



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Trainer.Team.Entwicklung für den Deutschen Turnerbund

BISp Symposium 2013 ♦ Erfolgsfaktor Trainer
Brühl ♦ 29.-30. April 2013

Ulla Koch & Jens Kleinert

Bundestrainerin Frauen
Deutscher Turnerbund

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut



Ausgangslage

Das soziale Kollektiv „Trainerteam“

- Unterschiedliche Rollen und Funktionen
(Bundestrainer, Disziplintrainer, Heimtrainer)
- Unterschiedliche Kommunikationswege / Abstimmung

Relevanz für sportliche Leistung

- Eine Frage psychosozialer Spannungen
- Emotionen/Wohlbefinden im Trainerteam gerät an Athleten
- Einheitlichkeit von Auffassungen über Trainingsaufbau, Technik, Strategie, Entwicklung etc.

Ulla Koch, ...

? ... woran erkennt eine Bundestrainerin, dass das soziale Kollektiv "Trainerteam" für die Leistung der Athletinnen wichtig ist ?





Typische Ausgangsproblematik am Beispiel DTB

Höchste Motivation und Erwartungslage ...

- **Intrinsisches Grundmotiv**
Turnen an sich; Arbeit mit den Athletinnen
- **Extrinsische Motivlage**
Erwartungen von außen (Verband, Eltern ...) sind hoch



Typische Ausgangsproblematik am Beispiel DTB

Zugleich unbefriedigte Bedürfnisse ...

- **Anerkennung und Einbezogenheit:**
Subjektiv zu wenig Wertschätzung der eigenen Rolle
- **Kompetenz:**
Eigene Möglichkeiten nicht entfalten können wegen organisatorischer Barrieren
- **Autonomie:**
Erleben von Fremdbestimmung (u. a. Verband, aber auch durch das Team)

Ulla Koch, ...

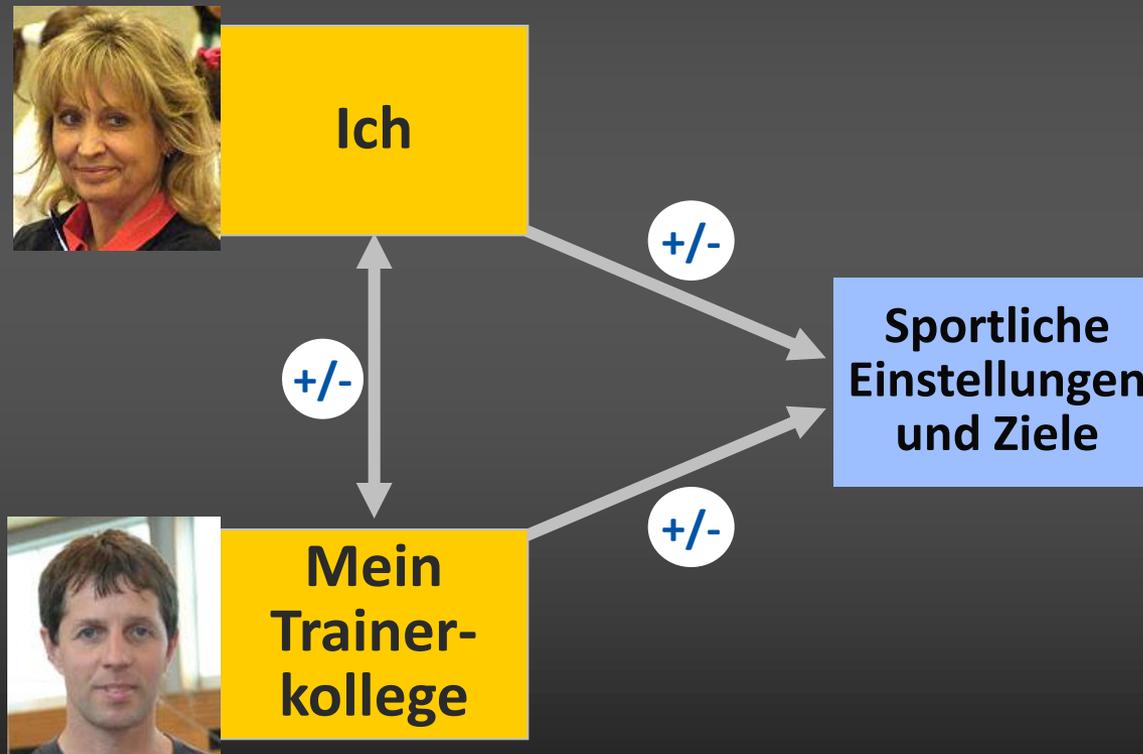
? ... existieren in der
Praxis überhaupt
Möglichkeiten,
Hintergründe für
Unzufriedenheit von
Trainer/innen zu
erfassen?





Balance als Grundidee von Trainer-Team-Entwicklung

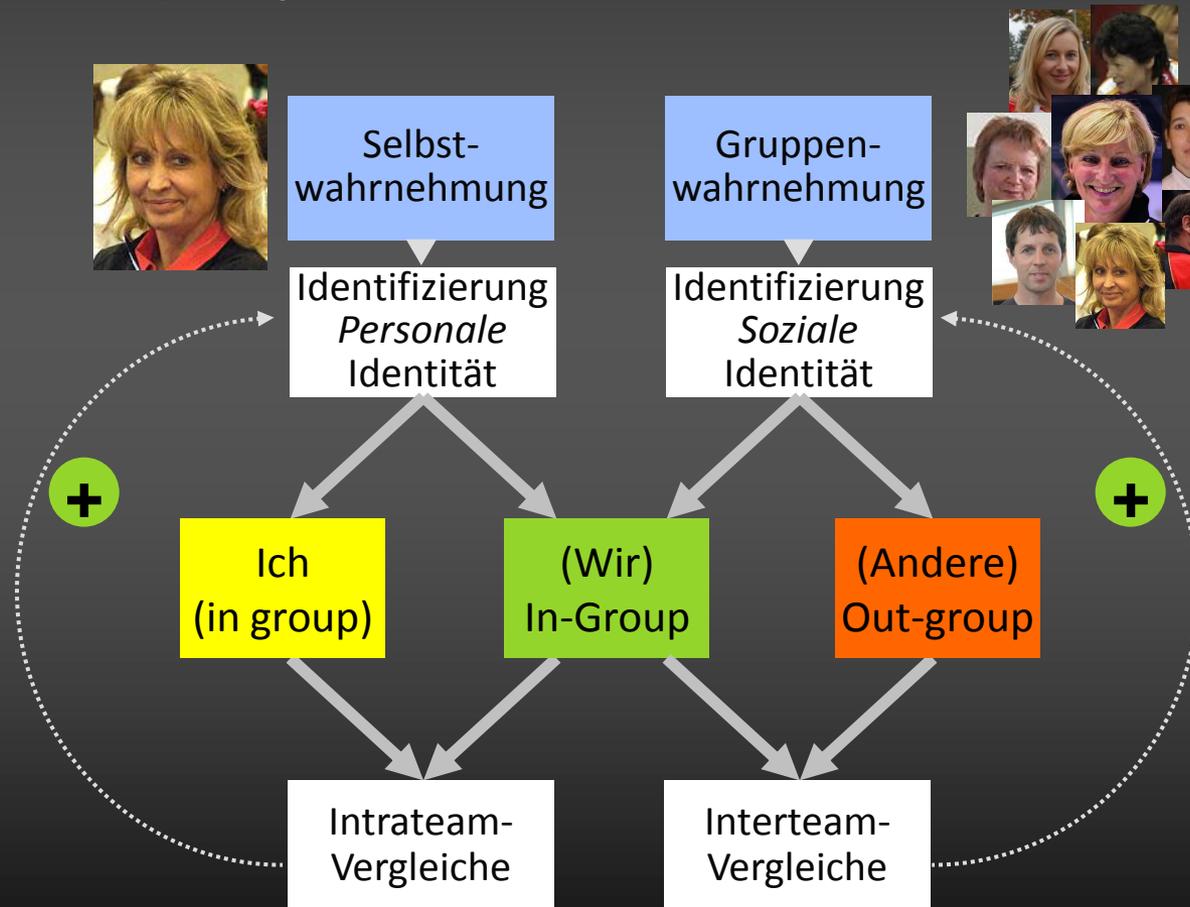
(Fritz Heider, 1958)





Optimaler Ausgleich Individuum-Kollektiv als Grundidee von Trainerteam-Entwicklung

(Marylinne Brewer, 1991)



Konzept: Traineridentität zwischen ICH und WIR

Dysbalancen in Trainerteams

Kommunikations-
defizit

Abgren-
zung

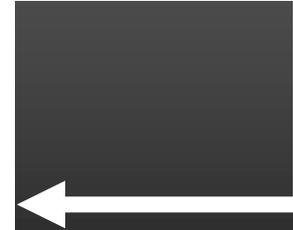
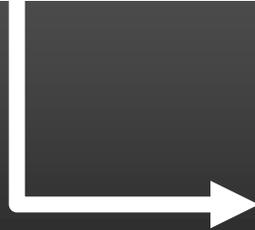
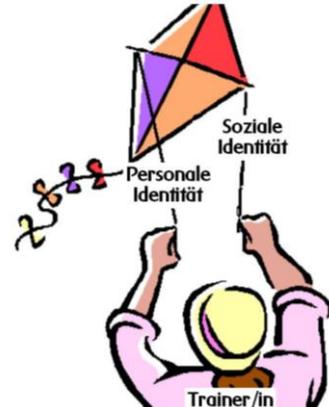
Rollen-
konflikte

Unzufrieden-
heit

- Eigene Ziele und Bedürfnisse
- Eigene Stärken
- Abgrenzung von anderen Trainern

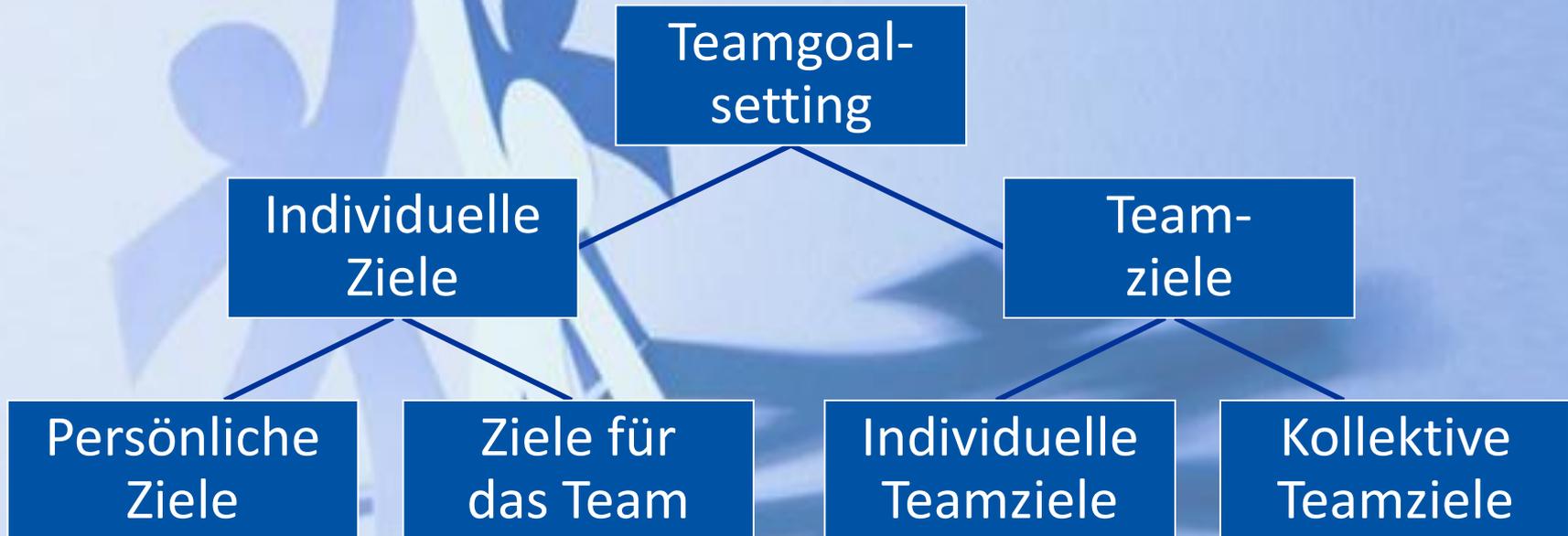


- Gemeinsame Ziele
- Gemeinsame Ideale (Trainerideal)
- Gemeinsame Eigenschaften



Trainer-Teamgoalsetting

TEAMMANIFEST



Ulla Koch, ...

? ... ist ein Team-Goal-Setting umsetzbar?

- Wenn ja, unter welchen Bedingungen?
- Wenn nicht, was sind Barrieren?



Was ist erreichbar? Möglichkeiten und Grenzen

Reduzierung teaminterner Spannungen durch

- ... Kennenlernen der Anderen (weniger Vorurteile)
- ... Finden gemeinsamer Eigenschaften und Ziele

Selbstwertsteigerung durch

- ... Akzeptanz der eig. Position durch andere (Wertschätzung)
- ... Aufbau einer kollektiven Identität (= Zuwachs an Selbstwert)

Ulla Koch, ...

- ? ... Wie lange halten positive Ergebnisse an?
- ? Welche Störgrößen können durch teaminterne Maßnahmen nicht bearbeitet werden?





Perspektive - Nachhaltigkeit und Transfer

- Trainer.Team.Maßnahmen als regelmäßiger Bestandteil
- Kommunikationsstrukturen weiterentwickeln
- Anwendbarkeit in anderen Trainerteams
(z. B. **Schwimmen/LA**)
- Ergänzende Maßnahmen
(z. B. **Burnout-Prävention**)

Ulla Koch, ...

- ? ... Wie könnte die Nachhaltigkeit verbessert werden?
- ? Welche anderen Baustellen müssten zukünftig bearbeitet werden, um Trainerzufriedenheit zu optimieren?





Frustrierte und erschöpfte Trainer machen keine erfolgreichen Athleten

Trainer.Team.
Balance.
ist **ein**
Baustein

