



QR-Code mit dem Smartphone
scannen und Video ansehen

Werner Mickler | Sportpsychologe

Das Anforderungsprofil von Trainern – gestern, heute und morgen?

Werner Mickler, Dozent in der Hennes-Weisweiler-Akademie, referiert in seinem Vortrag über die verschiedenen Anforderungsprofile eines Trainers im Leistungsbereich Fußball.

Kognitive Fähigkeiten als Grundvoraussetzung

Bei all den im Folgenden dargestellten Fähigkeiten eines Trainers ist eine Grundkompetenz unabdingbar. Denn eine der wichtigsten Fähigkeiten eines Trainers ist eine hohe kognitive Fähigkeit. Nur wer in Abhängigkeit der Situation seinen Blickwinkel verstellen und differente Perspektiven durchleuchten kann, ist in der Lage die richtigen Lösungen zu finden. Das ist keine einfache Aufgabe, denn die Anforderungen und damit auch die Komplexität von Situationen steigen permanent.

Das Kerngebiet

Die Basis in der Qualität eines Trainers liegt in der Fachkompetenz. Insbesondere in den Bereiche der Trainingssteuerung, der Trainingsplanung sowie dem Technik- und Taktiktraining werden die höchsten Maßstäbe von den Profitrainern erwartet. Konnte man sich vor einigen Jahrzehnten noch auf diese Bereiche konzentrieren, muss die heutige Generation der Fußballtrainer auch Kompetenzen in den Bereichen des Athletik- und Fitnesstrainings vorweisen. Im Profibereich, um den Dialog mit den eigenen Spezialtrainern führen zu können und im Amateurbereich, um den steigenden physischen Voraussetzungen des heutigen Fußballspiels im Training gerecht zu werden.

Der Umgang mit Daten

Ein Bereich, der in den letzten Jahren mit einer Flut an Informationen Einzug in den Fußball gehalten hat, ist die Verfügbarkeit von elektronischen Daten und Analysen. Es gehört zu den großen zukünftigen Aufgaben der Trainer, zwischen der Vielzahl an Informationen und Daten, die sie aus ganz verschiedenen Richtungen erhalten werden, diejenigen herauszufiltern, die sie für ihre Praxis verwenden können. Oft kann es hilfreich sein, die vorliegenden Daten kritisch zu hinterfragen, ob deren Erzeugung plausibel ist oder ihre Kenntnis überhaupt Wirkungen nach ziehen können. Ziel ist es, sie so zu filtern, dass nur die relevanten Aspekte bis zu den Spielern vordringen.

Der Trainer als Führungsperson und Kommunikator

Nicht nur in Bezug auf die Vermittlung von Informationen muss ein Trainer mit verschiedenen Persönlichkeiten umgehen können. Er sollte auch in der Lage sein, ein Team zu führen und es für seine Ziele zu begeistern. Dabei gibt keine Allzwecktheorie aus der Psychologie, die man wie eine Schablone auf jede Mannschaft legen kann. Ein wichtiger Punkt in der Mannschaftsführung ist die Erkenntnis der Vernetzung. Die Spieler kommunizieren untereinander, mit ihren Beratern,



der Führungsetage oder den Medien. So herrscht ein permanenter Fluss von Informationen, dem der Trainer nur gerecht werden kann, wenn er ebenfalls über eine gute Vernetzung verfügt.

In Zeiten der Globalisierung besteht eine Mannschaft häufig aus Spielern verschiedener Nationen. Diese sind geprägt von einem oft differierenden Verständnis in Bezug auf interkulturelle Kommunikation. Der Trainer sieht in der Betrachtung seines Spielers nur ein bestimmtes Verhalten. Er ist geprägt von Normen und Werten. Der Trainer weiß aber nicht, welche Werte und auch Glaubensstrukturen hinter dem Spieler stehen. Diese sollte er in der ersten Zeit mit dem Spieler erfassen, um überhaupt das wahre Wesen seines Spielers zu erkennen. Ansonsten kann es schnell zu banalen Differenzen kommen, die problemlos vermeidbar waren. Ein Beispiel:

Einen „Daumen hoch“ zu zeigen, kann je nach Kontinent ganz unterschiedliche Bedeutungen haben. In Europa wird das Zeichen oft benutzt, um ein positives Wohlbefinden auszudrücken. In den islamischen Ländern ist die Fingerhaltung jedoch schnell als Beleidigung zu verstehen. Und in Japan drückt man damit die Zahl „fünf“ aus oder verwendet es als Symbol für den „Mann“. Die Gesten die für unsere mitteleuropäische Prägung vollkommen normal und eindeutig sind, können die Beziehung zu einem nicht mitteleuropäischen Spieler sehr schnell stören, wenn man kein Bewusstsein kultureller Unterschiede hat.

Auch das Funktionsteam um den Trainer wird immer größer. Aus der Psychologie ist bekannt, dass ein Funktionsteam maximal sechs bis acht Personen umfassen sollte. Der Cheftrainer ist diesbezüglich in der Verantwortung, die Aufgabenbereiche klar zu definieren, zuzuteilen und auf die Einhaltung der Grenzen zu achten. Wer alles zu seinem „engeren Kreis“

zählt, entscheidet alleine er! Neben dem direkten Funktionsteam muss der Profitrainer aber auch noch die Kommunikation zu anderen wichtigen Personen im Verein führen. Die medizinische Abteilung zum Beispiel spielt vor allem in den Zeiten, in denen der Spielplan immer enger wird, eine weit aus größere Rolle. Der Trainer ist in letzter Instanz immer auf die Leistungen, und damit auf den Gesundheitszustand seiner Spieler angewiesen.

Nicht zuletzt müssen die Anregungen und Interessen der Vereinsführung um den Präsidenten bedient und wahrgenommen werden.

Organisation

Insbesondere bei Profitrainern ist das eigene Zeitmanagement ein sehr wesentlicher Punkt. Viele Trainer in diesem Bereich vernachlässigen den Bedarf des Körpers nach Auszeiten. Selbst in der Struktur einer normalen Woche sollte jeder Trainer in der Lage sein, Phasen zu haben, in denen er abschalten kann. Wenn man die ganze Zeit im „Hamsterrad des Fußballs“ gefangen ist, wird man keine Chance haben, das eigene Verhalten kritisch zu reflektieren, auf neue Ideen zu kommen, oder kreativ tätig zu sein. Vor allem in der zeitintensiven Vorbereitungsphase, wenn es um die Kaderplanung geht, werden die Termine eher nur abgearbeitet, als bewusst wahrgenommen. Denn es etabliert sich ganz schnell die Auffassung, man müsste für Vereinsverantwortliche, wie Sportdirektoren oder Scoutingmitarbeiter, Berater oder sonstige Funktionsträger rund um die Uhr erreichbar sein.

Medien- und Öffentlichkeitsarbeit

Jeder, der die rundherum ausgeleuchtete Bühne des Profifußballs betritt, weiß, dass es sich dabei um eine öffentliche

Bühne handelt. Der Trainer steht in der absoluten Verantwortung für sich, die Spieler und den Verein. Die Medienvertreter wissen ganz genau, was sie von ihm haben wollen und auch wie sie es am ehesten bekommen, um sich und ihre Medien gut zu verkaufen.

Es beginnt während des Spiels mit dem Gang aus der Kabine. Ab diesem Moment existieren keine persönlichen Freiräume mehr. Jedes Wort, jede Bewegung, selbst die Gestik und Mimik wird teilweise von extra Trainerkameras und -mikrofonen aufgenommen. Dass dies sofortige mediale Konsequenzen nach sich zieht, haben die letzten Beispiele aus der Europameisterschaft und der Deutschen Bundesliga bewiesen. Aber nicht nur die Medien, sondern jeder Zuschauer wird zusätzlich zum „Field-Reporter“, da er in der Lage ist, durch sein Smartphone Ton- und Videoaufzeichnungen zu machen. Im schlimmsten Fall sind die Sequenzen dann für Jedermann kurze Zeit später im Internet zugänglich. Die steigende Medienkompetenz ist eine Entwicklung die ganz wertfrei angenommen werden muss. Der Stadionbesuch ist inzwischen zu einem Event geworden. Und der Trainer ist ein zentraler Teil davon.

Nachwuchsförderung

Viele Vereine haben begrenzte Ressourcen. Umso wichtiger ist eine gute und durchlässige Nachwuchsarbeit. Der Kontakt zu den Trainern im Leistungsbereich (U23, U19 und U17) sowie zum Leiter des Nachwuchsleistungszentrum (NLZ) ist unabdingbar. Mit ihnen kann die individuelle Planung über das Heranführen von Talenten an die Lizenzspielerabteilung am besten abgestimmt werden.

In Bezug auf den Nachwuchs ist es essentiell zu wissen, wie Jugendliche heutzutage denken, was sie beschäftigt und wie ihr Verhältnis zur sozialen Umwelt ist. Dieser Fragestellung ist die „Sinus“-Studie in „Wie ticken Jugendliche 2016“ (Calmbach, Borgstedt, Borchard, Thomas, Flaig; 2016, Springer-Verlag) nachgegangen mit den folgenden Erkenntnissen:

» Jugendliche haben heutzutage wenige Abgrenzungsmöglichkeiten zur Erwachsenenwelt. Das heißt, sie gehen konform mit dem was die Erwachsenen machen. Sie benötigen lediglich eine Hilfestellung, um sich in der globalisierten Welt zurecht zu finden. Unter der Hilfestellung kann das Geben von Sicherheiten und Orientierungspunkten verstanden werden. Eine Erkenntnis, die auch auf den Fußball übertragen werden sollte.

» Auch wenn es ein Teil der Gesellschaft oft anders wahrnimmt, ist die Bereitschaft, Leistung zu erbringen, bei Jugendlichen durchaus gegeben. Doch der Drang zur Selbstverwirklichung ist sehr groß. Am Besten in Kombination mit einem sehr hohen Spaßfaktor, Abwechslung und einer spannenden Tätigkeit.

» Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Umgang mit dem Internet. Jugendliche von heute gehen nicht mehr ins Internet. Sie leben darin! Für sie ist es zur Normalität geworden, mit dem Smartphone oder Tablet von überall die sozialen Netzwerke zu bedienen. Die bedeutet natürlich auch umgekehrt, dass der Trainer die Informationen, die er für wichtig erachtet, über das Medium Internet kommunizieren kann.

Eine weitere Herausforderung in der Zukunft liegt in den geburtenschwachen Jahrgängen. Da die Grundgesamtheit in der deutschen Bevölkerung weniger wird, wird sich auch die Talentedichte verringern. Der Konkurrenzkampf der Klubs um die Top-Talente wird dementsprechend steigen. Und mit ihm die Verantwortung, den Weg des Talentbesitzers bestmöglich zu begleiten.

Nachwuchstraining

Im Training von Juniorinnen und Junioren herrscht oftmals das Problem der Gewichtung bzw. der Vermittlung des deklarativen und des prozeduralen Wissens. Das deklarative Wissen, das reine Faktenwissen, ist schon bei den jungen und

ehrgeizigen Trainern sehr ausgeprägt. Durch den scheinbar unbegrenzten Zugang zu Wissen haben die Nachwuchstrainer schon sehr viele Kenntnisse über den Fußball gespeichert. Was sie allerdings oft nicht beherrschen ist das prozedurale Wissen, also die Erkenntnis darüber, wie man etwas vermittelt. Vielen jungen Trainern fehlt das Erfahrungswissen. Sie haben oft früh aufgehört selbst zu spielen, haben somit auch nur eine begrenzte Spielerfahrung. Und auch als Trainer sammeln sie meist vor der Trainerausbildung nur wenige Erfahrungswerte.

Eine mögliche Lösung für diese Herausforderung läge in dem Ansatz des Mentoring. Mentoring würde in diesem Fall bedeuten, dass ein junger talentierter Trainer einen Erfahrenen an die Seite gestellt bekäme. Dies hätte direkt zwei Vorteile. Zum einen würde das Wissen des erfahrenen Trainers im System bleiben und nicht mit seinem Ausscheiden verloren gehen. Zum anderen bekommt der Nachwuchscoach eine Idee davon, was alles auf ihn zukommen wird. Er hat somit eine direkte Vorstellung davon, worauf er alles aufpassen muss und kann diese auf seine individuelle Situation anpassen. Das Mentoring stellt einen Ansatz der Nachwuchsförderung dar, der in der freien Wirtschaft bereits etabliert ist. Auch die Hennes-Weisweiler-Akademie widmet sich dieser Idee, mit dem Ansatz, den Teilnehmer des Fußball-Lehrer-Lehrgangs während der Ausbildung auch in seinem Verein vor Ort situativ zu betreuen. Die Hilfestellungen können so im gewohnten Umfeld direkt ausprobiert werden.

Ein weiterer Punkt, der kritisch hinterfragt werden sollte, ist der zeitliche Umgang in der Entwicklung der Talente. Gerade die U17- und U19-Spieler stehen unter einem großen Druck. Gute und talentierte Spieler deutschlandweit schaffen den Sprung in den Lizenzspielerkader noch im Jugendalter. Eine Drucksituation, der sie natürlich Stand halten müssen, die allerdings vielleicht auch viele Talente in ihrer Entwicklung hemmt, da sie für den nächsten Entwicklungsschritt eigentlich noch etwas Zeit benötigen würden. Die Kernfrage liegt darin, ob man nicht dem Zwist zwischen Ergebnis- bzw. Leistungsdruck mit einem Zugeständnis der individuellen Entwicklungsfähigkeit entgegensteuert.

Die Talente sind unsere Rohdiamanten. Dann sollte man sich auch speziell um sie kümmern. Vielleicht liegt hier der Ansatz in einem Übergangstrainer, der sich individuell nur um die Top-Talente kümmert, und den Übergang vom Junioren- in den Seniorenbereich begleitet und steuert. In Situationen, in denen das Talent vielleicht erstmals mit den Profis trainieren darf, aber auch dann, wenn es wieder in der Jugendmannschaft spielen muss.

Fazit

Ein Trainer im Elitebereich muss delegieren können. Wenn er alles alleine macht, kommt er schnell in eine Überforderungssituation. Als Basis für den Erfolg ist ein intaktes und qualitatives Funktionsteam notwendig. Es ist die Aufgabe des Cheftrainers dieses zu führen, das Ausführen der Arbeiten in seinem Sinne zu überprüfen und sich Informationen dosiert zuspätspielen zu lassen. Des Weiteren ist ein gutes Netzwerk zu allen Berufsgruppen im Fußball von großem Vorteil. Zum einen für das Wohl der Mannschaft oder des Vereins, aber auch als Absicherung für die eigene Existenz. Viele Nachwuchstrainer sollten sich nicht zu sehr auf das schnelle Absolvieren der einzelnen Trainerlizenzen fokussieren, sondern sich auch Phasen einplanen, in denen Herangehensweisen ausprobiert werden können.

Bei allem was der Trainer macht – im Grundsatz geht es immer um Fußball. Dabei sollte er die Lehrerfunktion einnehmen. Es ist seine Aufgabe die Informationen so aufzubereiten, dass sie die Spieler schnellstmöglich umsetzen können. In einer Art und Weise, die von Respekt und Demut geprägt ist. Und ab und zu kann eine Portion Humor, sowie die nötige Distanz zum Gesamtbild Fußball nur von Vorteil sein. <



Trainingsplaner

für den Fußballtrainer, 19x26cm
100 Seiten, inkl. Kugelschreiber

Einzel Art.Nr. 1923 **nur € 5,90**
5er Set Art.Nr. 1924 **nur € 24,90**



Taktikplaner

für den Fußballtrainer, 19x26cm
100 Seiten, inkl. Kugelschreiber

Einzel Art.Nr. 1925 **nur € 5,90**
5er Set Art.Nr. 1926 **nur € 24,90**



Taktikplaner PRO

für den Fb-Trainer, 30 S., 19x26cm
abwischbar, inkl. Boardmarker

Einzel Art.Nr. 1927 **nur € 6,90**
5er Set Art.Nr. 1928 **nur € 29,90**



Fußballplaner

für den Fußballtrainer
100 Seiten, inkl. Kugelschreiber

Einzel Art.Nr. 1714 **nur € 4,90**
5er Set Art.Nr. 1715 **nur € 19,90**



Notizbuch

für den Fußballtrainer
80 Seiten, inkl. Kugelschreiber

Einzel Art.Nr. 1261 **nur € 3,90**
5er Set Art.Nr. 1716 **nur € 15,90**



Arbeitsbuch

für den Fußballtrainer
500 Seiten, inkl. Kugelschreiber

Einzel Art.Nr. 1111 **nur € 9,90**
5er Set Art.Nr. 1722 **nur € 44,90**



Magnetische Fußball-Taktiktafeln

Große magnetische Taktiktafeln, inkl. 36 farbigen Magneten, Farbe: weiß/grün mit schwarzen/weißen Spielfeldlinien, Boardmarker (abwischbar) + Abwischhilfe, inkl. Ablagefläche für das Zubehör, Halterungen für die Wand

Spielfeld weiß, 450 x 600 mm Art.Nr. 1978 **nur € 29,90** Spielfeld grün, 600 x 900 mm Art.Nr. 1503 **nur € 39,90** Spielfeld weiß, 750 x 1000 mm Art.Nr. 1247 **nur € 49,90**
Spielfeld weiß, 600 x 900 mm Art.Nr. 220 **nur € 39,90** Spielfeld weiß, 900 x 1200 mm Art.Nr. 1258 **nur € 59,90**



Trainermappe

hochwertig

Art.Nr. 1180 **nur € 39,90**



Flipchart

Fußball, 700x1000mm
inkl. Block

Art.Nr. 1370 **nur € 69,90**



Flipchart-Mobil

Fußball, 700x1000mm, inkl. 5
Laufrollen und höhenverstellbarem
Ständer, inkl. Block und Zubehör

Art.Nr. 1980 **nur € 89,90**



Flipchart-Spielfeldblock

je 25 Blatt

Einzel Art.Nr. 1376 **nur € 6,90**
3er Set Art.Nr. 1627 **nur € 18,90**
5er Set Art.Nr. 1721 **nur € 29,90**



Taktiktafel-Mobil

Fußball, 750x1000 oder 900x1200
mm, inkl. 4 Laufrollen und schwenk-
barem Ständer, hoch und quer
einhängbar.

Art.Nr. 1983 **ab nur € 89,90**



Taktikmappe

magnetisch

Art.Nr. 1179 **nur € 16,90**



Türhaken

für die Flipchart-Blöcke
2er Set

Art.Nr. 1811 **nur € 8,90**



Permanentmarker

einzel oder im 4er Set (je Farbe 1x)

Einzel Art.Nr. 1806 **nur € 0,80**
4er Set **nur € 2,90**



Boardmarker XL

abwischbar,
einzel oder im 4er Set (je Farbe 1x)

Einzel Art.Nr. 1976 **nur € 0,80**
4er Set **nur € 2,90**



Whiteboard-Schwamm

für die trockene Reinigung von
Whiteboards, mit Magnethalterung

Art.Nr. 1762 **nur € 1,90**

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf - Sportplatzbedarf - Sportbekleidung
...und vieles mehr

Der Onlineshop für den
modernen Trainer!

Nahezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig.
Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt., zzgl. Versand.

Bestell-Hotline: 039208 / 4951-00
Bestell-Fax: 039208 / 4951-13

TEAMSPORTBEDARF.DE

Servicezeiten: Mo - Fr 8 - 17 Uhr

Hotline Bedruckung: 039208 / 4951-11

Trainingsunterlagen24 GmbH
Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamssportbedarf.de