

Zusammenfassung: Workshop Jungtrainer:innen vom 07. – 09. Juli 2023 in Kassel

Die folgenden Inhalte wurden von den knapp 70 jungen Trainer:innen des Workshops und den anwesenden Referent:innen entwickelt und bearbeitet und sollen Ideen und Anregungen für die Weiterentwicklung der Engagements von jungen Trainer:innen in den Vereinen und Landesverbänden geben, sowie eine Weiterführung des letztjährigen Workshops sein.

TOP	Titel / Inhalt	Referent	
1.	Einstieg und Kennenlernen	Carina Post, Benjamin Heller, Levke Sieversen, Moritz Lutz	
Gemeinsamer Einstieg mit Vorstellung des Projektes und dem Plan für das Wochenende. Kennenlernen der Teilnehmer:innen durch gemeinsame Kennenlernspiele (Satellitenspiel = gruppieren nach verschiedenen Kriterien, Ordnungsspiel)			
2.	Die eigene Trainer:innen-Philosophie	Michael Siegel, Ulrich Knapp	
<p>Wie wichtig die eigene Trainer:innen-Philosophie ist, stellten Michael Siegel und Ulrich Knapp in ihrem Vortrag heraus. Dabei gingen sie darauf ein, was eine Trainer:innen-Philosophie überhaupt ist, wodurch sie sich auszeichnet und wie sie das Handeln der Trainer:innen beeinflusst. Sie berichteten dabei von ihren eigenen Erfahrungen und gaben einen persönlichen Einblick in ihren Werdegang als Trainer und auch von ihren Athlet:innen. Dabei wurden einige Punkte von ihnen herausgestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Als Trainer:in muss Einsatz gezeigt werden ▲ Entscheidend ist auch die Einstellung der Athlet:innen ▲ Verletzungen auskurieren lassen (Nicht aus Erfolgsgedanken Risiken eingehen) ▲ Das eigene Ego muss als Trainer:in hintenanstehen ▲ Auf den Körper hören und den Athlet:innen gesund halten ▲ Bewusster Umgang mit Social Media ▲ Gruppengröße ist von den Athlet:innen abhängig ▲ Geschlechterspezifische Unterschiede beachten ▲ Langfristige Entwicklung im Sport nötig (Entwicklung ist nicht linear) ▲ Sozialkompetenz ist ein wichtiger Teil im Training und Wettkampf ▲ Als Trainer:innen sich selbst etwas zutrauen ▲ Zusammenarbeit mit anderen Trainer:innen ist wichtig (Voneinander lernen) ▲ Trainer:innen sind auf der Suche nach Rohdiamanten und brauchen für diese das richtige Werkzeug, um sie zu schleifen ▲ Gute Kommunikation ist essenziell für die Zusammenarbeit von Trainer:in und Athlet:in 			

TOP	Titel / Inhalt	Referent	
4.	Erstellung Portraitbilder und Arbeitsphase Fragestellung für Zitate		
<p>Von allen Teilnehmer:innen wurden Portraitbilder erstellt. Zusätzlich wurden den Teilnehmer:innen Fragen zu ihrer eigenen Identität als Trainer:in gestellt, welche sie für sich beantworten sollten.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Ich bin Trainer:in, weil... ▲ Engagement im Sport ist wichtig, weil... ▲ Mein Ziel als Trainer:in ist es, ... ▲ Durch Engagement habe ich gelernt... ▲ Du solltest dich als Trainer:in engagieren, weil... ▲ Mein schönster Trainer:in-Moment ist... <p>Die Ergebnisse wurden in einer Umfrage gesammelt und sollen für die Sichtbarkeit für Postings in den sozialen Medien verwendet werden.</p>			
5.	Talkrunde mit Elke Bartschart und Pablo Oehl	Elke Bartschart, Pablo Oehl	
<p>Elke Bartschart (Chef-Bundestrainerin Nachwuchs) und Pablo Oehl (Nachwuchsbundestrainer) sprachen über ihren Werdegang als Trainer:in und teilten wertvolle Erfahrungen aus ihrer Karriere. Dabei gaben sie den Jungtrainer:innen folgende Punkte mit auf den Weg:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Offen sein ▲ Eigene Philosophie entwickeln ▲ Erfahrung anderer sich selbst zu Nutze machen ▲ Vertrauen haben in das, was passiert (nicht verzweifelt sein, wenn man sich überfordert fühlt oder sich Dinge nicht sofort entwickeln 			
5.	Der Rahmentrainingsplan: Als Arbeitsgrundlage verwenden lernen	Dr. Wolfgang Killing	
<p>Nachdem alle Jungtrainer:innen am Freitagabend den Rahmentrainingsplan „Grundlagentraining“ und „Kinderleichtathletik“ bekommen haben, stellte Dr. Wolfgang Killing den Rahmentrainingsplan und dessen Verwendung vor. Anfangs sprach er über die Entstehung der Lehrbücher, angefangen von den Ringbüchern in den 80er-Jahren, über die zweite Auflage in den 90er-Jahren bis hin zu den neuen Bänden KiLa und GLT zur Jahrtausendwende. Betont wurde die stärkere Orientierung auf die Nachwuchsathlet:innen, welche auch in den Lehrbildreihen gezeigt werden. Dadurch kamen auch die vereinfachten Techniken in den Fokus, welcher sonst auf der Zieltechnik bei Profisportlern liegt.</p> <p>Nach der Vorstellung der Bücherreihe, ging Dr. Wolfgang Killing auf die Arbeit der Trainer:innen mit Nachwuchsathlet:innen ein. Dabei sprach er über die Leistungsbestimmenden Faktoren, Voraussetzungen und das Technik- und Bewegungslernen/Optimierung. Ein wichtiger Punkt war, wie wichtig ein breites und solides Grundlagentraining in der Jugend für die Leistungsentwicklung von Athlet:innen ist. Bei diesem Aufbau sollen die Rahmentrainingspläne helfen und einen praxisnahen Input für die Trainer:innen vor Ort bieten.</p> <p>Zusätzlich wurde noch eine Reihenfolge zur Bearbeitung der Rahmentrainingspläne vorgeschlagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Kinderleichtathletik ▲ Grundlagentraining 			

TOP	Titel / Inhalt	Referent	
	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Aufbautraining ▲ Nachfolgend die Bücher der einzelnen Disziplinblöcke 		
5.	Workshops Sportpsychologie	Tabea Werner, Ben Aichele, Fabian Kiewel	
<p>Drei Jugendbotschafter:innen Sportpsychologie hielten drei Workshops zu den Themen: Selbstvertrauen, Umgang mit Stress und Zielsetzung. Dabei konnten sich die Teilnehmer:innen für zwei Themen entscheiden und daran teilnehmen. In den Workshops wurden den Trainer:innen die Themen nähergebracht und wertvolle Tipps und Tricks für ihre Arbeit mitgegeben. Weitere Informationen und die Möglichkeit, Workshops anzufragen gibt es hier.</p>			
5.	Information BIG Family Games	Kathrin Hougen, Juliane Kämpf	
<p>Kathrin Hougen und Juliane Kämpf von der BIG stellten den Trainer:innen die Arbeit der BIG und die BIG Family Games vor, welche die Teilnehmer:innen auch selbst ausprobieren durften.</p>			
5.	Praxisnahe Inhalte für junge Trainer:innen: Ein Aufbau, viele Übungsvarianten, Motivlage nutzen	Dominic Ullrich	
<p>Wie kann ich junge Athlet:innen motorisch ausbilden, um sie möglichst lange in der Leichtathletik zu halten und eine breite Trainingsbasis aufzubauen? Dieser Frage stellte sich die Jungtrainer:innen gemeinsam mit Dominic Ullrich. Dazu wurde in Kleingruppen erarbeitet, was Kinder und Jugendliche in der Leichtathletik motiviert. Ergebnisse waren:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Spaß ▲ Fitness ▲ Soziale Kontakte ▲ Gesunder Konkurrenzkampf ▲ Gemeinschaft/Miteinander ▲ Keine zu schweren oder einfachen Aufgaben ▲ Differenzierte und individuelle Angebote bei der Trainingsgruppe → Teamgefühl <p>In einer nächsten Gruppenarbeit wurde zum Thema Trainingsziele gearbeitet und diese Ziele auch benannt. Zusätzlich wurden auch mögliche Trainingsgeräte genannt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Kondition ▲ Psyche ▲ Koordination ▲ Regeneration ▲ Technik ▲ Wettkampfvorbereitung ▲ Fachkompetenz ▲ Steuerungsfähigkeit ▲ Team ▲ Athletik 			

TOP	Titel / Inhalt	Referent	
-----	----------------	----------	--

Trainingsgeräte im Training:

- ▲ Bälle
- ▲ Hürden
- ▲ Bänke
- ▲ Treppen
- ▲ Karten
- ▲ Blöcke
- ▲ Reifen

In dem darauffolgenden Kreativ-Workshop haben sich die Gruppen Übungen erarbeitet, welche möglichst viele motorische Fähigkeiten trainieren und das Teamgefühl stärken sollen. Dominic Ullrich gab den Trainer:innen noch auf den Weg, die langfristige Entwicklung der Athlet:innen zu sehen und im Training trotz Spezialisierungen motorisch breit aufgestellt zu sein.

Dabei können sich Trainer:innen an den 4 B's orientieren:

- ▲ Begeistern
- ▲ Bewegen
- ▲ Bilden
- ▲ Binden

5.	Kommunikation im Training und Wettkampf	Katrin Heyers	
----	---	---------------	--

Wie kommuniziere ich mit Athlet:innen? Was ist Kommunikation? Diese Fragen waren Thema in dem Workshop mit Katrin Heyers.

Begonnen wurde mit einer Definition von Kommunikation und was sie für die Teilnehmer:innen bedeutet. Darauf aufbauend wurde über die Arten und Wege der Kommunikation, erst in Kleingruppen und dann mit der gesamten Gruppe, gesprochen. Daraufhin wurde den Teilnehmer:innen die verbale Kommunikation des Senders und das Vier-Ohren-Modell vorgestellt mit:

- ▲ Der Sachebene
- ▲ Der Selbstkundgabe
- ▲ Der Beziehungsseite
- ▲ Der Appellseite

Auf dessen Grundlage wurden verschiedene Aussagen, typisch aus Training und Wettkampf, in Gruppen aufgeschlüsselt und diskutiert. Auch die verbale Kommunikation des Empfängers wurde angesprochen. Hier wurde das VAK-Lernmodell vorgestellt und über die verschiedenen Lerntypen gesprochen:

- ▲ Visuell
- ▲ Auditorisch
- ▲ Kinästhetisch

Wichtig ist hier für das Training darauf zu achten, dass möglichst alle Lerntypen angesprochen werden.

Zum Abschluss kam das „Wie“ der Kommunikation in den Fokus. Angefangen mit der nonverbalen Kommunikation und weiterführend mit Beispielen aus dem Training und Wettkampf, aber auch wie Kommunikation zum Teambuilding in der Gruppe beitragen kann und wie Teambuilding stattfinden kann. Dazu zählen zum Beispiel:

TOP	Titel / Inhalt	Referent	
	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Klare Regeln ▲ Außersportliche Events ▲ Gemeinsame Ziele ▲ Teamspiele ▲ ... 		
5.	Vortrag zu Bindung und Bildung im Sport	Prof. Harald Lange	
	<p>Um die Bindung und Bildung im Sport ging es in dem Workshop mit Prof. Harald Lange. Dabei wurde darauf eingegangen, wie Kinder und Jugendliche für den Sport und die Bewegung begeistert werden können, sodass sie lange im Sport bleiben und ein aktives Leben führen.</p> <p>Zusätzlich wurde darüber gesprochen, wie Kinder und Jugendliche durch und im Sport gebildet werden können und was der Sport in diesem Bereich leisten kann.</p> <p>Auch hier kamen die vier B im Sport zum Tragen, denn nur wenn Kinder und Jugendliche für den Sport begeistern können und sie sich mit Spaß bewegen, können wir sie langfristig bilden und auch an den Sport binden.</p>		
5.	Erarbeitung von Inhalten für Kurzvideos	Sarah Tüttenberg, Levke Sieversen	
	<p>In einer Gruppenarbeitsphase arbeiteten die Trainer:innen an Inhalten für Kurzvideos zu ihnen vorgegebenen Themen. Die Themen waren:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Rahmentrainingsplan ▲ Zielsetzung ▲ Selbstvertrauen ▲ Praxisnahe Inhalte <p>Als Grundlage für die Erarbeitung dienten die Vorträge der vergangenen Tage. In der Gestaltung der Videos waren die Gruppen frei. Hilfe bekamen sie durch eine Präsentation und ein Handout zum Thema Öffentlichkeitsarbeit, in welchem die Teilnehmer:innen Tipps und Tricks für ein ansprechendes Video erhalten haben.</p> <p>Diese Videos sollen für die Öffentlichkeitsarbeit der DLV-Jugend genutzt werden und so einige Themen für junge Trainer:innen aufgegriffen werden.</p>		
5.	Abschluss das Netzwerk junger Trainer:innen und Feedback	Carina Post, Levke Sieversen, Moritz Lutz	
	<p>Als Abschluss des Wochenendes sprachen die Teilnehmer:innen darüber, wie ein Netzwerk in Zukunft aussehen könnte. Erwartungen waren dabei:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ In Kontakt bleiben (besonders im LV) ▲ Nachhaltigkeit durch Regelmäßigkeit (angeleitete Struktur) ▲ Das Netzwerk auf Landesverbandsebene runterbrechen ▲ Treffen im Rahmen der Olympischen Spiele in Paris ▲ Online-Format zum Austauschen 		

TOP	Titel / Inhalt	Referent	
-----	----------------	----------	--

In einem abschließenden Feedbackgespräch wurden die Teilnehmer:innen anhand von verschiedenen Fragen gebeten ein Feedback zum vergangenen Wochenende zu geben.

Positive Rückmeldungen:

- ▲ Wichtiges Thema aufgegriffen
- ▲ Referent:innen
- ▲ Wertschätzung der Trainer:innen
- ▲ Vortrag zur Kommunikation
- ▲ Deutsche Meisterschaften Live

Was könnte anders gemacht werden:

- ▲ Starke Betonung auf Wettkampfsport (mehrheitlich Trainer:innen aus dem Kinderbereich)
- ▲ Stärkerer Workshop-Charakter
- ▲ Mehr als Gruppe unternehmen
- ▲ Unterschiedliche Zielgruppen bei den Referent:innen
- ▲ Mehr Zeit für das Networken einplanen

Abschließend wurden die Teilnehmer:innen befragt, ob und wie sie sich vorstellen könnten sich in der Leichtathletik einzubringen. Die Antworten wurden gesammelt, geclustert und kurz besprochen.

gez.
Carina Post
DLV-Jugendausschuss

gez.
Benjamin Heller
Senior Manager Jugend

VERTEILER

Teilnehmende Workshop Jungtainer:innen 2023