zum Coaching mit anderen: Logistik-Checkliste

- a) Erstelle mit den Informationen aus diesem Abschnitt und allem, was Dir sonst noch aus Deiner persönlichen Erfahrung einfällt, im vorgesehenen Textfeld (oder auf einer gesonderten Seite) eine Checkliste für die Wettbewerbslogistik.
- b) Gib die Checkliste an Deine Co-Trainer*innen weiter und bitte sie um ihre Meinung. Dann übernimm die Checkliste und verwende sie in Deinem Coaching. Überprüfe und passe sie von Zeit zu Zeit an.

Kapitel 3, Abschnitt 3.2 – Teil 2 – Vorbereitung auf den Wettbewerb – Erwartungen managen



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen https://www.youtube.com/watch?v=DJ3YRMVE2w8&list=PLO4sec12HcRu2_TQ9kwUtEiXZoFosu6tS&index=4 oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach! Willkommen zurück!

Im vorherigen Abschnitt haben wir über die logistischen Vorbereitungen vor einem Wettbewerb gesprochen. Jetzt geht es ebenfalls um einen sehr wichtigen Aspekt der Wettbewerbsvorbereitung, nämlich den Umgang mit der Erwartungshaltung der Beteiligten.

Der Umgang mit Erwartungen ist eines der wichtigsten Elemente, um positive Beziehungen und positive Erfahrungen zu schaffen. Es ist sehr schwierig zu beurteilen, ob wir mit etwas oder jemandem zufrieden sind oder nicht, wenn wir keine klaren Erwartungen haben.

Wenn Du eine Gruppe junger Sportler*innen zu einem Wettbewerb mitnimmst, gibt es ein paar Personen, deren Erwartungen abgeklärt werden sollten:

1. Du selbst und alle anderen beteiligten Trainer*innen
2. Der Verein
3. Die Eltern
4. Die Sportler*innen

All diese Menschen werden unterschiedliche Erwartungen haben und es ist unsere Aufgabe, dafür zu sorgen, dass sie unsere Erwartungen und unsere Haltung verstehen, bevor wir zu einem Wettbewerb fahren, um Missverständnisse oder Enttäuschungen zu vermeiden. Wir müssen eine gemeinsame Sprache finden, damit wir alle von Anfang an auf derselben Seite stehen!

Coaches müssen eine gemeinsame Sprache und ein gemeinsames Verständnis schaffen.

1. & 2. Erwartungen der Trainer*innen

Zuerst müssen wir sicherstellen, dass wir unsere eigenen Erwartungen und die der anderen Trainer*innen verstehen. Als Coach, vor allem wenn Du die Idee des **wahren Wettbewerbs** vertrittst, musst Du Dir über ein paar Dinge im Klaren sein. Zum Beispiel:

- Wie werde ich den Wettbewerb den Kindern und ihren Familien darbieten?
- Werde ich versuchen, um jeden Preis zu gewinnen?
- Werde ich jedem Kind genügend Spielzeit geben?
- Werde ich mehr Wert auf Verbesserung und Weiterentwicklung als auf die Ergebnisse legen?
- Werde ich die Schiedsrichter*innen unter Druck setzen oder lasse ich sie einfach ihre Arbeit machen?
- Hat mein Coachingteam dieselben Erwartungen, oder müssen wir sie vor dem Wettbewerb besprechen?

Es ist sehr wichtig, dass all diese Elemente vor Beginn des Wettbewerbs geklärt werden. Du willst Dir diese Fragen nicht mitten in einer Veranstaltung stellen, wenn viel auf dem Spiel steht und der Druck groß ist!

Außerdem ist es wichtig, dass all diese Punkte rechtzeitig vor dem Wettbewerb mit der Programmleitung besprochen werden. Egal, ob Du in einer Schule, einem Verein oder im Rahmen eines Sportprojekts trainierst: Wenn Du sicherstellst, dass Deine Vorgesetzten Deine Herangehensweise an einen bestimmten Wettbewerb oder an die gesamte Saison verstehen und ihr zustimmen, sind alle auf einer Linie und können, wie man so schön sagt, am selben Strang ziehen. Wenn es keine Einigung zwischen Coach und Programmleitung gibt, ist es vielleicht die beste Lösung, in ein anderes Programm zu wechseln, das besser zu Dir als Trainer*in passt.

3. Erwartungen der Eltern

Die Eltern Deiner Schützlinge sollten unbedingt über Deine Erwartungen an die Veranstaltung Bescheid wissen, gleichermaßen solltest Du aber auch ihre Erwartungen kennen, damit ihr eventuelle Unstimmigkeiten besprechen könnt. Die Verteilung der Spielzeit, die Start- und Auswechselregeln, die erforderliche Unterstützung, das Verhalten von Kindern und Eltern und vielleicht sogar die Taktik müssen besprochen

werden, damit die Eltern verstehen, warum Du einen bestimmten Spielstil wählst, um die Entwicklung ihrer Kinder zu fördern. Diesen Punkt solltest Du immer wieder von Neuem beachten.

Mehr Infos = weniger Ärger

Je mehr Informationen die Eltern haben, desto unwahrscheinlicher ist es, dass sie sich mit Dir streiten oder hinter Deinem Rücken versuchen, Unruhe zu stiften oder andere Eltern zu verärgern.

4. Erwartungen der Kinder

Und nicht zuletzt müssen wir mit den Erwartungen der Kinder umgehen, damit sie sich darauf konzentrieren können, ihr Bestes zu geben und die Erfahrung auszukosten. Zu den Dingen, die wir ggf. mit ihnen besprechen sollten, gehören:

- Die auf Partnerschaft und Verbesserung beruhende Philosophie des wahren Wettbewerbs,
- Erwartungen an die Spielzeit,
- Rollen und Verantwortlichkeiten,
- Verhalten auf und neben dem Spielfeld,
- Verhalten gegenüber Trainer*innen, Mitspieler*innen, Gegner*innen, Schiedsrichter*innen, Offiziellen und Fans,
- Interaktion mit ihren Eltern während des Wettbewerbs, und schließlich
- die Konsequenzen, wenn eine der vereinbarten Erwartungen nicht erfüllt wird

Wir können uns vorstellen, was Dir gerade durch den Kopf geht: Das alles im Auge zu behalten ist ganz schön aufwendig!

Aber wir versprechen Dir, dass es das wert ist. Wenn Du klare Erwartungen an alle stellst, können alle zur Verantwortung gezogen werden. Noch wichtiger ist aber, dass Du selbst dadurch zur Verantwortung gezogen wirst. Bitte Deine Co-Trainer*innen, Eltern und Spieler*innen immer darum, Deine Verhaltensweisen zu überwachen, und wenn eine davon hinter Deinen Erwartungen zurückbleibt, gib ihnen die volle Erlaubnis, Dich zurechtzuweisen und zu sagen: „Hey Coach, das ist nicht das, was wir vereinbart haben!“. Das ist eine sehr förderliche Erfahrung für alle Beteiligten – versuch es!

Alles klar, nun sind wir also bereit für den Wettbewerb! Im nächsten Abschnitt geht es um die Realität des Coachings bei Wettbewerben und wie Du die Kinder und Dich selbst managen kannst.

Danke für Deine Aufmerksamkeit und bis bald!

Und denk daran:

Viel Spaß beim Trainieren!

Persönliche Coaching-Aufgabe / Coaching mit anderen / Coaching in Deinem Umfeld: Erwartungen managen

a) Denke an die vier Personengruppen, deren Erwartungen Du managen musst (Dich selbst und Deine Co-Trainer*innen, die Eltern, die Kinder und den Verein) und beschreibe im Textfeld kurz, wie Du das derzeit angehst und was Du in Zukunft noch tun könntest.

b) Besprich dies mit Deinen Co-Trainer*innen und vereinbart eine gemeinsame Vorgehensweise.

c) Stelle die Vorgehensweise den Kindern/Eltern/Vereinsverantwortlichen vor, damit sie sich einbringen und zustimmen können. Und dann haltet euch daran und setzt sie um!

Trainer*innen	
Aktuell	Zukunft
Kinder	
Aktuell	Zukunft
Eltern	
Aktuell	Zukunft
Verein	
Aktuell	Zukunft

Kapitel 3, Abschnitt 3.3 – Coaching im Wettbewerb



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen https://www.youtube.com/watch?v=RVuhbj2XPQQ&list=PLO4sec12HcRu2_TQ9k_wUtEiXZoFosu6tS&index=5 oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach! Hat der vorherige Abschnitt Deine Erwartungen erfüllt? Nur ein kleiner Scherz!

In den vorherigen Abschnitten haben wir all die Dinge analysiert, die wir vor dem Wettbewerbstag aus logistischer und planerischer Sicht tun müssen. In diesem Abschnitt gehen wir darauf ein, wie wir den eigentlichen Wettbewerb vor Ort managen. Wir sind schon ganz aufgeregt, wenn wir nur daran denken!

Achtung:

**Verlasse Dich auf Dein professionelles
Urteilsvermögen.**

Je nachdem, wo Du trainierst und wie weit die Entwicklung und das Leistungsniveau Deiner Sportler*innen vorangeschritten sind, werden einige der Dinge, die wir behandeln, zu viel für Dich sein. Bitte nutze Dein professionelles Urteilsvermögen und Deinen gesunden Menschenverstand, um festzustellen, wie viel davon auf Dich zutrifft.

Trainingsphilosophie und Erwartungen

Das Wichtigste sind zunächst immer Deine Trainingsphilosophie und die Erwartungen, die Du während der Wettkämpfe an Dich selbst stellst. Sie sind der Kompass, der Dich immer auf Kurs hält.

Trainingsphilosophie + Erwartung = Wettbewerbskompass

Zusätzlich dazu gibt es eine Reihe von Dingen, die Du in den verschiedenen Wettbewerbsphasen bedenken solltest:

1. Vor dem Wettbewerb
2. Während des Wettbewerbs
3. Nach dem Wettbewerb

Wir wollen Routinen schaffen, die zu Gewohnheiten werden. Das bedeutet zwei Dinge:

1. Dass die Spieler*innen Verantwortung dafür übernehmen
2. Dass wir sie nie vergessen

1. VOR DEM WETTBEWERB

Beginnen wir mit einigen Routinen vor dem Wettkampf:

1. **Frühzeitig ankommen:** Bitte die Spieler*innen, etwas früher zu erscheinen. Auf diese Weise haben sie genug Zeit, um sich auszutauschen, sich ggf. mit dem Veranstaltungsort vertraut zu machen, wenn sie zum ersten Mal dort sind, und sich ihre Spielkleidung anzuziehen. An diesem Punkt ermutigen wir sie auch, sich gegenseitig, ihre Gegner*innen und die Spieloffiziellen mit einem guten alten Händeschütteln oder einem anderweitig angemessenen Gruß zu begrüßen.
2. **Vorbesprechung:** Halte eine kurze Vorbesprechung im Team ab, um die Philosophie des **wahren Wettbewerbs** und Deine Erwartungen zu bekräftigen. Achte darauf, dass das Format dieses Gesprächs ihrem Alter, ihrer Entwicklungsstufe und ihrem Wettbewerbsniveau entspricht.
3. **Aufwärmen:** Einigt euch auf eine Aufwärmroutine oder lasse sie ihr eigenes Aufwärmprogramm entwickeln. Es muss nicht perfekt sein und Du kannst ihnen Hilfe anbieten. Auch hier spielen das Alter, die Stufe und das Niveau eine Rolle.
4. **Letzte Besprechung:** Versammle sie für ein letztes Gespräch, bevor es losgeht. Hierbei kannst Du sie daran erinnern, was Dir wichtig ist, und noch einmal auf den wahren Wettbewerb und Deine Erwartungen eingehen. Erinnerst Du Dich daran, wie wir in MOOC 2 über das Arbeitsgedächtnis gesprochen haben? Halte es kurz und einfach.

2. WÄHREND DES WETTBEWERBS

Widmen wir uns nun den Routinen während des Wettkampfs. Dies sind einige Dinge, die Du tun könntest:

1. **Beziehe alle Beteiligten ein:** Wenn Du eine Mannschaftssportart trainierst oder eine Sportart, bei der Einzelne zu unterschiedlichen Zeiten antreten, aber Teil eines Teams sind, wie z. B. Turnen, dann Sorge dafür, dass alle involviert bleiben, auch wenn sie auf der Bank sitzen oder warten, bis sie an der Reihe sind. Gib ihnen Aufgaben, wie z. B. Statistik führen, anfeuern, Assistententrainer*in, was immer Du willst. Wir versuchen immer, nicht nur das beste Team auf dem Spielfeld, sondern auch neben dem Spielfeld zu sein!
2. **Behalte das Verhalten der Beteiligten im Auge:** Überprüfe regelmäßig, ob Du, Deine Co-Trainer*innen und die Sportler*innen sich entsprechend den Erwartungen verhalten, die vor dem Wettbewerb festgelegt wurden. Arbeite mit Deinen Assistententrainer*innen zusammen, um sicherzustellen, dass alle Spieler*innen das Richtige tun, und sprich mit ihnen, wenn nötig. Wir schlagen vor, dass Du Dich ab und zu hinsetzt und ein paar Mal tief durchatmest, um Deine Gefühlslage zu überprüfen.
3. **Überprüfe die wichtigsten Leistungsindikatoren:** Wähle einige Leistungsindikatoren und überprüfe sie regelmäßig, um zu sehen, ob Du etwas ändern musst. Es gibt Hunderte von ihnen und sie sind sehr sportartspezifisch, aber beim Trainieren von Kindern sind die wichtigsten die Spielzeit, der empfundene Spaß und die Müdigkeit. Achte darauf, dass alle Spieler*innen genügend Spielzeit haben und sich amüsieren und dränge kein Kind bis zur Erschöpfung. Vielleicht hast Du auch einige Leistungsindikatoren, die speziell für Deinen Sport gelten. Beschränke sie auf eine Handvoll und verwende sie, um Kernbotschaften für Deine Spieler*innen zu bekräftigen und so ihren Lernprozess zu unterstützen.

Wichtige Leistungsindikatoren für Kinder

- Alle bekommen ausreichend Spielzeit
- Alle haben Spaß
- Müdigkeitsgrad

3. NACH DEM WETTBEWERB

Sehr gut, jetzt ist die Aufregung vorbei, der Wettbewerb ist beendet und es ist Zeit, nach Hause zu gehen. Nicht so schnell! Hier sind ein paar Routinen, die Du mit Deinen Sportler*innen ausprobieren solltest:

1. **Zeige den Gegner*innen Respekt:** Sobald das Spiel zu Ende ist, versammeln wir uns und applaudieren zunächst dem anderen Team, bevor wir uns selbst applaudieren. Darauf folgt eine Runde Händeschütteln mit allen – und wir meinen *alle*. Wir geben den eigenen und gegnerischen Trainer*innen und Sportler*innen sowie den Offiziellen und Schiedsrichter*innen die Hand. Wir gehen sogar auf die Tribüne und bedanken uns bei allen Zuschauer*innen und wünschen ihnen eine sichere Heimreise. Die Leute lieben es! Wenn Deine Spiele gut besucht sind, kann das eine Weile dauern, oder Du beschränkst Dich auf die ersten paar Reihen. Egal, ob wir gewinnen oder verlieren: Die Routine ist immer dieselbe.
2. **Aufräumen:** Bevor ihr in die Umkleidekabinen zurückkehrt, fordere die Spieler*innen, auf zu prüfen, dass alle Ausrüstungsgegenstände mitgenommen werden und dass kein Müll, leere Flaschen usw. zurückbleiben. Deine Bank bzw. Dein Teambereich sollten makellos sein, wenn Du gehst.
3. **Umziehen:** Wenn sich die Kinder in Umkleideräumen umziehen müssen, solltest Du sicherstellen, dass zwei Erwachsene dabei sind. Lasse eines der Kinder die Trikots zählen, damit nichts vergessen wird, und gib die Wäsche demjenigen mit, der mit dem Waschen dran ist, oder einem der Coaches, je nachdem, wir ihr dies handhabt.
4. **An das nächste Treffen erinnern:** Vergewissere Dich, dass alle Spieler*innen und Eltern über die Absprachen für das nächste Training oder Spiel Bescheid wissen, bevor sie gehen. Wir ermutigen die Kinder auch gern dazu, allen noch einmal die Hand zu schütteln.

Fazit

Du hast eine ganze Menge rund um das Thema Wettbewerbe im Kindersport erfahren. Bitte bearbeite die Aufgaben am Ende des Kapitels, lies die Zusammenfassung und löse anschließend das Quiz.

Danke für Deine Aufmerksamkeit und bis bald!

Und denke daran, auch bei Wettbewerben:

<p>Einen kühlen Kopf bewahren und nicht den Spaß vergessen!</p>

Persönliche Coaching-Aufgabe / Coaching mit anderen / Coaching in Deinem Umfeld: Erwartungen managen – Wettbewerbsroutinen

- a) Verwende die Informationen aus diesem Abschnitt, um Deine Routine vor, während und nach dem Wettbewerb zu entwickeln und trage Sie in das Textfeld ein.
- b) Teile sie dann mit Deinen Co-Trainer*innen und beziehe ihr Feedback mit ein.
- c) Teile sie schließlich mit den Kindern und Eltern. Passe sie auf der Grundlage ihres Feedbacks an, aber bleibe dabei den Grundsätzen des wahren Wettbewerbs treu. Und dann halte Dich an sie und setze sie um!

Wettbewerbsroutinen

Verein: _____ Team: _____ Veranstaltung: _____ Datum: _____

Vor dem Wettbewerb:

Während des Wettbewerbs:

Nach dem Wettbewerb:

Kapitel 3, Zusammenfassung und Fazit – Coaching im Wettbewerb



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen https://www.youtube.com/watch?v=HFw2hmzZNVM&list=PLO4sec12HcRu2_TQ9kwUtEiXZoFosu6tS&index=6 oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach! Du hast eine ganze Menge rund um das Thema Wettbewerbe im Kindersport erfahren. Vielen Dank, dass Du **Kapitel 3 – Coaching im Wettbewerb** abgeschlossen hast.

Wahrer Wettbewerb

Wir haben mit einer Analyse der von David Shields und Brenda Bredemeier vorgeschlagenen Idee des **wahren Wettbewerbs** begonnen. Wir sind auf den Ursprung des englischen Wortes für Konkurrieren, „Competing“, gekommen, das vom lateinischen „Competere“ abgeleitet ist, was „zugleich anstreben“ bedeutet.

**WAHRER WETTBEWERB = gemeinsam streben = Zusammenarbeit +
Verbesserung**

Die Schlussfolgerung war klar: Wettkämpfe sollten besonders für Kinder eher eine Partnerschaft mit dem Gegner sein, damit beide ihr Bestes geben und sich weiter verbessern können. Dabei sollte aggressives Konkurrenzdenken keinen Platz haben.

Die Forschung zeigt, dass Kinder von vielen positive Erfahrungen wie Spaß, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, fortwährende Teilnahmebereitschaft, Widerstandsfähigkeit und Teamwork profitieren, wenn das Wettbewerbsklima kooperations- und lernorientiert ist. Das Gegenteil passiert, wenn das Klima leistungsorientiert ist und der Gegner als Feind gesehen wird.

Lernorientiertes Klima = positive Ergebnisse
Reines Leistungsklima = negative Ergebnisse

Deshalb haben wir einige grundlegende Empfehlungen abgegeben:

1. Achte darauf, dass der Wettbewerb auf das Alter und den Entwicklungsstand der Kinder zugeschnitten ist
2. Gehe bei allen Wettbewerben mit gutem Beispiel voran
3. Sorge für einen fairen Wettbewerb, damit niemand völlig übertrumpft wird
4. Stelle sicher, dass die Eltern verstehen, was wahrer Wettbewerb bedeutet

Wettbewerb – Logistik

Danach haben wir uns die logistischen Aspekte angesehen, um die wir uns bei der Teilnahme von Kindern an Wettbewerben kümmern müssen. Wir haben das Akronym PEP vorgestellt.

P= „People“ = Menschen
E= „Equipment“ = Ausrüstung
P= „Provisions“ = Vorbereitungen

Wettbewerb – Erwartungen

Anschließend haben wir uns die Elemente angesehen, die wir beim Umgang mit den Erwartungen aller Beteiligten berücksichtigen müssen, wenn wir Kinder zu Veranstaltungen und Wettbewerben mitnehmen. Wir haben festgestellt, dass es vier Gruppen von Menschen gibt, deren Erwartungen wir managen müssen.

1. Du selbst und Dein Trainer*innenteam
2. Der Verein
3. Die Eltern
4. Die Sportler*innen

Der Wettbewerbstag

Zum Schluss haben wir uns die Feinheiten des Coachings am Tag des Wettbewerbs angesehen. Wir betonten die Notwendigkeit, einige Routinen für die Zeit vor, während und nach dem Wettkampf zu entwickeln, um sicherzustellen, dass die Kinder das meiste selbst erledigen können und ein paar positive Gewohnheiten übernehmen.

Aber denke daran, wie diese Routinen aussehen können, hängt stark vom Alter und Entwicklungsstand der Kinder ab.

Fazit

Das war's! Danke, dass Du Kapitel 3 abgeschlossen hast. Das **Quiz** wird Dir nun sicherlich keine Schwierigkeiten bereiten. Im Anschluss wartet noch das letzte Kapitel dieses Kurses auf Dich, in dem wir Dich dazu ermutigen, Dich lebenslang weiterzubilden, wovon Deine Schützlinge enorm profitieren werden.

Bis dahin:

Viel Spaß beim Trainieren!

Kapitel 3, Quiz

Q1 – Wettbewerb ist:

- a) Nicht für jüngere Kinder geeignet
- b) Immer gut für Kinder
- c) Ein entwicklungsförderndes Instrument, wenn es angemessen präsentiert, organisiert und gehandhabt wird

Q2 – Der wahre Wettbewerb umfasst Folgendes (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Sein Bestes geben
- b) Versuchen, die Gegenseite zu blamieren
- c) Das Bestreben, besser zu werden

Q3 – Um das Klima eines „wahren Wettbewerbs“ herzustellen, wird u. a. Folgendes empfohlen (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Das Format des Wettbewerbs sollte für den Entwicklungsstand der Kinder geeignet sein
- b) Die Trainer*innen sollten von der Seitenlinie aus schreien
- c) Kinder mit ähnlichen Fähigkeiten sollten zusammengebracht werden
- d) Die Eltern sollten die Schiedsrichter anschreien

Q4 – In Bezug auf die Wettbewerbslogistik steht das Akronym PEP für:

- a) Menschen, Ausrüstung und Planung
- b) Menschen, Absprache und Vorbereitungen
- c) Menschen, Ausrüstung und Vorbereitungen

Q5 – Welches sind einige der wichtigsten Bereiche, die Coaches in Bezug auf Schutz und Sicherheit berücksichtigen müssen (mehr als eine richtige Antwort)?

- a) Korrekte medizinische Daten
- b) Aktuelle Kontaktdaten und Einverständniserklärungen
- c) Lieblingsmusik und -fernsehsendungen der Kinder
- d) Erste-Hilfe-Training und Erste-Hilfe-Kasten

Q6 – Die vier Personengruppen, deren Erwartungen Du managen musst, sind:

- a) Du selbst und Deine Co-Trainer*innen; der Verein; Eltern; Teilnehmer*innen
- b) Schiedsrichter*innen; der Verein; Eltern; Teilnehmer*innen
- c) Du und Deine Co-Trainer*innen; Hausmeister; Eltern; Teilnehmer*innen

Q7 – In den folgenden Bereichen müssen Erwartungen geklärt werden (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Trainingsphilosophie und Trainer*innenverhalten
- b) Haltung gegenüber den Gegenspieler*innen und Schiedsrichter*innen
- c) Die Folgen bei Nichterfüllung der Erwartungen

Q8 – Dein Wettbewerbskompass ist:

- a) Dein Taktikplan
- b) Die Summe aus Deiner Trainingsphilosophie und Deinen Erwartungen
- c) Deine Zielsetzung für die Saison

Q9 – Eine gute Möglichkeit, Dich und Dein Team im Wettbewerb zu managen, ist:

- a) Klare Routinen für die Zeit vor, während und nach den Wettbewerben entwickeln
- b) Alle in der Nähe des Coaches zu halten
- c) Die Eltern vom Spielort fernzuhalten

Q10 – Welches sind einige der wichtigsten Dinge, die Coaches am Ende eines jeden Wettbewerbs tun sollten (mehr als eine richtige Antwort)?

- a) Jeden anerkennen
- b) Mit Schiedsrichter*innen und Eltern streiten
- c) Euren Teambereich aufräumen
- d) Absprachen für das nächste Training oder den nächsten Wettbewerb halten



Q1 – Wettbewerb ist:

- c) Ein entwicklungsförderndes Instrument, wenn es angemessen präsentiert, organisiert und gehandhabt wird

Q2 – Der wahre Wettbewerb umfasst Folgendes (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Sein Bestes geben
- c) Das Bestreben, besser zu werden

Q3 – Um das Klima eines „wahren Wettbewerbs“ herzustellen, wird u. a. Folgendes empfohlen (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Das Format des Wettbewerbs sollte für den Entwicklungsstand der Kinder geeignet sein
- c) Kinder mit ähnlichen Fähigkeiten sollten zusammengebracht werden

Q4 – In Bezug auf die Wettbewerbslogistik steht das Akronym PEP für:

- c) Menschen, Ausrüstung und Vorbereitungen

Q5 – Welches sind einige der wichtigsten Bereiche, die Coaches in Bezug auf Schutz und Sicherheit berücksichtigen müssen (mehr als eine richtige Antwort)?

- a) Korrekte medizinische Daten
- b) Aktuelle Kontaktdaten und Einverständniserklärungen
- d) Erste-Hilfe-Training und Erste-Hilfe-Kasten

Q6 – Die vier Personengruppen, deren Erwartungen Du managen musst, sind:

- a) Du selbst und Deine Co-Trainer*innen; der Verein; Eltern; Teilnehmer*innen

Q7 – In den folgenden Bereichen müssen Erwartungen geklärt werden (mehr als eine richtige Antwort):

- a) Trainingsphilosophie und Trainer*innenverhalten
- b) Haltung gegenüber den Gegenspieler*innen und Schiedsrichter*innen
- c) Die Folgen bei Nichterfüllung der Erwartungen

Q8 – Dein Wettbewerbskompass ist:

b) Die Summe aus Deiner Trainingsphilosophie und Deinen Erwartungen

Q9 – Eine gute Möglichkeit, Dich und Dein Team im Wettbewerb zu managen, ist:

a) Klare Routinen für die Zeit vor, während und nach den Wettbewerben entwickeln

Q10 – Welches sind einige der wichtigsten Dinge, die Coaches am Ende eines jeden Wettbewerbs tun sollten (mehr als eine richtige Antwort)?

a) Jeden anerkennen

c) Euren Teambereich aufräumen

d) Absprachen für das nächste Training oder den nächsten Wettbewerb halten

Weitere Materialien

True Competition: A Guide to Pursuing Excellence in Sport and Society First Edition
by [David Light Shields](#) [Brenda Light Bredemeier](#) 2009



MOOC 3

Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle

Kapitel 4

Reflexionsmöglichkeiten für Trainer*innen





MOOC 3: Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle

Studienhandbuch

Eine Arbeitshilfe von iCoachKids:
*Innovative Aus- und Weiterbildung für Kinder- und Jugendtrainer*innen*

Danksagungen

Das Studienhandbuch wurde von Sheelagh Quinn, Declan O'Leary und Sergio Lara-Bercial mit redaktioneller Unterstützung von Ann McMahon und Michael Joyce geschrieben.



Haftungsausschluss

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Anerkennung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegeln. Die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.



LEEDS
BECKETT
UNIVERSITY



Projektteam: Sergio Lara-Bercial, Julian North, A.J. Rankin-Wright, Marieke Fix, Nicolette Schipper-van Veldhoven, Declan O'Leary, Sheelagh Quinn, Kris Van Der Haegen, David Gibas, Rafael Navarro, Sonia García, Pedro Lara-Bercial, Renata Rutkauskaitė, Irena Cikotienė, Ladislav Petrovic, Judit Balogh und Birute Statkeviciene.

iCoachKids MOOC 3 – Kapitel 4

Reflexionsmöglichkeiten für Trainer*innen

INHALT

Einleitung zum Studienhandbuch

Kapitel 4, Einleitung- Was bedeutet lebenslanges Lernen für Trainer*innen?.....	15
Kapitel 4, Abschnitt 4.1 – Reflexionsmöglichkeiten für Trainer*innen	19
Kapitel 4, Abschnitt 4.2 – Möglichkeiten des lebenslangen Lernens für Trainer*innen	24
 Weitere Materialien	29
Kapitel 4, Zusammenfassung und Fazit – Reflexionsmöglichkeiten für Trainer*innen	30

Einleitung

„Die Hauptaufgabe eines Trainers besteht darin, den Sportlern zu helfen, sich nicht nur als Athleten, sondern auch als Menschen zu entwickeln. Um dieses Ziel zu erreichen, benötigt ein Coach funktionale und aufgabenbezogene Kompetenzen, die durch Wissen und Reflexion untermauert werden.“

Aus dem European Sports Coach Framework (S. 39)

Glückwunsch, mit der Teilnahme am iCoachKids MOOC 3 zeigst Du, dass Du offen dafür bist, mehr über das Coaching von Kindern zu erfahren und Deine eigenen Coaching-Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Die Verbesserung Deines Trainerverhaltens braucht Zeit und Arbeit. Die Entwicklung einer*s Trainerin*s sollte schrittweise und nachhaltig erfolgen. Ein solcher Ansatz berücksichtigt Deinen Entwicklungsstand als Trainer*in, wie Du lernst und mit welchen Teilnehmenden Du arbeitest.

Wie Trainer*innen lernen

In diesem MOOC erfahren wir, dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist und dass vielfältige Erfahrungen die Entwicklung Deiner Coaching Fähigkeiten erleichtern können. In MOOC 1 und 2 haben wir eine Vielzahl von Lernerfahrungen eingebaut, um für Deinen Lernfortschritt die Bedürfnisse von Trainer*innen und wie sie lernen zu berücksichtigen.

Ein*e Trainer*in ist kein unbeschriebenes Blatt. Ob durch persönliche Erfahrungen als Sportler*in oder Zuschauer*in: Du besitzt bereits eigene Vorstellungen vom Training, was es umfasst und wie es ablaufen sollte. Die folgende Aufgabe ermöglicht es Dir, zu überlegen, was Du in Dein Training einbringst.



AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH: Was bringst Du in Dein Training mit?

(Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. In dieser Übung geht es darum, dass Du eine Bestandsaufnahme Deiner bisherigen Erfahrungen machst.)

Trainer*innen lernen am besten, wenn ...	Wie lernst Du am liebsten?
Liste Deine Sporterfahrungen auf	Was bringen sie Dir für Dein Training?
Deine Ausbildung	Was bringt sie Dir für Dein Training?
Deine Lebens- und Lernerfahrungen	Was bringen sie Dir für Dein Training?

Andere Dinge, die Du fühlst, denkst, reflektierst	Was bringen sie Dir für Dein Training?

Wie Du lernst

In der Anfangsphase Deiner Entwicklung als Trainer*in kannst Du stark von formalen Lernmöglichkeiten profitieren – in MOOC 3 spiegelt sich das in dem wider, was Du hier liest und den persönlichen Aufgaben, die Du übernimmst, um dieses Wissen in Dein Training einzubringen. Dies ist eine sinnvolle Wissensgrundlage für Deine Trainingsgestaltung. Diese Aktivitäten fördern oder bestätigen erste persönliche Theorien und unterstützen die Gestaltung eines kindgerechten Raums, der den Trainer*innen hilft, ihre Trainingspraxis zu organisieren und zu verstehen.

Während Du Dich als Trainer*in weiterentwickelst, werden nicht-formale Lernmöglichkeiten immer wichtiger. Deine Interaktion mit den Kindern, anderen Trainer*innen, Eltern, Mentor*innen und Open-Source-Materialien bieten die Möglichkeit, Deine neue Philosophie und Arbeitsweise zu überprüfen und zu hinterfragen sowie neues Wissen zu erwerben. In MOOC 3 spiegelt sich dies in den Aktivitäten und Aufgaben wider, die Du mit anderen und in Deiner Umgebung machst.

Es ist wichtig zu wissen, dass ein Großteil des Lernens von Trainer*innen in der Tätigkeit selbst stattfindet. Dein Selbstbewusstsein und Deine Fähigkeit, über Deine Erfahrungen als Trainer*in nachzudenken, sind dafür unerlässlich.



AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH: Wie Trainer*innen am besten lernen und wie Du gern lernen möchtest

Die Spalte auf der linken Seite zeigt, was die Forschung dazu sagt, wie Trainer*innen am besten lernen. Die rechte Spalte ist für Dich: Denke über diese Aussagen nach; identifiziere, ob sie auf DICH zutreffen können; und ob sie etwas für DEIN LERNEN bedeuten. Dies wird Dich dazu bringen, Dir BEWUSST ZU WERDEN, wie Du gern lernst:

Trainer*innen lernen am besten, wenn ...	Wie lernst Du am liebsten?
<ul style="list-style-type: none">• ihre bisherigen Erfahrungen und Fähigkeiten anerkannt werden und sie ermutigt werden, diese zu reflektieren und darauf aufzubauen.	
<ul style="list-style-type: none">• sie motiviert sind, Verantwortung für das Lernen zu übernehmen und die Möglichkeit erhalten, es voranzutreiben und auf ihre eigenen Bedürfnisse auszurichten.	
<ul style="list-style-type: none">• die Anwendung und Übertragung des Gelernten in die Praxis gelingt und dort auch zu Erfolg führt.	
<ul style="list-style-type: none">• Themen und Materialien eindeutig relevant für sie sind.	
<ul style="list-style-type: none">• das Klima positiv und unterstützend ist, um Ängste zu verhindern, Kreativität zu fördern und sie angemessen zu fordern.	
<ul style="list-style-type: none">• die Interaktion und der Austausch mit anderen Trainer*innen gefördert wird.	

<ul style="list-style-type: none"> • eine Vielzahl von Lernaktivitäten angeboten wird. 	
<ul style="list-style-type: none"> • sie Erfolge erleben und Feedback erhalten, das ihr Selbstvertrauen stärkt. 	

Wenn Du diese beiden AUFGABEN ZUM STUDIENHANDBUCH abgeschlossen hast, hast Du damit begonnen, Dich an dem Lernprozess zu beteiligen, der in den iCoachKids MOOCs gefördert wird. Du wirst herausgefunden haben, was Du für das Training von Kindern mitbringst und wie Du am liebsten lernst.

Gut gemacht! Lies weiter und erfahre mehr über das MOOC 3 Studienhandbuch, das Dich beim Lernen unterstützt und dabei hilft, die Inhalte in Dein Trainer*innenverhalten und in Deine Entwicklung als KINDZENTRIERTER Coach zu integrieren.

MOOC 3 Struktur des Studienhandbuchs

In MOOC 3 wird Deine Entwicklung als Trainer*in durch ein gemischtes Lernangebot gefördert, das sich aus verschiedenen Aktivitäten zur Unterstützung des Lernprozesses zusammensetzt (z. B. realitätsnahe Aktivitäten, problemorientiertes Lernen, praktische Coachingmöglichkeiten und Reflexion in/an der Aktion). Dies wird den Wissenszuwachs und die Verhaltensänderung fördern und Dich ermutigen, zusätzliche selbstgesteuerte Lernangebote zu suchen.

Die folgenden ÜBERSCHRIFTEN und Symbole kennzeichnen verschiedene Aktivitäten, die Du im MOOC 3 Studienhandbuch ausprobieren wirst:



ANSCHAUEN – Dies sind Videos, die mit dem Kapitel und Abschnitt des Studienhandbuchs verknüpft sind, das Du gerade bearbeitest.



LESEN – Dies ist das Inhaltswissen, das im Video beschrieben wird. Es gibt Dir die Möglichkeit, den Inhalt in Deinem eigenen Tempo zu studieren und/oder schriftlich zu überprüfen, was im Video mündlich beschrieben ist.



AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH – Diese Aktivität hilft Dir dabei, den Inhalt, den Du Dir angesehen/gelesen hast, in Dein Training mit Kindern zu integrieren und darüber nachzudenken, wie Du Dein Coachingverhalten ändern kannst.



PERSÖNLICHE COACHING-AUFGABE: Diese Aktivität unterstützt Dich dabei, die gelernten Inhalte im Training einzubringen und darüber nachzudenken, wie es für die Kinder und für Dich gelaufen ist. Möglicherweise musst Du diese Aufgaben mehrmals durchführen und sie reflektieren, damit Du die Inhalte üben und vollständig anwenden kannst, im Einklang mit Deiner Trainingsphilosophie und zum Wohle der Kinder.



COACHING MIT ANDEREN – Diese Aktivität unterstützt Dich dabei, andere Trainer*innen, mit denen Du arbeitest, zu kontaktieren, um zu diskutieren, Dich auszuprobieren, zu bewähren, zu beobachten, Feedback von den anderen zu erhalten und sie reflektieren zu lassen, wie sich aus ihrer Sicht Dein Coaching entwickelt und wie der Inhalt von Dir und den anderen Trainer*innen angewendet werden kann. Es kann Dich auch dazu ermutigen, andere relevante Personen einzubeziehen, wie Eltern, Schiedsrichter, Vereinsfunktionäre und sogar die Kinder, die Du trainierst!



COACHING IN DEINEM UMFELD – Dies hilft Dir dabei herauszufinden, wie kindzentriert der Ansatz Deines Vereins/Deiner Schule/Organisation ist. Du wirst dann die Möglichkeit haben zu überlegen, welche Änderungen vorgenommen werden können, um Dein Training noch stärker kindzentriert zu gestalten.



QUIZ – Am Ende jedes Kapitels gibt es ein Quiz, das Du absolvieren kannst. Dieses gibt Dir die Möglichkeit, Deinen Lernprozess zu intensivieren und einige der Hauptideen des Kapitels noch einmal zu durchlaufen und zu überprüfen, wie sie sich auf Dein Training auswirken können. Gehe die Fragen in einem „Open-Book“-Format an. Das erlaubt Dir, die Abschnitte des Studienhandbuchs noch einmal durchzulesen, bevor Du Deine Antwort schreibst.



ABSCHLUSSAUFGABEN – Jedes Kapitel endet mit einigen Aufgaben, die dazu beitragen, die Ideen und Coaching-Tools, die im Kapitel behandelt werden, in Deinem Trainerverhalten zu berücksichtigen bzw. anzuwenden. Zu den Aufgaben können gehören:



PERSÖNLICHE COACHING-AUFGABEN



COACHING MIT ANDEREN



COACHING IN DEINEM UMFELD



WEITERE MATERIALIEN – Es kann nur eine bestimmte Menge an Inhalten in den MOOC aufgenommen werden. Wenn Du mehr über ein Thema erfahren möchtest, findest Du hier weitere Materialien zum Anschauen oder Lesen.

Dein Entwicklungsprozess als Trainer*in von Kindern

Die Arbeit mit Kindern kann eine sehr lohnende und positive Erfahrung sein. Mit dem wachsenden Wissen und dem Ansatz der iCoachKids MOOCs kann diese Erfahrung für jedes einzelne Kind und jede*n einzelne*n Trainer*in positiv sein.

Es liegt nun an Dir, Verantwortung zu übernehmen, Deine Trainingsexpertise und Deine Fähigkeiten zu erweitern. Viel Spaß auf Deiner Reise!

iCoachKids: MOOC 3 Studienhandbuch – Lernaktivitäts-Tracker: Kapitel 4

Name: _____ Datum: _____

Wenn Du alle Aktivitäten in jedem der Abschnitte abgeschlossen hast, setze bitte ein Häkchen ✓ in den Kreis. Auf diese Weise kannst Du verfolgen, was Du abgeschlossen hast und wo Du neu starten kannst, wenn Du nach einer Pause zum Studienhandbuch zurückkehrst.

Studienhandbuch Aktivität / Kapitelabschnitt	ANSEHEN / LESEN  / 	AUFGABE ZUM STUDIENHANDBUCH 	PERSÖNLICHE COACHING- AUFGABE 	COACHING MIT ANDEREN 	COACHING IN DEINEM UMFELD 	QUIZ 	ABSCHLUSS- AUFGABEN 	WEITERE MATERIALIEN 
Einleitung	<input type="checkbox"/>							
Abschnitt 4.1	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Abschnitt 4.2	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Zusammenfassung / Fazit	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>

Wenn Du die Aktivitäten in jedem Abschnitt abgeschlossen hast und das Raster der Lernaktivitäten vollständig ist: **GUT GEMACHT!** Du hast MOOC 3 abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch!

WENN DU DIESES KAPITEL UND DIE AUFGABEN ABGESCHLOSSEN HAST, HAST DU DEN KURS BEENDET!

Kapitel 4, Einleitung- Was bedeutet lebenslanges Lernen für Trainer*innen?



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen <https://www.youtube.com/watch?v=w7URCD3b31Y&t=32s> oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach! Toll, dass Du es bis zum letzten Kapitel von MOOC 3 geschafft hast! Dies ist unser Abschlusskapitel: **Was bedeutet lebenslanges Lernen?**

Zwei Trainer

Stelle Dir zwei Coaches vor. Beide haben 10 Jahre Coachingerfahrung.

Coach 1:

Trainer 1 trainiert jedes Jahr so, wie er einst trainiert wurde. Sein Weg ist der einzige Weg. Die Vorsaison ist immer gleich. In jeder Trainingseinheit arbeiten die Kinder an denselben Fähigkeiten und führen dieselben Übungen durch, und sie nehmen an denselben Veranstaltungen und Wettbewerben teil. Am Ende der Saison legt der Trainer seine Trainermappe weg, macht eine wohlverdiente Pause und kehrt in der nächsten Saison zurück, um wie gewohnt weiterzumachen. Er hat die letzten 10 Jahre auf diese Weise trainiert.

Coach 2:

Coach 2 hingegen hat einen anderen Ansatz. Sie berücksichtigt, wie sie trainiert wurde, und hat entschieden, welche Praktiken sie davon übernehmen oder anpassen und welche sie nicht verwenden wird. Sie betrachtet jede Saison für sich, hört den Kindern und ihren Eltern zu und geht auf ihre Bedürfnisse und Wünsche ein. Sie macht sich auch Gedanken über ihre Trainingsphilosophie und darüber, ob sie die richtige Trainerin für die Kinder ist. Sie plant, bewertet und kontrolliert ihr Vorgehen regelmäßig und geht auf Probleme ein, wenn sie auftreten. Am Ende lässt sie die Saison Revue passieren und zieht Lehren, die sie in der nächsten Saison anwenden kann. Zudem berücksichtigt sie zusätzliche formelle und informelle Entwicklungsmöglichkeiten. Erst dann macht sie eine Pause.

Mit jeder Saison ist sie als Trainerin gewachsen. Jedes Jahr aufs Neue versucht sie, ein kindgerechtes Programm zu entwickeln, von dem jedes Kind profitiert. In den letzten zehn Jahren ist sie von Jahr zu Jahr ein effektiverer Coach geworden.

Welche*r Trainer*in ist wie Du?

Für Dich bleiben zwei Fragen zu beantworten:

- Von welchem*r Trainer*in würdest Du Deine Kinder gern trainieren lassen?
- Als welche*n Trainer*in würdest Du Dich selbst bezeichnen?

Coach 2, richtig? Sie ist ein Beispiel für eine Trainerin, die einen Ansatz des lebenslangen Lernens für ihr Coaching gewählt hat. Was also ist lebenslanges Lernen?

Lebenslanges Lernen

Werfen wir einen Blick auf die Definition der Europäischen Kommission:



„Lebenslanges Lernen ist das kontinuierliche, freiwillige und selbstmotivierte Streben nach Wissen, sei es aus persönlichen oder beruflichen Gründen. Daher fördert es nicht nur die soziale Integration, die aktive Bürgerschaft und die persönliche Entwicklung, sondern auch

die Selbstbestimmung sowie die Wettbewerbsfähigkeit und die Beschäftigungsfähigkeit.“

Lebenslanges Lernen und wie Du es anwendest

Was hat das nun alles damit zu tun, dass Du diese MOOCs absolvierst?

Nun, bei diesen MOOCs dreht sich alles ums Lernen. Am Anfang jedes Kapitels haben wir Übungen eingebaut, die Dir helfen sollen, zu überlegen, wie Du am besten lernst. Bei der Bearbeitung der einzelnen Kapitel haben wir Dich unter anderem gebeten, Folgendes zu tun:

- Über Dein eigenes Coaching nachzudenken
- Deine Trainingsphilosophie zu entwickeln und zu überprüfen
- Gelerntes in der Praxis anzuwenden und darüber nachzudenken, ob es funktioniert hat
- Viele Aspekte des Coachings mit anderen Trainer*innen zu besprechen
- Dein Trainingsumfeld zu verbessern

Diese Aktivitäten basieren darauf, wie Trainer*innen gemäß den Erkenntnissen der Erwachsenenbildung und der Forschung zur Trainerentwicklung am besten lernen. Wir hoffen, dass Du sie nützlich findest.

Wenn Du Dich in dieser Phase des MOOC 3 befindest, bist Du offensichtlich gewillt, zu lernen. Du bist aufgeschlossen und hast Dich auf eine Lernreise durch die MOOCs 1, 2 und 3 begeben. Wir sprechen Dir dafür unsere Anerkennung aus und möchten Dich zu Folgendem ermutigen:

- Lerne weiter
- Verbessere den Lernprozess der Kinder, die Du trainierst
- Unterstütze und ermutige andere Trainer*innen zum Lernen

Fazit

Um dies zu erreichen, werden wir in Kapitel 4:

1. Erforschen, warum lebenslanges Lernen für Trainer*innen und ihre Entwicklung relevant ist
2. Erklären, wie Du das Reflektieren als Teil Deines „Werkzeugkastens“ nutzen kannst, um Dein Coaching zu verbessern
3. Weitere Möglichkeiten berücksichtigen, wie Du Unterstützung beim Lernen auf Deinem Weg zu einem noch effektiveren Coaching erhalten kannst.

Wir hoffen, dass Dir dieses Kapitel gefällt.

Kapitel 4, Abschnitt 4.1 – Reflexionsmöglichkeiten für Trainer*innen



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen <https://www.youtube.com/watch?v=puz1Hlh6nEc&t=145s> oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Hallo, Coach! Wie läuft das Training? Vielen Dank, dass Du auch bei **Kapitel 4 – Reflexionsmöglichkeiten für Trainer*innen** wieder dabei bist.

In diesem Kapitel werden wir einige Möglichkeiten untersuchen, wie Trainer*innen ihre Arbeit reflektieren können, um sich kontinuierlich zu verbessern. Wenn Du die vorherigen iCoachKids-Kurse abgeschlossen hast, wirst Du die meisten davon bereits genutzt haben.

Die Forschung hat gezeigt, dass Trainer*innen die Trainer*innenausbildung zwar als nützlich empfinden, der Großteil ihres Lernens aber von ihrer aktuellen Trainer*innenposition und **WEN sie trainieren** bestimmt wird. Ein Großteil des Lernens findet daher **in der Praxis** statt. Daher sollten Trainer*innen wissen, wie sie aus ihren Erfahrungen lernen und reflektiert sein können. Die Forschung zeigt aber auch, dass bis zu 30 % der Trainer*innen nicht bereit sind, ihre eigene Praxis zu reflektieren und zu überprüfen. Glaubst Du, dass diese Trainer*innen wachsen und effektiver werden können? Die Antwort ist: Sie können es nicht. Die Herausforderung für Dich besteht darin, NICHT zu dieser Kategorie von Trainer*innen zu gehören.

**Ein Großteil des Lernens kann in der Praxis stattfinden:
Bist Du ein reflektierter Coach?**

Während der MOOCs hast Du Aktivitäten durchgeführt, die Dich herausgefordert haben, alle Aspekte Deines Coachings zu durchdenken. Wenn Du diese abgeschlossen hast, stehen die Chancen gut, dass Du ein reflektierter Coach bist oder wirst. Im Zuge

dieser Aufgaben wurdest Du aufgefordert, über eine Reihe von Themen nachzudenken. Beispiele:

- Deine **PERSÖNLICHE** Trainingsphilosophie und Deine Fähigkeiten
- Ob das von Dir durchgeführte **PROGRAMM** jedem Kind zugutekam
- Ob **DU**, Deine **CO-TRAINER*INNEN** oder die **UMGEBUNG**, in der Du trainierst, wirklich kindzentriert sind

Wenn Du von nun an in Deinem Trainingsalltag mit bestimmten Fragen oder Herausforderungen konfrontiert bist, möchten wir Dich ermutigen, Dir die entsprechenden Videos noch einmal anzuschauen oder die entsprechenden Aufgaben erneut zu lösen. Du und die identifizierten Themen werden sich seit Deiner letzten Beschäftigung mit ihnen verändert haben und es wird sich lohnen, denn Du wirst Ideen finden, um Deine Fragen zu beantworten.

Coach-Decision-Model – Das Modell der Entscheidungsfindung für Trainer*innen

Eine Herangehensweise wäre, die einzelnen Abschnitte des inzwischen sehr bekannten **Modells der Entscheidungsfindung für Trainer*innen von Abraham und Kollegen** zu befolgen. Sehen wir uns kurz noch einmal die wichtigsten Bestandteile des Modells an:

- **DER KONTEXT**
- **SELBSTBEWUSSTSEIN**
- **DAS WER, WAS und WIE** des Trainierens
- Das eigentliche **TRAININGSPROGRAMM: DER PLANUNGS-, DURCHFÜHRUNGS- UND ÜBERPRÜFUNGSZYKLUS**

Wenn Du und Deine Trainerkolleg*innen jeden Teil des Modells in regelmäßigen Abständen während der Saison und am Ende der Saison berücksichtigen, stellt ihr sicher, dass sie so gut wie möglich verläuft. Außerdem wirst Du zu einem reflektierten Coach und maximierst das Lernen von Jahr zu Jahr. Dieses Reflexionswerkzeug ist eine wichtige Ergänzung für Deinen persönlichen Werkzeugkasten.

Der Werkzeugkasten der Trainer*innen

Abschließend möchten wir Dich bitten, auch über alle Trainingswerkzeuge in Deinem persönlichen **Werkzeugkasten** nachzudenken. Das kannst Du tun, indem Du überprüfst, wie Du sie in jeder Trainingseinheit und bei jeder Veranstaltung oder jedem Wettbewerb angewendet hast. Du kannst Dich auch zu verschiedenen Zeitpunkten in der Saison auf bestimmte Werkzeuge konzentrieren. Dadurch wirst Du Dich als Coach weiterentwickeln und viel effektiver werden. Erinnerst Du Dich an die Werkzeuge im Werkzeugkasten der Trainer*innen?

1. **Anordnen & Beobachten**
2. **Erklären**
3. **Vorführen/Demonstrieren**
4. **Fragen & Zuhören**
5. **Rückmelden**
6. Und das erweitern wir nun um die **Reflexion**.

Filme Dein Training

Es ist äußerst nützlich, Dich von Zeit zu Zeit auf Video aufnehmen zu lassen und die Anwendung Deiner Trainingswerkzeuge zu überprüfen. Setze Dir Ziele, wie Du sie verbessern willst, und überprüfe das Erreichen dieser Ziele, indem Du Dich ein paar Sitzungen später erneut auf Video aufnimmst.

Fazit

Du hast nun ein paar Möglichkeiten, Modelle und Werkzeuge, die Dir helfen, reflektierter zu werden. Im nächsten Abschnitt werden wir verschiedene Formen des Lernens untersuchen, die Dir als Trainer*in zur Verfügung stehen, damit Du Deine Weiterentwicklungsmöglichkeiten vervielfachen kannst.

Danke für Deine Aufmerksamkeit und dafür, dass Du ein reflektierter Coach bist!

Viel Spaß beim Trainieren!

Persönliche Coaching-Aufgabe – Persönliche Reflexion

Wähle einen der vielen Bereiche aus diesem Abschnitt und nutze das Textfeld, um kurz zu reflektieren, was dieser Bereich für Dich in Deinem Coaching bedeutet. Hier eine Erinnerung an die Bereiche, über die Du nachdenken kannst (fang mit einem an und füge mit der Zeit weitere hinzu):

1. Deine Trainingsphilosophie
2. Die Auswirkungen Deines Programms auf die Kinder
3. Wie kindzentriert Du und Dein Programm sind
4. Das WER-WAS-WIE-Modell
5. Der Werkzeugkasten der Trainer*innen

Coaching mit anderen – Persönliche Reflexion

Beziehe einen Co-Trainer/eine Co-Trainerin ein, indem Du die obige Reflexion mit ihm/ihr teilst und ihn/sie bittest, Dir ein Feedback dazu zu geben. Tauscht dann die Rollen.

Kapitel 4, Abschnitt 4.2 – Möglichkeiten des lebenslangen Lernens für Trainer*innen



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen https://www.youtube.com/watch?v=m_kdlsqakQw oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Im vorigen Abschnitt haben wir Dir einige Werkzeuge, Modelle und Methoden vorgestellt, die Dir helfen, ein **reflektierter Coach** zu werden. In diesem Kapitel gehen wir auf die verschiedenen Möglichkeiten der kontinuierlichen Entwicklung ein, die Trainer*innen zur Verfügung stehen.

Formales, nicht-formales und informelles Lernen

Zunächst müssen wir uns darüber bewusst werden, dass wir als Trainer*innen auf verschiedene Arten dazulernen können. Lernen kann formal, nicht-formal und informell gestaltet sein.

Formales Lernen umfasst Dinge wie einen strukturierten Trainer*innenausbildungskurs oder einen MOOC wie diesen mit beabsichtigten Lernergebnissen

Nicht-formales Lernen beinhaltet Dinge wie eine Trainer*innensprechstunde oder einen Workshop

Informelles Lernen kann in Form eines Gesprächs mit einem anderen Coach oder einer persönlichen Selbstreflexion oder Erkenntnis stattfinden

Lernmöglichkeiten

Kurz gesagt: Lernen ist überall möglich! Überall um uns herum gibt es Gelegenheiten zum Lernen. Wir wollen nun einige davon benennen, angefangen bei Deinen

Schützlingen sowie DIR selbst und Deinem Verhalten bis hin zu diversen externen Ressourcen. Los geht's:

- **DIE KINDER:** Zweifellos die beste Ressource, die Du zum Lernen hast. Frage Dich immer wieder, was ihre **Bedürfnisse** und **Wünsche** sind, wie Du sie auf kindgerechte Weise ansprechen kannst und was Du dafür lernen oder wissen musst.
- **DU SELBST:** Übernimm Verantwortung für Dein Coaching und Deinen Lernfortschritt. Sei **AUFGESCHLOSSEN, REFLEKTIERT** und nimm Deinen Lernprozess **SELBST IN DIE HAND**.
- **ANDERE TRAINER*INNEN:** Lerne von erfahreneren Trainer*innen: **BEOBACHTE** andere Coaches beim Training, suche Dir eine*n **MENTOR*IN** oder schließe Dich einer **TRAINER*INNENGEMEINSCHAFT** an bzw. gründe eine.
- **DEIN UMFELD:** Finde heraus, wie der **Verein**, die **Schule** oder die **Gemeinde**, in der Du tätig bist, mehr auf die Kinder eingehen kann, Angebote anbieten kann, die den Kindern zugutekommen, und Dich dabei unterstützen kann, ein besserer Coach zu werden.
- Darüber hinaus kannst Du **AUSBILDUNGSKURSE FÜR TRAINER*INNEN** besuchen. Melde Dich für eine Trainer*innenausbildung an, die von Deinem nationalen Verband angeboten wird.
- Und wie wäre es, wenn Du zwischen den Kursen zur Trainer*innenausbildung an **WEITERBILDUNGSMASSNAHMEN** teilnimmst? Vielleicht ein Workshop oder eine Konferenz zu einem bestimmten Thema, an dem Du arbeiten möchtest.
- **LITERATUR UND MEDIEN:** Zudem kannst Du Bücher und Artikel über das Coaching lesen oder Websites, Videos und Blogs zum Thema Coaching im Internet ansehen. Das Online-Angebot ist grenzenlos und umfasst natürlich auch die **iCoachKids-Website!**

Fazit

Das war eine lange Liste von Möglichkeiten. Widme Dich nun bitte der folgenden **persönlichen Coaching-Aufgabe** und der **Aufgabe zum Coaching mit anderen**. Sie werden Dich dazu anregen, weitere Möglichkeiten zu identifizieren und auf die Liste zu setzen, von denen Du denkst, dass sie Dir als **TRAINER*IN** und Deinen **CO-TRAINER*INNEN** nützen. Die Welt steht Dir offen!

Darüber hinaus schlagen wir noch einige weiterführende Materialien vor, die Du für Dich, Deine Co-Trainer*innen und Deinen Verein in Betracht ziehen kannst. Bitte informiere Dich auch bei Deinem nationalen Verband und anderen regionalen/lokalen Anlaufstellen für Trainer*innen.

Zeit für eine Rekapitulation! Lasse uns danach zur abschließenden Zusammenfassung übergehen, die einen kurzen Rückblick auf dieses Kapitel gibt und das Ende von MOOC 3 kennzeichnet.



Persönliche Coaching-Aufgabe – Wie lerne ich?

Verwende das Textfeld, um die Lernangebote aufzulisten, zu denen Du in den letzten zwölf Monaten Zugang hattest. Bitte versuche, sie in formale, nicht-formale und informelle Lernmöglichkeiten zu unterteilen.

Wenn Du das getan hast, denke bitte darüber nach, welche Angebote Dir am meisten gebracht haben und plane, welche Lernaktivitäten Du in den nächsten zwölf Monaten durchführen möchtest.

Lernmöglichkeiten

Name: _____

Kürzlich abgeschlossen: Datum: Von _____ bis _____

Formales Lernen	Einschätzung
Nicht-formales Lernen	
Informelles Lernen	

Für die Zukunft geplant: Datum: Von _____ bis _____

Formales Lernen
Nicht-formales Lernen
Informelles Lernen



Coaching mit anderen – Wie lerne ich?

Besprich mit Deinen Co-Trainer*innen, wie jede*r von euch am besten lernt und wie ihr euch gegenseitig beim Lernen unterstützen könnt.



Weitere Materialien

A Guide to mentoring Sports Coaches

<https://www.ukcoaching.org/courses/workshops/a-guide-to-mentoring-sports-coaches>

Planning your Coaching: A focus on Youth Participant Development Abraham et al 2015

https://www.researchgate.net/publication/279037541_Planning_your_Coaching_A_focus_on_Youth_Participant_Development

Kapitel 4, Zusammenfassung und Fazit – Reflexionsmöglichkeiten für Trainer*innen



SCHAU ODER LIES

Du kannst Dir diesen Abschnitt im Online-MOOC anschauen <https://www.youtube.com/watch?v=Vpdop0VQ2dl> oder ihn Dir im Studienhandbuch durchlesen. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kannst Du auch beides machen.

Einleitung

Gut gemacht, Coach! Du hast **Kapitel 4: Reflexionsmöglichkeiten für Trainer*innen** und **MOOC 3: Sportangebote für Kinder: Planung, Durchführung und Kontrolle** abgeschlossen! Das ist eine fantastische Leistung!



In diesem Kapitel haben wir dargelegt, warum Trainer*innen einen Ansatz des lebenslangen Lernens verfolgen sollten. Wir hoffen, dass Du das lebenslange Lernen zu einem Teil Deiner Trainer*innenlaufbahn machst, um Dein Coaching zu verbessern und als Trainer*in zu wachsen und effektiver zu werden – zum Wohle der Kinder, die Du trainierst, und für Dich selbst.

Wir haben erklärt, wie Du die MOOCs fortlaufend nutzen kannst, indem Du Dir die Abschnitte ansiehst, die sich mit den für Dein Trainingsumfeld relevanten Themen befassen.

Lebenslanges Lernen = Versuchen, sich ständig zu verbessern

Wir haben uns unter Verwendung des *Modells der Entscheidungsfindung für Trainer*innen* und Deiner persönlichen *Trainingswerkzeuge* insbesondere mit Reflexionsmöglichkeiten für Coaches befasst. Das Kapitel endete mit einem Blick auf die vielfältigen Optionen des lebenslangen Lernens für Trainer*innen.

Herzlichen Glückwunsch!

**NOCHMALS HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH – DU HAST DEN KURS
ABGESCHLOSSEN!**

Mit MOOC 1, 2 und 3 hast Du bewiesen, dass Du extrem lernwillig bist und Dich in besonderem Maße dafür einsetzt, der oder die bestmögliche Kinder- und Jugendtrainer*in zu sein. Wir hoffen, dass Du Freude an diesen Kursen hattest und auch künftig nach Wegen suchst, Dich als Trainer*in weiterzuentwickeln.

UND ALS NÄCHSTES?

Du bist jetzt ein **iCOACHKIDS Coach**. Wir würden uns freuen, wenn Du ein Teil der **iCoachKids-Familie und -Bewegung** bleibst.

Bitte bleibe über die iCoachKids-Website – www.iCoachKids.org – oder die sozialen Medien mit uns in Kontakt und beteilige Dich an Aktivitäten für Kinder- und Jugendtrainer*innen in Deinem Land, Deiner Region und Deiner Stadt.

Wir sind fest davon überzeugt, dass alle Kinder vom Sport profitieren können, **ABER wir müssen die Art und Weise, wie er angeboten wird, ändern, um ihn ganz und gar kindzentriert zu gestalten**. Und nichts hilft dabei besser als Trainer*innen wie Du, die mit gutem Beispiel vorangehen.

**Höre nie auf, Spaß am Training zu haben und Dich
weiterzuentwickeln!**

und

Inspiriere andere, dasselbe zu tun!