

# Coaching the Coach – Erfahrungen und Möglichkeiten zur Optimierung der Trainerkompetenz im Rahmen einer sportpsychologischen Betreuung

Dipl. Psych. Dr. Kai Engbert  
TU München &  
Sportpsychologie München



Bundesinstitut  
für Sportwissenschaft

*Wir helfen dem Sport ...*

**BISp-Symposium "Erfolgsfaktor Trainer"  
am 29. und 30. April 2013 an der FH Brühl**

# Inhalt:

- Bedeutung des Trainercoaching in der sportpsychologischen Betreuung
- Vermittlung psychologischer Kompetenzen in der **Trainerausbildung** (Beispiel Ski Alpin)
- Trainercoaching bei **Stützpunkt- und Mannschaftsbetreuungen** (Beispiel Kanu)
- **Individuelles Coaching** von Trainern

# Bedeutung des Trainercoaching in der sportpsychologischen Betreuung



- ➔ Trainer ist ein zentraler Interaktionspartner für die Sportler
- ➔ Trainer gestaltet die Rahmenbedingungen für die Leistung
- ➔ Kommunikationskompetenz als zentrale „Drehscheibe“
- ➔ Der Trainer ist - direkt oder indirekt - immer ein zentrales Element in der sportpsychologischen Betreuung
- ➔ Verhaltenskompetenz als „Umfeldmanager“
- ➔ Emotionale und soziale Kompetenz

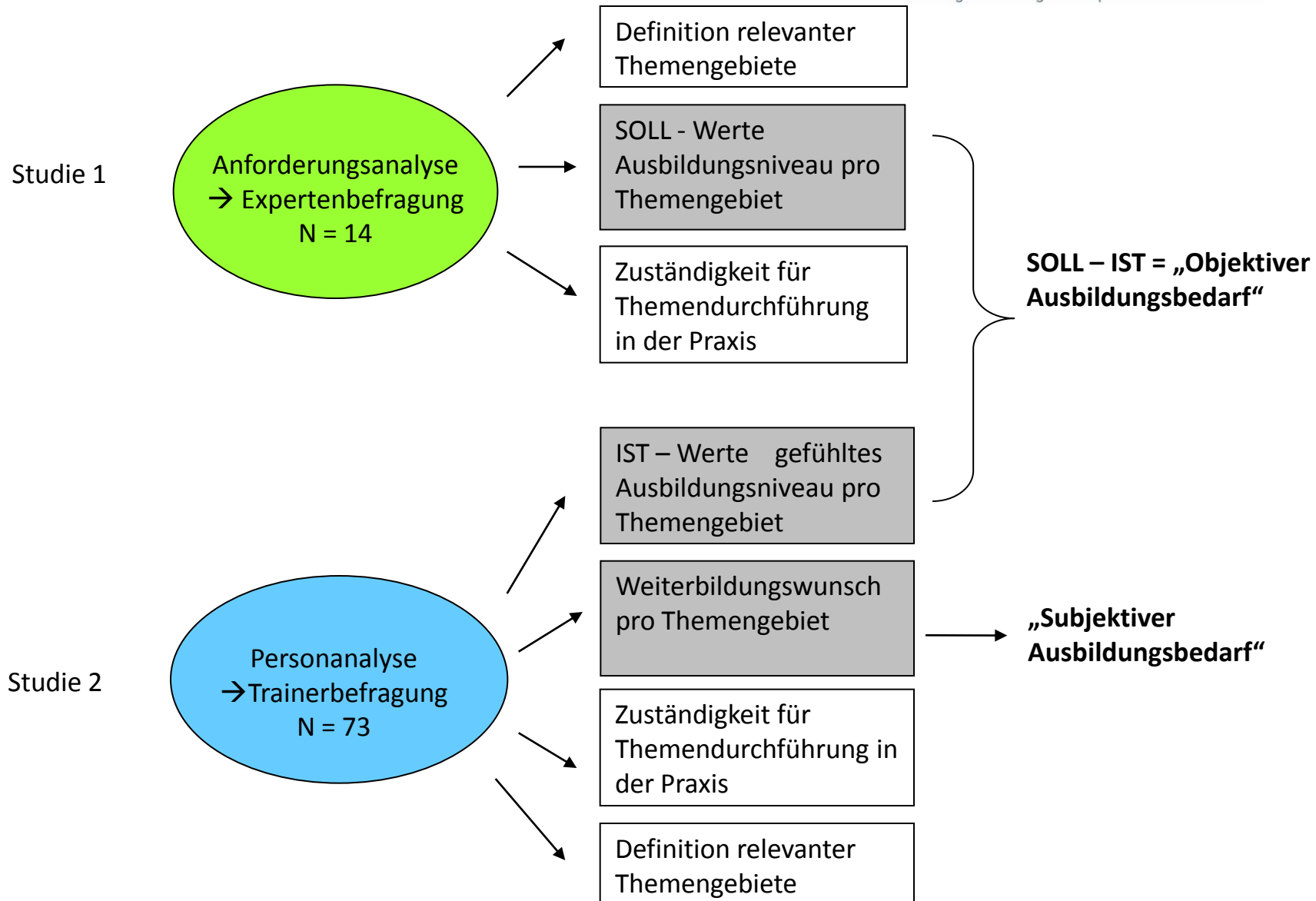
# Psychologische Kompetenzen in der Trainerausbildung (Ski Alpin)



- Bedarfsanalyse
- systematische Konzeption
- Aufeinander aufbauende Inhalte
- Welche sportpsychologischen Themengebiete sind relevant für die Trainerarbeit im Leistungssport Ski Alpin?
- In welchen Themengebieten besteht besonderer Ausbildungsbedarf seitens der Trainer?

Teilprojekt im Rahmen der „Entwicklung und Umsetzung einer sportpsychologischen Rahmenkonzeption im Deutschen Skiverband, Ski Alpin, für die Talentförderung, Ausbildung und das Coaching“  
(gefördert durch das BISp)

# Untersuchungsdesign & Maße



## Themengebiet: Lernen und Gedächtnis

*Lernen ist der Prozess des Erwerbs neuer Wissensbestände oder Fertigkeiten. Das Gedächtnis ist als Fähigkeit zu verstehen, Informationen aus früheren Lernprozessen (Erfahrungen) zu speichern und z.B. in Form verbaler Äußerungen oder motorischer Aktionen abzurufen.*

Wichtige Schlagworte sind u.a.: Merkfähigkeit, Rolle des Gedächtnisses beim Sport, Lernverläufe und Lernphasen, Lernstrategien und Lehrmethoden, Rückmeldung und Fehlerkorrektur, bewusste und unbewusste Bewegungsabläufe, Lernen sportmotorischer Fertigkeiten, Bewegungsregulation

Wie relevant ist das Themengebiet "Lernen und Gedächtnis" für die erfolgreiche Trainingsarbeit im Ski Alpin?

- 0 nicht relevant
- 1 wenig relevant
- 2 mittelmäßig relevant
- 3 relevant
- 4 sehr relevant
- "weiß nicht"

Wie gut sollten Trainer im Themengebiet "Lernen und Gedächtnis" ausgebildet werden?

- 0 nicht ausgebildet
- 1 wenig ausgebildet
- 2 mittelmäßig ausgebildet
- 3 gut ausgebildet
- 4 sehr gut ausgebildet
- "weiß nicht"

Wer sollte dieses Thema mit den Sportlern in der Praxis durchführen? 

- Trainer
- eher Trainer
- Trainer und Sportpsychologen
- eher Sportpsychologen
- Sportpsychologen
- keiner: Thema bietet keine Interventionen für Sportler
- "weiß nicht"

# Stichproben

	Studie 1 Experten (N = 14)	Studie 2 Trainer (N = 73)
<i>Geschlecht:</i>	♀ = 1; ♂ = 13	♀ = 15; ♂ = 58
<i>Alter:</i>	M = 43.43 Jahre; SD = 8.53	M = 38.32 Jahre; SD = 12.27
<i>Profession / Lizenzstufe:</i>	Führungskräfte DSV / BSV = 7 Sportpsychologen (Expertendatenbank) = 7	Keine Lizenz: 15.1 % Trainer C: 52.1 % Trainer B: 23.3 % Trainer A: 8.2 % Diplomtrainer: 1.4 %
<i>Erfahrung im LS Ski Alpin</i>	M = 9.50 Jahre; SD = 8,66	M = 13.30 Jahre, SD = 9.88
<i>Bearbeitungs- zeitraum</i>	3.9. – 19.10.2011	7.10. – 21.11. 2011
<i>Bearbeitungszeit</i>	M = 14.9 min	M = 22.4 min

# Themengrundlage für das Curriculum

Top 10 „objektiver“ und „subjektiver“ Ausbildungsbedarf aller Trainer (N=73)

„Objektiver“ AB		„Subjektiver“ AB	
Psychohygiene des Trainers und Rollendefinition	1	Mentales Training	
Selbstvertrauen	2	Umgang mit Emotionen	
Leistungsstabilität	3	Umgang mit Sportverletzungen und Rehabilitation	
Aktivierungsregulation	4	Konzentration und Aufmerksamkeit	
Umgang mit Emotionen	5	Umgang mit Stress	
Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung	6	Unmittelbare Wettkampfvor- und -nachbereitung	
Lernen und Gedächtnis	7	Motivation	
Umgang mit Stress	8	Leistungsstabilität	
Krisenintervention	9	Selbstvertrauen	
Selbstgespräche und Gedanken	10	Aktivierungsregulation	Lernen und Gedächtnis



# Konzeptvorschlag: Trainerausbildung Sportpsychologie

	Trainer C		Trainer B		Trainer A
	Tag 1	Tag 2	Tag 1	Tag 2	Tag 1
9:00 – 10:30	Einführung	Selbstvertrauen	Zielsetzung (und Motivation)	Psychohygiene des Trainers & Rollendefinition	Leistungsstabilität
10:30 – 10:45	<i>Kaffeepause</i>				
10:45 – 12:15	Umgang mit Emotionen	Selbstvertrauen	Zielsetzung (und Motivation)	Psychohygiene des Trainers & Rollendefinition	Unmittelbare WK Vor- & Nachbereitung
12:15 – 13:30	<i>Mittagessen</i>				
13:30 – 15:00	Umgang mit Emotionen	MT	Konzentration & Aufmerksamkeit	↓ Weiterer halber Tag?	Unmittelbare WK Vor- & Nachbereitung
15:00 – 15:30	<i>Kaffeepause</i>				
15:30 – 17:00	Aktivierungs- regulation	MT	Konzentration & Aufmerksamkeit		Selbstvertrauen
Wahlbereiche	Umgang mit Stress		Umgang mit Stress, Lernen & Gedächtnis		Lernen & Gedächtnis

## Modul Trainer C, 2. Tag: Selbstvertrauen & MT

### I. Tagesübersicht

🕒 Zeitplan für 9 Stunden (6 Stunden Input, 2 Stunden Pause, 1 Stunde Vorbereitung)

8:00-9:00 *Vorbereitungen des Seminarleiters, bevor die Teilnehmer erscheinen*

#### 1. Block: Selbstvertrauen

9:00 - 9:15 Begrüßung, Fragen zum gestrigen Thema klären

9:15 - 09:45 📄 Einführungs ins Thema „Selbstvertrauen“

9:45 – 10:45 📄 Praktische Übung „Krafbild“/ „Startmantra“ und Reflexion

10:30-10:45 *Kaffeepause*

#### 2. Block: Selbstvertrauen

10:45 - 12:15 📌 Zielgruppe, Anwendung für Teams („Ein Säckchen voller Stärken“), Diskussion und ggf. weitere Übungen

12:15-13:30 *Mittagessen*

#### 3. Block: Mentales Training

13:30 - 14:15 📄 Einführung in alle Mentale Trainingsformen, Fokus auf Vorstellungstraining

14:15 – 15:30 📄 Praktische Übung zum Vorstellungstraining „Umgebung verändern leicht gemacht“, Reflexion, Tipps für erfolgreiches VT

15:00-15:30 *Kaffeepause*

#### 4. Block: Mentales Training

15:30 - 16:00 📄 Weitere Mentale Trainingsformen

16:00 - 16:30 📄 Praktische Übung zur Selbstinstruktion

16:30 – 16:45 📁 Zusammenfassung

16:45 - 17:00 Zeit für offene Fragen, Feedback, Abschlussrunde

#### Materialien:

- Power-Point Präsentation „Selbstvertrauen und Mentales Training“ 📄
- Arbeitsblätter zu den praktischen Übungen 📄
- Handouts 📄
- Flip-chart Beispiele/ Vorlagen 📌
- online Teil, den dann der DSV den Trainern zur Verfügung stellen kann 📄

- Zu jedem Ausbildungstag wird ein „Modulordner“ erstellt.
- Weitere Themen werden als „Satelliten“ konzipiert und angeboten (Kommunikation, Krisenintervention, Führung und Umgang mit Sportverletzungen).
- Im Bereich Psychohygiene und Rolle: Weitere Angebote für hauptamtliche Trainer, kombiniert mit Möglichkeiten zum indiv. Coaching.

# Trainercoaching bei Stützpunkt- und Mannschaftsbetreuungen

- Trainerausbildung schafft Interesse und eine **Grundlage** zur Auseinandersetzung mit psychologischen Prozessen
- Darauf aufbauend: Vermittlung von **Handlungskompetenz**

Bsp.: **Coach-the-Coach Gruppe** am Bundesleistungszentrum  
Kanuslalom in Augsburg (gefördert durch den Olympiastützpunkt Bayern & BISp)

- kleine Gruppe
- unregelmäßig, kein „Zwang“, Initiative der Trainer
- integriert in den Trainingsalltag
- für Trainer relevante Themen (z.B. Umgang mit Emotionen im Wettkampf)
- Impulsreferat und Diskussion, Raum für Fallarbeit etc.

# Trainercoaching bei Stützpunkt- und Mannschaftsbetreuungen

- Verhaltensbeobachtung als wesentlicher Teil des Trainercoaching
- Möglichkeit zur Begleitung von Trainingslagern oder Wettkampfreisen
- Möglichkeit eines situationsbezogenen Trainercoaching
- Voraussetzung: Beziehung, Offenheit des Trainers, Auftragsklärung und konstruktive Arbeitsbeziehung
- Mögliche Themen: Ansprachen, Kommunikation, Beziehungsgestaltung, Coachingverhalten, Körpersprache, Führung, Videocoaching

# Individuelles Coaching von Trainern - Setting

- Integration des individuellen Coaching in die Verbandsbetreuung ermöglicht Kontinuität und verschiedene Perspektiven
- Trainercoaching ohne Integration des Sportpsychologen in die Mannschaft/ Verband:
  - Vorteil: wenig Verstrickung, externe Position, Neutralität
  - Nachteil: Nachhaltigkeit und Umsetzung kann nur schwer direkt begleitet werden.
- Skype, Email und Telefonate als zentrale Ergänzungen aber kein Ersatz für persönliche Sitzungen

# Individuelles Coaching von Trainern – Philosophie

- Sportpsychologe als externer Impulsgeber
- Reflexions- & Entwicklungshilfe
- Feedback, Ideen und Impulse
- orientiert am Anliegen/ Auftrag des Trainers
- Moderator bei Konflikten, kein Fürsprecher
- Elemente aus Sportpsychologie, Psychotherapie und Beratung
- Fragebögen, Skalen etc. als Hilfsmittel und zum QM
- konkret, Tipps ja, aber keine Rezepte, Haltung

# Häufige Coachingthemen

- Herein wachsen in eine neue Trainerrolle, Sicherheit finden
- Nähe und Distanz zu Sportlern, Kumpel vs. Diktator
- Selbstbild, vom Sportler zum Trainer
- Abschalten, Schlafhygiene
- Kommunikation in „schwierigen“ Situationen
- Körpersprache, Ansprache → „Versteckte Kamera“
- Video-Training (Fragetechniken, Aufbau)
- Moderation von Konflikten
- Spannungsfeld Familie und Beruf
- Energiemanagement/ Burnout Prävention

# Fazit Trainercoaching

## **Trainer ausbilden, Trainer psychologisch breit aufstellen**

→ Trainer zu guten Trainern machen

## **Trainer coachen und an Feinheiten arbeiten**

→ Trainer zu besseren Trainern machen

## **Trainer als Person sehen & ernst nehmen**

→ Trainerberuf als Herausforderung

→ gesund bleiben, Energiemanagement

→ Haltung, Balance zwischen Arbeit & Familie



***Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit !***

