

# SELBSTVERSTÄNDNIS

Wir alle haben bestimmte Werte, die für uns wichtig sind: Aspekte wie Respekt, Solidarität, Ehrlichkeit oder Gleichheit können auf deiner persönlichen Liste stehen. Wir haben auch unsere eigenen Vorstellungen davon, wie die Dinge laufen sollen. Diese Vorstellungen werden manchmal als unsere Überzeugungen bezeichnet. Diese Überzeugungen können sich auf unser Idealbild von persönlichen und beruflichen Beziehungen beziehen, darauf, wie wir beispielsweise die Begriffe Hierarchie und Respekt verstehen, wie wir meinen, dass Kinder sich zu verhalten haben oder was die möglichen Folgen eines Fehlverhaltens sein sollten, um nur einige Aspekte zu nennen.

Alle Trainer haben wahrscheinlich auch unterschiedliche Motive, aus denen sie ihrer Tätigkeit nachgehen. Einige Trainer stellen beispielsweise den sportlichen Erfolg in den Vordergrund. Andere arbeiten gerne mit Kindern und sehen gern zu, wie sie sich verbessern. Bei anderen wiederum handelt es sich um Eltern, die sich nicht schnell genug aus dem Staub gemacht haben, als der Verein nach Freiwilligen für das Betreuen einer Mannschaft gefragt hat!

## Was treibt Dich an Kindertrainer zu sein?

- ▶ „Ich möchte Kinder besser ausbilden, als ich selbst ausgebildet worden bin!“
- ▶ „Ich möchte, dass Kinder kindgerecht Fußballspiel, anders als ich es erlebt habe!“
- ▶ „Ich möchte, dass Kinder für immer Spaß am Fußballspiel haben.“

Deine Werte, Überzeugungen und Motive bestimmen deine Trainings-Haltung, deine Herangehensweise an das Training, dein Verständnis des Trainings und wie du damit umgehst.

## Wovon bist Du überzeugt?

- ▶ „Ich bin davon überzeugt, dass Kinder Spaß beim Training haben sollten!“
- ▶ „Ich bin davon überzeugt, dass der Trainer Freund und Vorbild sein sollte!“
- ▶ „Ich bin davon überzeugt, dass Kinder viele Ballaktionen haben müssen.“

Werte, Überzeugungen und Motive können verschiedene Ursprünge haben. Vielleicht sind es Prägungen deiner Familie und Erziehung oder deine persönlichen Erfahrungen als Sportler und wie du selbst trainiert wurdest. Auch deine Wahrnehmungen des Spitzensports, wie du

ihn im Fernsehen oder in Filmen wahrgenommen hast, dein Beruf oder ein entscheidendes Lebensereignis können eine Rolle spielen.

Unabhängig davon, woher du kommst, haben deine Philosophie, Werte, Überzeugungen und Motive, auch ohne dass du dir dessen bewusst bist, einen Einfluss auf deine Trainingspraxis. Deshalb brauchen wir Zeit für Reflektion. Wir müssen entscheiden, ob unsere Haltung für uns, für die Kinder, die wir begleiten, und für das Umfeld in dem wir trainieren, richtig ist. Ein weiterer Grund, an deiner Trainings-Haltung zu arbeiten ist, dass Untersuchungen zeigen, dass Trainer/innen, die über eine gefestigte und klar definierte Haltung verfügen, effektiver und erfolgreicher sind. Dafür gibt es einige Erklärungen:

- 01 Reflektierte Trainer wissen, wer sie sind und was sie antreibt. Aufgrund dieses Wissens sind sie im Training motivierter und glücklicher. Dieses Wissen sorgt auch dafür, dass sie sich proaktiver und weniger reaktiv verhalten weil sie genau wissen, in welche Richtung sie gehen wollen.
- 02 Trainer, die über eine gefestigte Haltung verfügen, treffen schnellere, bessere und auf ihre Philosophie abgestimmte Entscheidungen. Eine gefestigte Haltung hilft Dir bei der Beantwortung der Frage: „Was soll ich jetzt tun ...?“
- 03 Sportler und Eltern, die mit Trainern mit einer gefestigten Haltung zu tun haben, wissen zu jeder Zeit, wo sie stehen und haben bessere Beziehungen mit allen Beteiligten. Dies führt zu besseren Ergebnissen für alle. Trainer mit einer gefestigten Philosophie werden sowohl für die Sportler als auch für deren Eltern zu starken Vorbildern.
- 04 Trainer, die über eine klar formulierte Haltung verfügen, können diese nutzen, um ihre eigene Praxis und Leistung kritisch zu reflektieren und sich auf diese Weise ständig zu verbessern.

**Kurz gesagt:** eine klare Haltung ist die Voraussetzung für eine gute Trainingspraxis. Es ist an der Zeit, dass du über deine eigene Haltung nachdenkst.

Quelle: iCoachKids Studienhandbuch MOOC 1 - Entwicklung eines positiven Umfelds für Kinder im Sport