VERSION DE

inaps

Institut national de l'activité physique et des sports

LTCD
LONG TERM COACH DEVELOPMENT

LËTZEBUERGLIEFTSPORT

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4
Worterklärungen / Grundpfeiler zum Textverständnis. 6
Vision 8
Zielsetzung 8
Der Coach 9
Role Model 10
Qualität im Coaching 11
1. Die Handlungskompetenz des Coaches 14
2. Der Handlungskontext des Coaches 16
3. Die Aufgaben des Coaches. 18
4. Der Coach in Bezug auf LTAD. 22
5. Entwicklungswege des Coaches 30
5.1. Formales Lernen 31
5.2. Non Formales Lernen 31
5.3. Informelles Lernen 32

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde die männliche Form gewählt. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Vorwort – Minister für Sport

„Im Jahr 2020 haben das Ministerium für Sport, das Nationale Institut für Sport und Bewegung (INAPS) sowie das Luxemburgische Olympische und Sportkomitee (C.O.S.L.) in Zusammenarbeit mit dem Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS) und dem Sportlycée das Rahmenkonzept ‚LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport' entwickelt. Ziel dieses Konzepts ist es, die Qualität von Sport und Bewegung in Luxemburg zu fördern. Das Rahmenkonzept hebt die Bedeutung von kompetenten Personen, hochwertigen Programmen und geeigneten Umgebungen hervor, um qualitativ hochwertige Bewegung und Sport zu ermöglichen."

Dieser Auszug aus dem Koalitionsabkommen 2023-2028 untermauert die Wichtigkeit, die die Regierung dem Rahmenkonzept „LTAD-Lëtzebuerg lieft Sport" zuschreibt. Auch zeugt er von unserem Anspruch der Qualitäts- und Kompetenzentwicklung im Luxemburger Sport.

Das *Long Term Coach Development*-Rahmenkonzept (LTCD) knüpft an der übergeordneten Long Term Term Athlete Development (LTAD) Vision an und rückt die Coaches ins Zentrum – jene *Good People*, ohne die ein nachhaltiges Sport- und Bewegungssystem nicht denkbar wäre. Es beschreibt wie Coaches, vom Einstieg in ihre Tätigkeit bis hin zur Spezialisierung gezielt gefördert und in ihrer Arbeit gestärkt werden sollen.

Diese Veröffentlichung schafft einen einheitlichen Orientierungsrahmen, in dem Coaches – unabhängig von Einsatzort, sei es in Verbänden, Vereinen, Gemeinden oder kommerziellen Strukturen – die Unterstützung und Anerkennung erhalten, die ihrem wichtigen Beitrag für das Gemeinwohl entspricht.

Coaches sind weit mehr als technische und taktische Anleiter. Sie sind Vorbilder, Mentoren und Motivatoren, die sportliche Fähigkeiten entwickeln und zugleich gesellschaftliche Werte wie Fair Play, Respekt, Teamgeist und Inklusion vermitteln. In ihrer täglichen Arbeit begleiten sie Menschen in entscheidenden Lebens- und Entwicklungsphasen und leisten damit einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit, Integration und Persönlichkeitsbildung.

Die Zielsetzung des LTCD ist klar: In Luxemburg soll jede und jeder, unabhängig von Alter, Herkunft, sportlicher Zielsetzung, körperlicher Voraussetzung oder Leistungsniveau, Zugang zu einem angepassten, inklusiven und qualitativ hochwertigen Sport- und Bewegungsangebot haben. Diese Angebote sollen nachhaltig wirken und langfristig einen spürbaren Mehrwert für Einzelne und für die Gesellschaft schaffen.

Unsere Aufgabe als Sportpolitik ist es, die Rahmenbedingungen für diese Entwicklung zu sichern: Investitionen in Sportinfrastruktur, Unterstützung der Verbände und Vereine in ihrer Organisationsentwicklung, Förderung von Aus- und Weiterbildung ihrer technischen und administrativen Fachkräfte, sowie die Entwicklung der Berufe im Sport. Mit dem LTCD-Rahmenkonzept stärken wir die zentrale Rolle der Coaches und schaffen eine solide Basis für ein Luxemburg, in dem Sport und Bewegung allen offenstehen.

„Lëtzebuerg lieft Sport" war und bleibt demnach unsere Leitidee. Das LTCD führt sie weiter und macht deutlich: Gute Coaches sind ein entscheidender Grundpfeiler eines starken, aktiven und gesunden Luxemburgs.

Ich danke dem INAPS und seinen Partnern für die engagierte Zusammenarbeit bei der Erarbeitung dieses Dokuments und für ihr Engagement bei der Umsetzung der gemeinsamen Ziele. Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, dass die Coaches in Luxemburg die Anerkennung und Unterstützung erhalten, die sie verdienen.

Georges Mischo
Minister für Sport

Vorwort – INAPS-Direktor

Seit jeher gehört die Aus- und Weiterbildung der Schiedsrichter sowie der technischen und administrativen Fachkräfte, die Sport in Luxemburg mitgestalten, zu den Kernaufträgen des INAPS. Dieses Selbstverständnis – die kontinuierliche Qualifizierung von Fachkräften, die im Luxemburger Sport- und Bewegungssystem tagtäglich wichtige Akzente setzen – ist tief in unserer Geschichte verankert und bleibt auch heute ein Herzstück unserer erweiterten Mission.

Mit dem *Long Term Coach Development*-Rahmenkonzept (LTCD) schaffen wir ein zentrales Werkzeug, um die Qualität der Arbeit von Coaches in Luxemburg nachhaltig zu sichern und kontinuierlich an die sich verändernden Anforderungssituationen eines dynamischen Umfelds anzupassen. Aufbauend auf den Prinzipien des *Long Term Athlete Development* Konzepts stellt das LTCD den Coach als Schlüsselfigur in allen LTAD-Phasen, vom Breitensport bis zum Hochleistungssport, in den Mittelpunkt. Es macht deutlich :

Die Qualität sportlicher und bewegungsorientierter Angebote hängt maßgeblich von der Qualität der Good People ab, die sie gestalten und umsetzen.

Gute Coaches sind nicht nur fachlich kompetent, sondern prägen durch ihr Handeln auch die persönliche und soziale Entwicklung der Menschen, die sie begleiten. Sie schaffen ein Umfeld, das Fairness, Respekt, Teamgeist und Inklusion lebt – und übernehmen damit eine Vorbildfunktion, die weit über den Sport hinausreicht.

Das LTCD versteht die Traineraktivität als lebenslangen Entwicklungsprozess. Unterschiedliche Lernwege greifen ineinander und ermöglichen es, Kompetenzen fortlaufend zu erweitern. Dieses Zusammenspiel aus theoretischem Wissen, praxisnaher Anwendung und kontinuierlicher Selbstreflexion ist entscheidend, um den vielfältigen Anforderungen des Coaches gerecht zu werden. Für uns als INAPS ist *„Lifelong Learning"* ein Leitprinzip, das unsere Arbeit prägt. Wir haben den Anspruch, Lerngelegenheiten in allen Kontexten – vom Vereinssport, über den Schulsport bis zum Spitzensport, von Bewegungszentren über das Fitnessstudio bis zum Leistungszentrum – zu schaffen oder mitzugestalten. Dabei fördern wir nicht nur Fachwissen, sondern auch pädagogische, soziale und ethische Kompetenzen, die den Coach in seiner Tätigkeit und seiner Vorbildrolle stärken.

Das LTCD ist in diesem Prozess ein wichtiger Meilenstein:

Es definiert Qualitätsprinzipien, skizziert Entwicklungswege und bietet Orientierung für eine systematische Förderung des Berufsbildes Coach.

Gleichzeitig öffnet es den Weg für darauf aufbauende Dokumente und Maßnahmen, um die Qualität im luxemburgischen Sport künftig weiter voranzutreiben.

Unsere Aufgabe als nationales Ressourcen- und Kompetenzzentrum für Sport und Bewegung ist es, diesen Rahmen mit konkreten Maßnahmen zu füllen. Das INAPS, in Zusammenarbeit mit seinen Partnern, entwickelt und organisiert Aus- und Weiterbildungsprogramme, schafft praxisorientierte Lerngelegenheiten, fördert den Austausch zwischen Fachkräften, begleitet diese bei neuen Herausforderungen und stellt sicher, dass ihre Qualifizierungswege den Bedürfnissen des Sports in Luxemburg entsprechen. Zugleich trägt es zur Weiterentwicklung der Berufsbilder im Sport bei und schafft die strukturellen Voraussetzungen, damit *Good People* ihre *Good Programs* mit Kompetenz, Integrität und Leidenschaft in einem förderlichen Rahmen - *Good Places* - ausführen können.

Gute Coaches inspirieren Menschen, fördern Gemeinschaften und prägen Lebenswege. Indem wir in ihre Entwicklung investieren, legen wir den Grundstein für eine aktive, gesunde und inklusive Gesellschaft, heute und für die Zukunft.

Charles Stelmes
Direktor Institut national de l'activité physique et des sports (INAPS)

Worterklärungen / Grundpfeiler zum Textverständnis

Die anbei, im Vorfeld des LTCD-Rahmenkonzepts, aufgezählten Worterklärungen wichtiger sowie oft wiederkehrender Begriffe tragen zum Textverständnis und besserer Lesbarkeit des Dokumentes bei.

Sportler

Jegliche teilnehmende Bewegungsaktive, unabhängig von den LTAD-Phasen, Altersgruppen (0-99) und Geschlecht.

Sammelbegriff, der alle aktiven Teilnehmer berücksichtigt, von Bewegungsaktivitäten im Breitensport, im Freizeitbereich im Fitness- und Gesundheitsbereich, bis hin zum Hochleistungssport, unabhängig ob Einzel- oder Mannschaftssportarten.

Sport

Synonym für, Sportaktivitäten, Bewegungsaktivitäten, Training und Oberbegriffe für jede Ausprägungsform von körperlicher Aktivität im Sinne von ziel- und zweckgebundenen Handlungen, losgelöst von Alltags- und Arbeitsabläufen.

Sport präsentiert sich in unterschiedlichen Erscheinungsformen:
- teilnahmeorientierte Aktivitäten: Freizeitsport, Schulsport, Gesundheitssport, Fitnesssport, Breitensport, motorischeGrundausbildung
- wettkampforientierte Aktivitäten: Wettkampfsport, Leistungssport und Hochleistungssport
- Mischformen und Übergänge sind möglich und gewollt.

(LTAD 2020 S. 13)

Physical Literacy

„Physical Literacy ist die Motivation, das Selbstvertrauen, die physische Kompetenz, das Wissen und das Verständnis, die eine Person verinnerlicht hat und welche es ihr erlauben, das Engagement für physische Aktivitäten ein Leben lang zu schätzen und Verantwortung dafür zu übernehmen."

(LTAD S. 24)

„Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life."

(IPLA, 2017)

LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport (Rahmenkonzept)

Das LTAD-Rahmenkonzept ist sportartübergreifend, und dient als Grundlage für die Erarbeitung sportartspezifischer Erfolgskonzepte. Es berücksichtigt alters- und entwicklungsspezifische Merkmale und stellt den Athleten und Bewegungsaktiven in den Mittelpunkt. Dazu bietet es an die individuellen Interessen, Bedürfnisse und Motive angepasste Umsetzungsmöglichkeiten und schafft damit optimale Voraussetzungen für eine lebenslange Teilnahme an Sport- und Bewegungsaktivitäten auf allen Entwicklungs- und Altersstufen. Dadurch wird der Grundstein für eine aktive Gesellschaft gelegt, in der jeder seinen Platz findet.

(Physical Literacy)

Darauf aufbauend ermöglicht das LTAD–Rahmenkonzept Synergien und fördert die Zusammenarbeit der verschiedenen Akteure und deren unterschiedlichsten Ausprägungsformen von Sportaktivitäten (von teilnahme- bis zu wettkampforientierten Aktivitäten).

(LTAD 2020 S. 13)

Good People, Good Places, Good Programs

Der Begriff „**Good People**" umfasst sowohl die Athleten und Bewegungsaktiven, die die sportliche Betätigung selbst ausüben, als auch alle Beteiligten, die sich anderweitig im Sport und für den Sport einbringen und ihn möglich machen. Sie zeichnen sich durch ihre positive Einstellung und Haltung zum Sport aus. Sie sind aktiv und engagiert und gehen eine freiwillige Verpflichtung und Bindung (commitment) ein.

Die Programme zielen darauf ab, den „Good People" zu helfen, ihre Ziele zu erreichen und sie in ihrer gesamten Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Die „**Good Programs**" im Sinne des LTAD-Konzepts sind gekennzeichnet durch entwicklungsgerechte und an Interessen und Bedürfnisse angepasste Maßnahmen.

Sport braucht in seinem Gesamtspektrum, das neben den unterschiedlichen Ausprägungsformen auch durch seine Diversität gekennzeichnet ist, möglichst hochwertige und für alle Bürger leicht zugängliche örtliche Rahmenbedingungen. Sie ermöglichen die Umsetzung der Programme im formalen, non-formalen und informellen Bereichen. Diese sogenannten „**Good Places**" sind je nach Phase lokale, regionale oder nationale Infrastrukturen.

(LTAD 2020, S. 15)

Fundamental Movement Skills

Fundamental Movement Skills, bzw. grundlegende Bewegungsfertigkeiten sind wesentliche körperliche Fähigkeiten, die die koordinierte Bewegung verschiedener Körperteile, einschließlich Arme, Beine und Rumpf, beinhalten.

Diese grundlegenden Bewegungsfähigkeiten, unterteilt in drei grundlegende Bewegungsklassen, (Lokomotion, Manipulation, Stabilisation), bilden die Grundlage für komplexere körperliche Aktivitäten und sind entscheidend für die Entwicklung der „Physical Literacy" bei Kindern.

(LTAD 2020, www.ebsco.com)

Safeguarding

Der Begriff „Safeguarding" steht für Schutzmaßnahmen oder präventive Schutzmaßnahmen. Safeguarding bezieht sich auf alle Maßnahmen, die dazu dienen, Menschen, insbesondere Kinder und schutzbedürftige Erwachsene, inklusiv auch kontextspezifisch Sportler, vor Schaden, Missbrauch, Vernachlässigung oder Ausbeutung zu bewahren.

Vision

Im Jahr 2020 haben das Ministerium für Sport, das Institut national de l'activité physique et des sports (INAPS), zu der Zeit noch ENEPS, und das Comité olympique et sportif luxembourgeois (C.O.S.L.), in Kooperation mit dem Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS) und dem Sportlycée das Rahmenkonzept LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport entwickelt, das die Qualität der körperlichen Betätigung und des Sports in Luxemburg fördern soll.

Das LTAD-Konzept unterstreicht die Bedeutung von kompetenten Personen, qualitativ hochwertigen Programmen und geeigneten Umgebungen zur Förderung von körperlicher Aktivität und qualitativ hochwertigem Sport.

Qualitativ hochwertiger Sport und Bewegung, positive Sporterfahrungen und -erlebnisse stehen in direktem Zusammenhang mit der Qualität der Arbeit des Coaches.[1] Eine hohe Qualität in der Betreuung bewegt die Sportler dazu ein Leben lang an Sport- und Bewegungsaktivitäten auf allen Entwicklungs- und Altersstufen teilzunehmen.

Das LTCD-Rahmenkonzept setzt am LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport Grundgedanken an und unterstreicht die zentrale Bedeutung des Coaches und seiner Qualitätsentwicklung für die nachhaltige Förderung einer aktiven und gesunden Gesellschaft, vom frühen Kindesalter bis ins hohe Alter und auf allen LTAD-Ebenen.

VISION

Anerkennung des Coaches als agierende Schlüsselfigur für die nachhaltige Entwicklung einer aktiven und gesunden Gesellschaft

Zielsetzung

Das LTCD-Rahmenkonzept (Long Term Coach Development) hat das übergeordnete Ziel, das Fundament für die Anerkennung des Coaches und seiner gesellschaftlichen Bedeutung zu legen. Langfristig soll die zentrale Rolle des Coaches für die nachhaltige Entwicklung einer aktiven und gesunden Gesellschaft verdeutlicht und ein Bewusstsein für seinen potenziell weitreichenden Einfluss geschaffen werden.

Um die Vision zu einer gesellschaftlich akzeptierten Realität werden zu lassen, verfolgt das LTCD-Konzept folgende Ziele:

Förderung einer ethischen Coaching-Kultur durch die Formulierung einer wertebasierten Handlungs- und Verhaltensrichtlinie für Coaches;

Einführung eines prinzipienbasierten Leitfadens zur Qualitätsentwicklung von Coaches, der sportlerzentriertes Handeln und eine verantwortungsvolle Betreuung stärkt;

Darstellung der komplexen Aufgaben und Definition der erforderlichen Handlungskompetenzen des Coaches, die zu einer bestmöglichen Betreuung und Entwicklung der Sportler in allen Phasen des LTAD-Modells führen;

Aufzeigen möglicher Entwicklungswege, welche die Qualität der Arbeit des Coaches steigern und dadurch sowohl die Sportbeteiligung als auch die sportlichen Leistungen nachhaltig verbessern.

1 in Anlehnung an: United States Olympic Committee. Quality Coaching Framework. USA 2017. S. 5

Der Coach

Mit dem Begriff Coach, respektiv mit dem in diesem LTCD-Dokument ebenwertig verwendetem Begriff von „Trainer", sind alle Akteure gemeint, die im Wirkungsfeld der erkennbaren LTAD-Phasen, Sport- und Bewegungsaktivitäten planen, gestalten, steuern und ausführen, mit den übergesetzten Zielen der langfristigen Entwicklung jeglicher Sportler, sowie die Förderung von Physical Literacy, und dem damit verbundenen lebenslangen Erhalt von körperlichen und mentalen Fähig- und Fertigkeiten, von Motivation sowie von Selbstvertrauen aller Beteiligten.

Anhand des hiermit vorliegenden LTCD-Konzeptes werden jegliche ehrenamtlichen, neben- und hauptberuflichen Coaches, wirkend in einem breit gefächerten Spektrum von Profilen und Schwerpunkten, vom Leiter von Bewegungsaktivitäten im Breitensport, über den Coach im Fitness- und Gesundheitsbereich, bis hin zum Trainer im Hochleistungssport, gleichermaßen angesprochen.

Neben seiner begleitenden Rolle von Sportlern, kommt dem Coach ebenfalls eine bedeutsame gesellschaftliche Komponente zu, die im Einklang mit dem langfristigen gesamtgesellschaftlichen Modell LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport steht.

Der Coach vermag es, im Rahmen seiner Tätigkeit, die Entwicklungsverläufe jeglicher aktiven Teilnehmer, nicht nur in sportlicher, sondern auch in menschlicher Hinsicht, in Bezug auf deren Persönlichkeitsentwicklung, zu prägen. Durch seinen ganzheitlichen Ansatz, vermittelt er Lebenskompetenzen und Werte, die auch über das eigentliche Sportgeschehen hinaus für alle Beteiligten, langfristig bedeutsam sind.

Dieses Kapitel inspiriert sich an folgenden Dokumenten:
DOSB 2017 « Berufstrainer im Sport » / Document LTCD de Leeds / Lignes directrices du Deutscher Sportbund

Role Model

Die Vorteile von körperlicher Aktivität und Sport sind unbestritten und von großer Bedeutung für die Gesundheit unserer Gesellschaft.[2] Die Sport- und Bewegungswelt sollte deshalb proaktiv Möglichkeiten zur lebenslangen Teilnahme schaffen und für alle Mitglieder der Gesellschaft zugänglich sein. Damit jeder Mensch entsprechend seinem Potenzial teilhaben und so das Selbstvertrauen und die Motivation entwickeln kann, ein Leben lang körperlich aktiv zu sein (Physical Literacy), müssen Werte wie Fairness, Respekt und Gleichwertigkeit im Sport an oberster Stelle stehen.

Der Coach ist ein wichtiger Teil des sportlichen Lebens und es liegt auch in seiner Verantwortung, diese ethischen Grundsätze an die Gesellschaft zu vermitteln. Aufgrund dieser Verantwortung und der zentralen Rolle der Förderung und Umsetzung von Fairness, Respekt und Gleichwertigkeit ergibt sich für den Coach, ins besonders hinsichtlich des Safeguarding, eine Vorbildfunktion.

Die folgenden Prinzipien des hier vorliegenden Long Term Coach Development Konzepts, zielen auf das Verhalten und die Handlungen der Trainer ab und ermöglichen einen inklusiven, fairen und respektvollen Sport:

Alle sind gleichwertig. Unabhängig von Nationalität, Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, sozialer Herkunft, Behinderung, religiöser und politischer Ausrichtung behandelt der Coach jede Person und jeden Sportler gleichwertig. Sport- und Bewegungsaktivitäten sind inklusiv und schätzen gesellschaftliche Vielfalt.

Respektvolle Betreuung und Förderung. Der Coach darf im Umgang mit dem Sportler dessen psychische und physische Integrität nicht verletzen. Hierzu zählt auch der bewusste Umgang des Coaches mit Macht. Darüber hinaus stärkt er das Selbstwertgefühl seiner Sportler durch eine stets positive und motivierende Vorgehensweise.

Fairness im Sport. Fairness beinhaltet das Einhalten der Spielregeln und der Antidoping-Richtlinien. Fairer Sport ist immer frei von jeglicher Korruption. Darüber hinaus geht es aber auch um einen fairen und respektvollen Umgang mit sich und seinen Mitmenschen.

Gewaltfreiheit im Sport. Trainer sind wachsam, sensibilisieren und greifen, wenn nötig, konsequent ein und melden die Vorfälle bei den kompetenten Anlaufstellen, um das sportliche Umfeld frei von psychischer, physischer, sexueller und fahrlässiger Gewalt oder Ausbeutung zu halten.[3]
Sie dulden keine Form von Übergriffen, Ausbeutung, sowie psychischer, physischer, sexueller und fahrlässiger Gewalt

Ein auf den Werten von Fairness, Respekt und Gleichwertigkeit basiertes Handeln der Trainer ist das Fundament für eine Sport- und Bewegungswelt, die Vielfalt wertschätzt, Inklusion fördert und Möglichkeiten zur lebenslangen Teilnahme für alle bietet.[4] Die Trainer spielen deshalb eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung einer aktiven Gesellschaft und fungieren durch ihr verantwortungsbewusstes Handeln als Vorbilder für ihre Sportler und im gesamten sportlichen sowie gesellschaftlichen Umfeld.

2 in Anlehnung an: Accord de coalition, 2023
3 https://www.baspo.admin.ch/de/die-neun-prinzipien-der-ethik-charta
4 in Anlehnung an: Sport Ireland Ethics. Sport Ireland policy on diversity and inclusion in sport. S. 4

Qualität im Coaching

Coaching ist komplex. Es gibt nicht die eine richtige Methode oder den einen richtigen Weg, der für jeden Coach, jeden Sportler und in jedem sportlichen Umfeld gleichermaßen geeignet ist und gut funktioniert. Das LTCD-Konzept orientiert sich deshalb an Prinzipien, die die Reflexion, Diskussion, Umsetzung und Entwicklung von Coaching-Qualität leiten.

Das LTCD-Konzept beruht auf Prinzipien, die qualitativ hochwertiges Coaching auszeichnen:

Kontextangepasstes Handeln

Der Kontext wird durch das Wirkungsgeflecht Good People - Good Programs - Good Places (vgl. LTAD-Konzept) bestimmt. Je nach Zielgruppe und Rahmenbedingungen handelt der Coach prinzipiell kontextangepasst. Seine Handlungen (Good Programs) zielen darauf ab, den Sportlern und Bewegungsaktiven (Good People) zu helfen, ihre Ziele zu erreichen und sie in ihrer gesamten Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Die Sport- und Bewegungsaktivitäten in den Infrastrukturen (Good Places) der formalen, non-formalen und informellen Bereiche sind gekennzeichnet durch entwicklungsgerechte und an Interessen und Bedürfnissen angepasste Handlungen des Trainers.

Neben den gesamtgesellschaftlichen Faktoren gehört auch der Coach selbst, als Teil des Bereichs Good People, zum Kontext. Ein Coach bringt gewisse Voraussetzungen, Erfahrungen und eine daraus resultierende Motivation mit. Zusätzlich beeinflussen die persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten sowie die Stärken und Schwächen des Trainers sein Verhalten und seine Handlungen.

Verantwortungsbewusstes Handeln

Die Trainer haben die Verantwortung den Sportlern und Bewegungsaktiven nicht nur dabei zu helfen ihre sportlichen Ziele zu erreichen, sondern sie auch als Menschen und in ihrer Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Sie müssen ihre Aufgaben deshalb auf ethisch verantwortungsbewusste Weise erfüllen und den langfristigen Nutzen, das Wohlergehen und den Schutz der Sportler in den Vordergrund ihrer Entscheidungen und Handlungen stellen.

Der Coach ist sich seiner Vorbildfunktion, des Einflusses, den er auf seine Sportler hat und der damit verbundenen Verantwortung bewusst. Es liegt in seiner Verantwortung, die Sportler zu schützen, verletzungspräventiv zu agieren, ihre Entwicklung zu fördern und ihnen Werte wie Fairness, Respekt und Gleichwertigkeit zu vermitteln, die weit über den Sport hinaus eine lebenslange Bedeutung haben. Der Coach handelt verantwortungsbewusst, indem er den Schutz sowie die Achtung der psychischen und physischen Integrität und Individualität der Personen, die er betreut, an oberste Stelle setzt. Die Bedeutsamkeit einer Handlungs- und Verhaltensrichtlinie (vgl. Role Model), die auf einem klaren und soliden Wertesystem basiert kann deshalb nicht genug betont werden.

Darüber hinaus, handelt der Coach ebenfalls verantwortungsbewusst auf sich selbst bezogen, in dem er seinen diversen beruflichen Herausforderungen, wie unter anderen Umgehen mit Druck (intrinsisch sowie extrinsisch), Stress, Belastung, Isolation, Vereinbarung von Beruf und Familie, Umgang mit Konfliktsituationen und Verantwortungen, mit proaktiver Denkweise angeht, um diese frühzeitig zu erkennen und geeignete selbstschützende Strategien zu entwickeln und gegebenen falls kompetente, unterstützende Anlaufstellen aufsucht.

Sportlerzentriertes Handeln

Die Gründe für das Sporttreiben sind so vielfältig und individuell wie die Sportler selbst und reichen von Leistung und Bewegungsfreude bis hin zu Gesundheit, Fitness und dem Wunsch nach Gemeinschaft. Der Coach richtet sich deshalb nach individuellen Interessen, Bedürfnissen und Motiven und stellt den Sportler und Bewegungsaktiven prinzipiell in den Mittelpunkt seines Handelns.

Die Berücksichtigung der Individualität, sowohl in Bezug auf die physische und technisch-taktische Leistungsfähigkeit als auch auf die mentale, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung des Sportlers, schafft optimale Voraussetzungen für eine nachhaltige und langfristige Teilnahme an Sport- und Bewegungsaktivitäten.

Eine Grundlage für das Coaching sollte das Engagement des Trainers für eine positive sportliche Erfahrung und die Entwicklung der Sportler sein. Eine hohe Qualität im Coaching zeichnet sich durch das Streben nach einer ganzheitlichen Sportlerentwicklung aus, die das Erreichen sportlicher Ziele und Resultate, aber gleichzeitig auch bessere Menschen und Persönlichkeiten hervorbringt.

Die ganzheitliche Betrachtung des Sportlers und das sportlerzentrierte Handeln des Trainers im Sinne von Nachhaltigkeit und langfristiger Entwicklung resultieren in der Förderung von Physical Literacy und machen den Coach zu einer zentralen Schlüsselfigur bei der Umsetzung des LTAD-Konzepts.

1. Die Handlungskompetenz des Coaches

Kompetenzen bezeichnen „die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren kognitiven Fähigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen [d.h. absichts- und willensbezogenen] und sozialen Bereitschaften, damit die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll genutzt werden können."

(Weinert 2001, S. 27 f.)

Handlungskompetenz beschreibt die **Fähigkeit und Bereitschaft**, in anspruchsvollen Situationen selbstständig, reflektiert, verantwortungsbewusst und **zielorientiert** zu handeln. Des Weiteren ist die Handlungskompetenz die Fähigkeit, alles Wissen und Können, alle Ergebnisse sozialer Kommunikation, alle persönlichen Werte und Ideale auch wirklich willensstark und aktiv handelnd umsetzen zu können. Die Handlungskompetenz stellt die Verbindung zwischen Wissen und Können her und besteht aus den vier Teilkompetenzen, der Selbst-, Fach-, Sozial- und Methodenkompetenz.

(Birrer, 2009, S.5)

Abbildung (vgl. oder angelehnt an, Birrer, 2009, S.5)

Selbstkompetenz (vgl. Birrer, 2009, S.5)

Die Selbstkompetenz umfasst Einstellungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die den Umgang mit der eigenen Person betreffen. Ein selbstkompetenter Coach hat ein hohes Selbsteinschätzungs- sowie Selbstorganisationsvermögen, um sich in einem dynamischen zwischenmenschlichen Kontext optimal zurechtzufinden und selbstbewusst zu handeln.

Beispiele: Selbstmanagement, Kritikfähigkeit oder Belastbarkeit, Loyalität, Einsatzbereitschaft, Selbstkritik, Lernfähigkeit, Selbstvertrauen ...

Sozialkompetenz (vgl. Birrer, 2009, S.5)

Die Sozialkompetenz beinhaltet Einstellungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die es ermöglichen, sich im Umgang mit seinen Mitmenschen sozial angemessen zu verhalten und sich aus eigenem Antrieb mit anderen zusammen- und auseinanderzusetzen sowie kreativ zu kooperieren und zu kommunizieren. Sozial kompetente Trainer verstehen Menschen, zeigen Empathie und können sich selbst verständlich machen. Sie sind in der Lage, Beziehungen aufzubauen, Konflikte zu verstehen, zu lösen und in Gruppen Konsens herzustellen.

Beispiele: Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Führung- und Delegationsqualitäten ...

Fachkompetenz (vgl. Birrer, 2009, S.5)

Die Fachkompetenz ergibt sich aus der Sachkenntnis, sowie aus den Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für die Bewältigung bestimmter fachlicher Aufgaben notwendig sind. Ein fachkompetenter Coach besitzt die Fähigkeit, systematisch Probleme zu analysieren, Wissen sinnorientiert einzuordnen und kreativ Lösungen zu finden.

Beispiele: Sportartwissen, Trainingswissenschaft, Biomechanik, Technik, Medienkompetenz ...

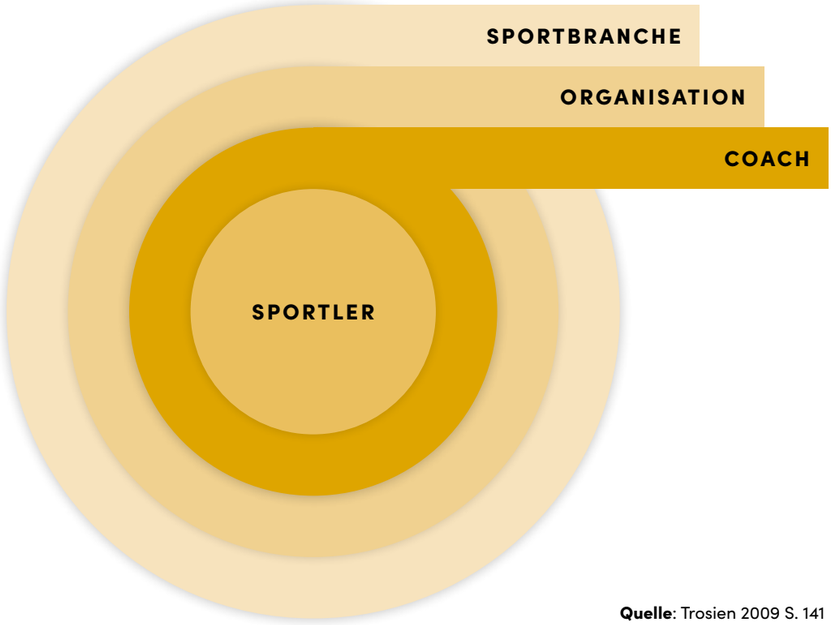
Methodenkompetenz (vgl. Birrer, 2009, S.5)

Dieser Kompetenzbereich umfasst die Beherrschung und Anwendung verschiedener Arbeitsmethoden und -techniken. Dazu gehören eine adressatengerechte, klare Zielsetzung, eine sorgfältige Planung, eine situativ angepasste Vermittlungsfähigkeit sowie eine selbstkritische Auswertung. Eine entwicklungs- und zielgerechte Gestaltung und Anpassung von Training und Bewegungsaktivitäten sind Fähigkeiten eines methodenkompetenten Trainers.

Beispiele: Planung, Auswertung, Zielsetzung, Vermittlungsfähigkeit ...

Quelle: Birrer, A. (2009). Kernlehrmittel Jugend + Sport. Bundesamt für Sport BASPO.

2. Der Handlungskontext des Coaches



Quelle: Trosien 2009 S. 141

Die **Sportbranche** umfasst alle Organisationen, Akteure und Anbieter, die mit Sport und körperlicher Aktivität in Verbindung stehen. Sie setzt sich aus dem öffentlichen Sektor, kommerziellen Anbietern (profit organisations) sowie gemeinnützigen Akteuren (non-profit organisations) wie Verbänden und Vereinen zusammen. Entwicklungen innerhalb der Sportbranche, beispielsweise durch gesetzliche Änderungen oder wirtschaftliche Einflüsse, wirken sich auf die Strukturen und Prozesse von Sportorganisationen aus und beeinflussen somit indirekt auch die Arbeit der Trainer.

Eine **Sportorganisation** ist eine zielgerichtete, bewusst strukturierte soziale Einheit innerhalb der Sportbranche mit klar definierten Grenzen (Slack & Parent, 2006, S. 5). Sie besteht aus verschiedenen Akteuren und strukturellen Elementen, darunter Führungsgremien, administrative Einheiten, Trainerteams, Athleten und Mitglieder. Trainer können in dieser Organisationsstruktur haupt-, nebenberuflich oder ehrenamtlich tätig sein und arbeiten mit weiteren Schlüsselakteuren wie Vereinsvorständen, Sportdirektoren oder Fördergremien zusammen. Die Organisation definiert die Rahmenbedingungen für ihr Handeln, indem sie Regeln, Pflichten, Entwicklungsmöglichkeiten, Visionen und finanzielle Ressourcen festlegt. Diese Faktoren haben einen direkten Einfluss auf die Arbeitsweise und den Handlungsspielraum der Trainer.

Sportler sind die zentrale Zielgruppe des Trainers, auf die er durch sein Coaching direkten Einfluss nimmt. Gleichzeitig beeinflussen sie auch die Arbeit des Trainers, indem sie mit ihren individuellen Bedürfnissen, Zielen und Erwartungen die Trainingsgestaltung und Methodik mitprägen. Jeder Sportler weist spezifische Merkmale auf, wie Alter, Entwicklungsstand und Leistungsniveau, sowie persönliche Rahmenbedingungen wie familiäres Umfeld, schulische oder berufliche Verpflichtungen. Diese Vielfalt erfordert eine flexible und differenzierte Betreuung, die sich je nach Einzel- oder Gruppensetting an den jeweiligen Voraussetzungen und Rückmeldungen der Sportler orientiert.

Die langfristige Entwicklung eines Coaches ist eng mit den Strukturen und Prozessen innerhalb der Sportbranche verbunden. Um kompetent handeln zu können, muss sich der Coach der verschiedenen Akteure und Organisationen bewusst sein, die seine Arbeit beeinflussen. Dieses Netzwerk beginnt mit der makroskopischen Perspektive der Sportbranche, die alle Organisationen, Akteure und Anbieter umfasst, die mit Sport und körperlicher Aktivität in Verbindung stehen. Diese Akteure, von staatlichen Einrichtungen bis hin zu privaten Sponsoren und Medien, bilden das strukturelle Gerüst, innerhalb dessen der Coach wirkt und agiert. Entwicklungen innerhalb der Sportbranche, beispielsweise durch gesetzliche Änderungen oder wirtschaftliche Einflüsse, wirken sich auf die Strukturen und Prozesse von Sportorganisationen aus und beeinflussen somit indirekt auch die Arbeit der Trainer.

Die eigene Organisation des Trainers, sei es ein Verein, Verband oder eine gewerbliche Einrichtung, definiert den direkten Handlungsrahmen des Coaches. Sie stellt die Regeln, Prinzipien und Ressourcen bereit, die das Handeln des Coaches leiten und unterstützen. Diese Organisation besteht aus verschiedenen Akteuren und strukturellen Elementen, darunter Führungsgremien, administrative Einheiten, Trainerteams, Athleten und Mitglieder. Trainer können in dieser Organisationsstruktur haupt-, nebenberuflich oder ehrenamtlich tätig sein und arbeiten mit weiteren Schlüsselakteuren wie Vereinsvorständen, Sportdirektoren oder Fördergremien zusammen. Die Organisation legt die Rahmenbedingungen für ihr Handeln fest, indem sie Regeln, Pflichten, Entwicklungsmöglichkeiten, Visionen und finanzielle Ressourcen definiert. Diese Faktoren haben einen direkten Einfluss auf die Arbeitsweise und den Handlungsspielraum der Trainer.

Die Sportler sind die direkte Zielgruppe, die vom Handeln des Trainers betroffen ist. Jeder Sportler bringt individuelle Charakteristiken und Persönlichkeiten mit, welche einen direkten Einfluss auf das effektive Handeln des Coaches haben. Der Trainer muss diese individuellen Unterschiede berücksichtigen und seine Methoden entsprechend anpassen, um effektiv zu coachen und optimale Ergebnisse zu erzielen. Jeder Sportler weist spezifische Merkmale auf, wie Alter, Entwicklungsstand und Leistungsniveau, sowie persönliche Rahmenbedingungen wie familiäres Umfeld, schulische oder berufliche Verpflichtungen. Diese Vielfalt erfordert eine flexible und differenzierte Betreuung, die sich je nach Einzel- oder Gruppensetting an den jeweiligen Voraussetzungen und Rückmeldungen der Sportler orientiert.

Ohne das bewusste Positionieren und Verstehen seines persönlichen und individuellen Kontextes kann der Trainer nicht kompetent handeln. Das folgende Diagramm und die dazugehörigen Erläuterungen bieten einen Überblick über die zentralen Elemente der Sportbranche, Sportorganisationen und die Rolle der Sportler. Diese Komponenten bilden den Handlungskontext, in dem sich der Coach bewegt und sind entscheidend für seine langfristige Entwicklung und die Gestaltung seines Trainingsansatzes.

3. Die Aufgaben des Coaches

Der Coach nimmt in der langfristigen, sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung eines Sportlers eine entscheidende Rolle ein, die sich je nach Einsatz, Zielgruppe, Zielsetzung und je nach Anforderungssituation und Aufgabenstellung ändert.

Unter Anforderungssituationen von Coaches versteht man regelmäßig auftretende Ereignisse, mit denen Trainer konfrontiert werden und die zu aktivem Handeln auffordern (Möhrle, Liebl, & Sygusch, 2023). Diese Situationen können sowohl allgemeiner als auch sportartspezifischer Natur sein.

Entscheidend ist, dass Trainer ihre theoretischen Grundlagen mit praktischer Erfahrung verknüpfen und alle vier Kompetenzdimensionen (Selbst-, Sozial-, Fach- und Methodenkompetenz) einsetzen, um flexibel und sicher auf ihre Aufgabenstellung sowie auf neue Herausforderungen zu reagieren.

Durch seinen ganzheitlichen Ansatz und einem dadurch breitgefächerten Spektrum von Erfordernissen, kommen auf den Coach eine Vielzahl von Aufgaben zu. Allgemein definiert sind dies spezifische Handlungen, die er ausführen muss, um bestimmte Ziele zu erreichen. Der konkrete Inhalt der Aufgabenstellung an den Coach variiert, genau wie seine Rolle und den damit erforderlichen Entwicklungswegen seiner erstrebten lebenslangen Weiterbildung, je nach zielgruppenorientierten Schwerpunkten, Voraus- und Zielsetzungen.

Das vorliegende LTCD-Rahmenkonzept berücksichtig, insbesondere in Bezug auf die Luxemburger Sportswelt, die folgenden Aufgaben eines Coaches in seinem Wirkungsfeld:

Festlegung von Vision, Ziel und Strategie und das Wahrnehmen seiner Rolle

Entscheidend für ein einflussreiches Agieren des Coaches, in einem breit gefächerten Wirkungsfeld, ist die Wahrnehmung seiner jeweiligen Rolle als Coach und das Bewusstsein, dass er, als Coach, einen großen Einfluss auf die ganzheitliche Entwicklung seiner Sportler hat.

Aufgabe des Coaches ist es, dass die von ihm geschaffene Lern- und Trainingsumgebung, mitsamt seiner Festlegung von Vision und Strategie, sich positiv auf die Ziele, Bedürfnisse sowie auf die lebenslange Entwicklung der Sportler auswirkt. Er nimmt Rücksicht sowohl auf den physischen, den eventuell technisch-taktischen Bereich als auch auf die kognitive, emotionale und soziale Reife seiner Sportler. Sein bewusstes Agieren setzt sportliche Zielsetzung und soziales Umfeld der Beteiligten in Einklang. Die Anforderungen in der gegebenen Sportaktivität, im Training und im Wettkampf sind für Sportler und Trainer, mit Ausbildung, Beruf, Freizeit und Familie vereinbar. In Zusammenarbeit mit dem Sportler hat der Coach somit die Aufgabe eine anspruchsvolle, jedoch auch realistische Zielsetzung der sportlichen Entwicklung zu setzen.

Durch sein somit impaktvolles und gezieltes Handeln lässt sich ableiten, dass der Coach selbst, auch die Aufgabe hat, eine gesellschaftliche Anerkennung, sowie ein Bewusstsein für seine Tätigkeit und für sein Berufsfeld zu schaffen.

Das Bilden seiner eigenen Identität und das Individualisieren

Die in diesem LTCD-Konzept vorgebrachten Prinzipien wie u.a. Fairness, Respekt und Gleichwertigkeit, sind die dauerhafte Grundlage des profilübergreifenden Agierens des Coaches.

Es ist seine Aufgabe, sich an diesen angedeuteten Prinzipien zu orientieren und dementsprechend sein Handeln und Verhalten optimierend anzupassen.

Hierbei spielen seine Persönlichkeitsentwicklung, das Bilden seiner eigenen Identität und das Individualisieren eine wichtige Rolle. Entscheidend ist, in diesem Zusammenhang, die Offenheit eines Coaches, regelmäßig, selbst erkenntlich sowie lernbegierig zu reflektieren, um sich selbst, sein Verhalten und seine Eigenschaften den jeweiligen Umständen, den unterschiedlichen Wirkungsfeldern, den oft hohen Erwartungen, ebenso wie den diversen Aufgaben innerhalb seines sportlichen Umfeldes anpassen zu können.

Aufbau von Beziehungen

Im Laufe seiner Entwicklung wird ein Coach mit verschiedenen Vertretern seines Wirkungsfeldes, den laut LTAD-Konzept definierten „Good People“, konfrontiert.

Ein kompetentes, vielseitig förderndes und auf den LTCD-Prinzipien basierendes Zusammenwirken mit den Sportlern, sowie mit deren Umgebung wie Eltern oder fallweise Schulkräften, ist hierbei eine essenzielle Aufgabe des Coaches. Er baut somit konstruktive Beziehungen zu den Sportlern sowie zu mitwirkenden Akteuren seines Umfeldes wie u.a. Funktionären, Vorgesetzten, Vereinsmitglieder Trainerkollegen auf.

Der Coach versteht, dass dieses gemeinsame Handeln zielführend ist, und er sieht dies als Bereicherung seines alltäglichen Wirkens und seiner eigenen Entwicklung an.

Aufgabe des Coaches ist es demnach auch, durch Lernwilligkeit- und Lernfähigkeit, sowie durch die Bereitschaft das eigene Wissen, die eigene Sichtweise und die eigenen Erfahrungen mit anderen Akteuren seines Wirkungsfeldes zu teilen, um langfristig das Niveau der Luxemburger Sportwelt anzuheben.

Diese beidseitig ergänzende Expertise trägt somit zu höherer Qualität der Trainerarbeit und des sportlichen Umfeldes bei.

Nutzung und Gestaltung eines förderlichen Umfeldes

Der Coach und seine Sportler sind in ein nationales Sportsystem eingebettet, das Raum für individuelle Gestaltung und Organisation lässt, aber dennoch allgemeine und spezifische Grundpfeiler setzt. Letztere sind politisch und systemisch bedingt und prägen die Gestaltungsräume eines Coaches.

Aufgabe des Coaches, in Bezug auf diese, im LTAD-Konzept definierten, Good Places ist es, die vorhandenen Infrastrukturen optimal zu nutzen und somit ein förderliches Umfeld zu gestalten, um die Qualität und Quantität von Bewegungs- und Sportmöglichkeiten zu erhöhen. Der Coach kennt zudem die Luxemburger Strukturen und informiert sich, wie Übergänge zwischen zum Beispiel, Verein-Verband, Schule-Training, Arbeit-Training, organisiert sind. Diese Verbindungen zwischen unterschiedlichen Tätigkeitsorten sind gekennzeichnet durch einen respektvollen Umgang und gegenseitige Wertschätzung.

Um diese Ziele zu erreichen, schafft das sportpolitische System durch gezielte Fördermaßnahmen und geeignete Steuerungsmechanismen ein stabiles Umfeld, das sowohl die langfristige Entwicklung der Sportler als auch die professionelle Arbeit der Trainer unterstützt.

Der Staat (öffentliche Hand) verfolgt mit seiner Sportförderung mehrere zentrale Ziele: die Erhaltung und Förderung der Gesundheit, die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, die soziale Integration sowie die Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts - ergänzt durch das Streben nach sportlichen Erfolgen auf allen Leistungsebenen.

Staat und Gemeinden spielen auch bei der Planung, Bereitstellung und Erhaltung der Sportinfrastruktur eine wichtige Rolle. Auf lokaler Ebene legt der Gemeinderat die konkreten Rahmenbedingungen für die Sportförderung fest - insbesondere zugunsten der ortsansässigen Vereine, deren Statuten er kennt.

Somit sorgt das sportpolitische System mit sinnvoller Begleitung und Kontrolle für ein gesundes Umfeld und ermöglicht eine langfristige Entwicklung der Sportler sowie eine zielgerichtete Unterstützung des Coaches.

Kooperation auf sportstrukturellen Ebenen

Aufgabe des Coaches ist es, sich in den nationalen Sportstrukturen wie u.a. Verein oder Verband einzubringen und an der allgemeinen Weiterentwicklung des Sports in Luxemburg aktiv mitzuwirken. Ein Coach erkennt die Wichtigkeit dieser Dynamik und ist zur Kooperation auf sportstrukturellen Ebenen motiviert.

Darüber hinaus macht der Coach sich über die aktuelle Sportstruktur sowie über das Sportgeschehen in Luxemburg Gedanken. Er reagiert in angemessener und unterstützender Weise auf die in seinem Umfeld gegebenen und aus dem LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport basierenden Good Programs, sowie auf die daraus resultierenden innovativen Projekte.

Vorbereitung, Begleitung, Gestaltung und Durchführung von Sport- und Bewegungsaktivitäten

Zentrale Aufgabe eines Coaches ist die Vorbereitung, Begleitung, Gestaltung und Durchführung von Sport- und Bewegungsaktivitäten mit den übergesetzten Zielen der langfristigen Entwicklung aller Sportler, der Prävention von Verletzungen und Überlastungen, der Förderung von Physical Literacy, und dem damit verbundenen lebenslangen Erhalt von körperlichen Fähig- und Fertigkeiten, Motivation sowie Selbstvertrauen.

Der Coach setzt wirkungsvolles Trainerverhalten (Übungsauswahl und -gestaltung, Anweisungen, Beobachten, Feedback und Korrekturen, Demonstration, Partizipation etc.) ein, um Lern- und Leistungsfortschritte im Sinne der Zielsetzung zu erreichen.

Hinsichtlich der Vorbereitung, Begleitung, Gestaltung und Durchführung von Sport- und Bewegungsaktivitäten, hat der Coach ebenfalls die Aufgabe, Training und gegebenenfalls auch Wettkampf auszuwerten. Er reflektiert die Ergebnisse hinsichtlich seines Handelns, mit dem Ziel den Sportlern und sich selbst weiterzuentwickeln. Er reflektiert ebenfalls regelmäßig über seine gewählte Planung, Gestaltung, Ausführung und den Inhalt von Trainingseinheiten, sowie über eventuell geeignete Wettkampfformate seiner jeweiligen Sportler.

Diese gewissenhafte, analytische und detailorientierte Vorgehensweise des Coaches ist Qualitätsgarant seiner Good Programs innerhalb seines Wirkungsgeflechts, das optimalerweise die sportübergreifenden, auf LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport basierenden, Good Programs verkörpert und bereichert.

Unabhängig vom Wirkungsfeld und ungebunden an LTAD-Phasen, übt der Coach seine Aufgaben teilnehmerzentriert und prozessorientiert aus. Durch das Prinzip eines bewussten und verantwortungsvollen Coachings kennt er seinen Kontext, definiert eine klare Zielsetzung und kommt somit der Aufgabe einer dementsprechend gewählten entwicklungsgerechten, sicheren, differenzierter sowie gezielter Vorgehensweise nach.

Er ist sich den unterschiedlichen Entwicklungsphasen und dem Bezugsrahmen zu den Sport- und Bewegungsaktivitäten seiner Sportler bewusst und weiß diese demgemäß zu gestalten und zu steuern. Ein „bewusstes Coaching“ setzt somit sportliche Zielsetzung und soziales Umfeld in Einklang. Die Anforderungen, in der gegebenen Sportaktivität, im Training und gegebenenfalls im Wettkampf, sind für Teilnehmer und Trainer, mit Ausbildung, Beruf, Freizeit und Familie vereinbar.

Die Ausschöpfung des vollen Potentials eines Sportlers wird unter anderem durch eine langfristige und ganzheitliche Planung ermöglicht. Basierend auf den Prinzipien des LTAD-Modells hat ein Coach die Aufgabe, auf die Anforderungen seiner Trainingsgruppe eingehen zu können. Er berücksichtigt hierbei die physische Entwicklung sowie die kognitiven, emotionalen und sozialen Bedürfnisse jedes einzelnen Sportlers.

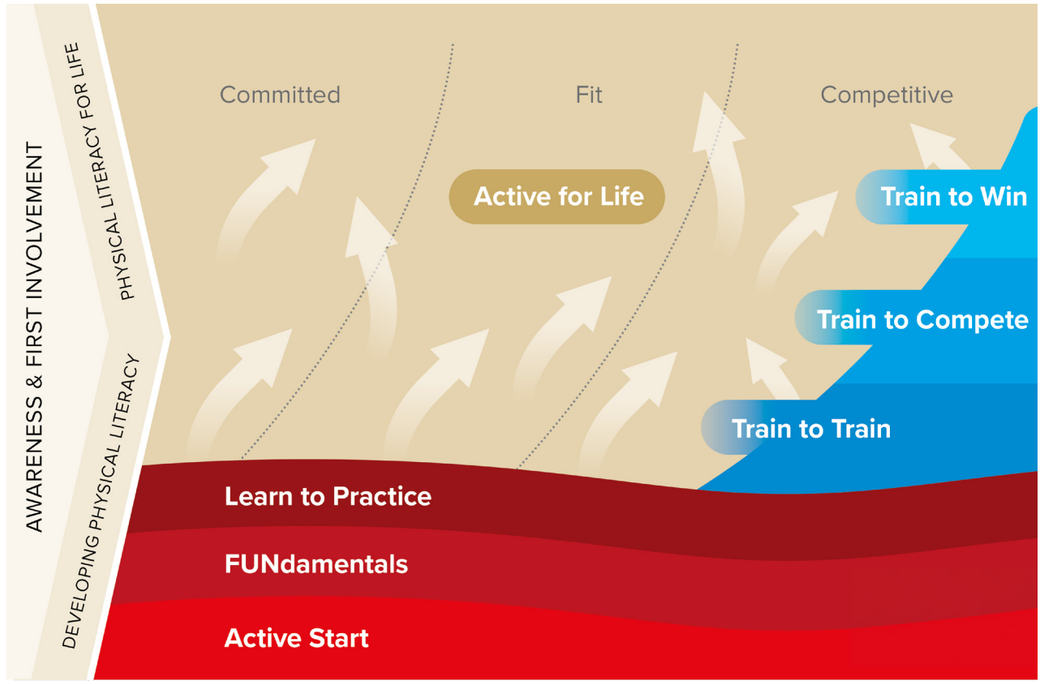
Je nach Anforderungssituation und Entwicklungsphase ändern sich folglich die Inhalte der Sportaktivität, des Trainings und des etwaigen Wettkampfes.

Dementsprechend sind auch die notwendigen Kompetenzen und die damit verbundenen Aufgaben eines Coaches, in den unterschiedlichen Bereichen und Phasen, gegebenenfalls auch differierend.

4. Der Coach in Bezug auf LTAD

Die in diesem LTCD-Rahmenkonzept aufgezeigten Aufgaben eines Coaches, sowie die ebenfalls aufgezählten, allzeit geltenden, Coaching Prinzipien, sind in jeglichen Phasen des LTAD-Models wiederzufinden und demnach, unabhängig vom Wirkungsfeld des Trainers, fortwährend und exemplarisch zu berücksichtigen, durchzuführen und umzusetzen.

Präventive Maßnahmen zu ergreifen, um Verletzungen vorzubeugen und die körperliche Gesundheit der Sportler langfristig zu erhalten, gehört ebenfalls zu den Aufgaben eines Coaches. Um langfristig ein gesundes und motivierendes Sportumfeld zu gewährleisten, ist die präventive Arbeit unerlässlich. Trainer übernehmen dabei eine Schlüsselrolle, indem sie Risiken frühzeitig erkennen und durch gezielte Maßnahmen wie Aufklärung, klare Verhaltensregeln und offene Kommunikation vorbeugen. Dadurch schützen sie die Sportler vor Verletzungen und Überlastung und helfen, körperliche Schäden vorzubeugen. Außerdem schaffen sie eine psychische Resilienz, die es den Sportlern ermöglicht, ein Leben lang gesund und motiviert körperlich aktiv zu bleiben.



Je nach Anforderungssituation und Entwicklungsphase ändern sich jedoch die Inhalte der Sportaktivität, des Trainings und des etwaigen Wettkampfes, sowie die damit verbundene Festlegung von Vision, Schwerpunkt, Ziel und Strategie. Dementsprechend sind auch die notwendigen, spezifischen Kompetenzen und die damit verbundenen Aufgaben, ebenso wie die entsprechende Rolle des Coaches in den unterschiedlichen Bereichen und Phasen, wahlweise angepasst und differierend.

Awareness and First Involvement (Bewusstsein und Einstieg)

Der Einstieg eines Sportlers in ein körperlich aktives Leben wird begünstigt durch ein Bewusstsein (Awareness) über die Sport- und Bewegungslandschaft sowie durch einen als positiv erlebten Einstieg (First Involvement).

Aufgabe und Zielsetzung eines Coaches ist es demnach, diese ersten Erfahrungen möglichst positiv zu gestalten, damit eine Bindung zur Bewegung, zu dem sportlichen Umfeld und ebenfalls zum Coach selbst aufgebaut werden kann. Dies unterstreicht wiederum die zentrale Rolle des Trainers bei der Ermöglichung von Teilnahme einer vielfältigen Gesellschaft an Bewegung und Sport sowie in dem Erzielen von sportlichen Leistungen.

Durch vielseitige Angebote an Sport- und Bewegungsaktivitäten und eine gute Information über Letztere ermöglicht der Coach, im Zusammenwirken mit seinem Umfeld, die Grundvoraussetzung, um den individuell unterschiedlichen Interessen und Motiven der jeweiligen Alters- und Entwicklungsstufen entgegenzukommen.

Über dieses Bewusstsein für ein Bewegungs- und Sportangebot erfolgt bestenfalls der Einstieg in eine Aktivität. Wie bereits betont, ist der erste Eindruck hierbei mitentscheidend für den weiteren Verlauf. Während positive Ersterfahrungen die Entwicklung einer langfristigen Bindung an Sport und Bewegung begünstigen, führt ein negativer erster Eindruck kaum zu einer weiterführenden Teilnahme. In der Planung von Bewegungs- und Sportaktivitäten und in der Wahrnehmung seiner Rolle, sowie der spezifischen Aufgabenstellung dieser LTAD-Phase, sollte der Coach vor allem auf folgende Punkte achten:

- Gute Erreichbarkeit sowie Barrierefreiheit für alle potenziellen Teilnehmer
- Die eigene Bereitschaft, sich den spezifischen Bedürfnissen des Einsteigers anzunehmen
- Gestaltung eines positiven Klimas, das Einsteiger willkommen heißt
- Herstellung und Förderung von sozialer Interaktion zwischen den Bewegungsaktiven und Sporttreibenden
- Teilnehmerzentrierte Gestaltung der Sport- und Bewegungsaktivitäten
- Alters- und entwicklungsangepasste materielle und infrastrukturelle Rahmenbedingungen

Entwicklung von Physical Literacy

Die Entwicklung der Physical Literacy bildet die Basis, sowohl für sportliche Leistung als auch für lebenslange körperliche Aktivität. Dabei spielt der Coach, durch sein nachhaltiges, werte- und evidenzbasierendes Agieren einen wesentlichen Faktor.

Aufgabe des Trainers in Bezug auf die Entwicklung von Physical Literacy ist es, die körperliche, kognitive, psychologische sowie soziale Entwicklung durch körperliche Aktivität zu fördern und somit präventiv zu einem gesunden Lebensstil beizutragen.

Dementsprechend soll der Coach eine angepasste und qualitativ hochwertig methodisch-didaktische Gestaltung der Sport- und Bewegungsaktivitäten ausarbeiten und angepasst anbieten, um eine vollständige Ausschöpfung des genetischen Potentials aller Sportler zu ermöglichen, bei gleichzeitiger Vermittlung einer positiven Grundeinstellung zu Sport und Leistung.

Mit seiner hiermit verbundenen Rolle vermag es der Coach, Menschen mit seiner Art, seiner Methodik und seiner pädagogischen Vorgehensweise zu motivieren und dabei einen aktiven Lebensstil zu propagieren.

LTAD – Active Start-Phase

Im Mittelpunkt der „Active Start“ Phase des LTAD-Konzeptes ([5]*Altersspanne: ab Geburt bis ungefähr zum 6. Lebensjahr*) stehen die Freude an der Bewegung und die Entwicklung der grundlegenden Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten.

Anfänglich ist das familiäre Umfeld für die ganzheitliche Entwicklung des Kindes entscheidend, indem es adäquate Umgebungen bereitstellt und als Vorbild dient. In dieser LTAD-Phase spielt jedoch auch der Trainer, in diesem Kontext oft als „Betreuer“ bezeichnet, eine zunehmend wichtige Rolle.

Er kennt die physischen, kognitiven und emotionalen Merkmale der jeweiligen Altersgruppe und kann darauf adäquat die passenden Bewegungsaktivitäten im Grundlagenbereich planen, steuern und leiten. Zum Aufgabenbereich des Trainers bzgl. dieser LTAD – Active Start-Phase gehört demnach, Momente zu schaffen, die zum Forschen und Experimentieren herausfordern, damit das Kind sich mit allen Sinnen selbstständig seine Umwelt erkunden kann. Problemorientiertes Vorgehen und Lernen durch Fehler sind zu berücksichtigen. Der größte Teil der Bewegungszeit soll aus freiem Spiel bestehen. Auch durch Erwachsene angeleitetes Spielen kann fördernd sein. Des Weiteren soll der Trainer, in dieser LTAD – Active Start-Phase, ein sicheres Bewegungsumfeld und möglichst vielfältige Möglichkeiten zur Bewegungserfahrung bereitstellen, um somit den Bedürfnissen der noch sehr jungen Sportler gerecht werden.

Der Trainer soll, in seiner LTAD – Active Start spezifischen Rolle, dem Kind stimulierende und herausfordernde Umgebungen bereitstellen, in denen es seine Grenzen innerhalb eines sicheren Rahmens erforschen kann.

LTAD – FUNdamentals - Phase

In der LTAD – FUNdamental-Phase (*Altersspanne: 6. Lebensjahr bis zum Alter von 8 Jahren bei Mädchen und 9 Jahren bei Jungen*) liegt der Schwerpunkt auf dem Üben grundlegender sowie vielseitiger Bewegungen und auf dem Erwerb allgemeiner sportmotorischer Fertigkeiten als Grundlage der sportlichen Aktivität.

Eine charakteristische Aufgabe des Coaches in dieser Phase ist es abwechslungsreiche und entwicklungsgerechte Bewegungsaufgaben anzubieten, um die „Fundamental Movement Skills“ zu festigen. Dadurch sollen junge Talente gefördert, gebunden und ebenfalls gesichtet werden.

Diese Schulung der allgemeinen sportmotorischen Fertigkeiten ermöglicht dem jungen Sportler gegebenenfalls auch einen motorisch erleichterten Transfer zu einer anderen Sportart. Die vom Trainer vorbereiteten, durchgeführten und gesteuerten Sport- und Bewegungsaktivitäten zeichnen sich darüber hinaus durch Motivation, Förderung des Selbstbewusstseins sowie durch methodische als auch durch inhaltliche Qualität aus.

Parallel zu anderen wirksamen Akteuren der Bewegungsförderung wie u.a. Eltern, Erzieher, Lehrkräften und dem Freundeskreis des Sportlers, spielt der Trainer auch in dieser Alterspanne eine zentrale Rolle.

Neben der Schulung der körperlichen Fertigkeiten soll auch die Vermittlung von ersten Regeln und Grundprinzipien wie Fairness, Toleranz und Respekt vermehrt ihren Platz finden.

Eventuelle Wettkämpfe orientieren sich noch nicht an Resultaten, sondern werden im Sinne von „sich messen“ durchgeführt. Auch hier kommt dem Trainer eine wichtige Rolle zu, indem er das Konzept von „sich an der Konkurrenz messen wollen“, subtil an Sportler und dessen Umfeld vermittelt. Die Zielsetzung, sowie die damit verbundene Aufgabenausrichtung und Rolle des Trainers bleiben weiterhin die langfristige Schulung und Entwicklung der körperlichen Fertig- und Fähigkeiten. Die Wettkämpfe sind, wie auch die Spiel- und Trainingseinheiten, in dieser LTAD – Fundamentals-Phase, nicht prioritär resultatorientiert, sondern entwicklungsoptimierend ausgerichtet und werden vom Trainer demgemäß gesteuert.

5 Bei den Altersangaben handelt es sich lediglich um grobe Richtlinien, die aufgrund der individuell unterschiedlichen Entwicklung und körperlichen Möglichkeiten sowie nach sportartspezifischem Anforderungsprofil abweichen können.

LTAD – Learn to Practice-Phase

Neben der Verbesserung der allgemeinen Sportmotorik, hat ein Coach in dieser Phase ebenfalls und weiterhin die Aufgabe den Erwerb spezifischer sportmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten zu fördern.

Aufbauend auf den vorherigen Phasen soll die Freude an der Bewegung jeglichen Sportlers weiterhin gestärkt und der Erwerb der notwendigen Kompetenzen gefördert werden, um den jeweiligen Anforderungen gerecht zu werden.

Neben der Physis, sind nun ebenso vermehrt technische sowie taktische Kompetenzen zu schulen. Eine weitere charakteristische Aufgabe des Coaches in dieser LTAD – Learn to Practice-Phase ([5]*Altersspanne: zwischen dem 8. und 11. Lebensjahr bei Mädchen und dem 9. und 12. Lebensjahr bei Jungen*) ist es, ein lernförderliches Klima, das von Freude an der Bewegung und problemlösungsorientiertem Vorgehen geprägt ist, zu gestalten. Der Trainer berücksichtigt hierbei den Grundsatz Vielseitigkeit vor Spezialisierung.

Durch die gezielte Förderung der Regelkenntnisse sowie der kontinuierlichen Vermittlung wichtiger Werte wie z.B. Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Sportgeist, trägt der Coach mit dazu bei, das soziale Verhalten seiner Sportler, weiterzuentwickeln. Freundschaften und das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit werden somit ebenfalls gestärkt. Dazu strebt der Trainer entwicklungsgerechte, formelle Wettkampfformen mit Fokus auf Sportgeist und Diversität an. Die Freude am Leisten steht im Vordergrund, nicht das Resultat. Dies soll vom Trainer vorgelebt und dementsprechend gesteuert werden.

Mit Eintritt der Pubertät der jungen Sportler, kommt dem Coach ebenfalls eine bedeutsame Rolle zu, indem er zentrale Entscheidungsprozesse mit beeinflusst. Hier entscheidet sich in der Regel, ob der junge Sportler den Weg in den Leistungssport einschlägt oder seine sportliche Betätigung im „Active for Life“ auslebt. Im ungünstigsten Fall kommt es zum Dropout mit vollständigem Bruch mit der Sport- und Bewegungswelt. Letzteres zu vermeiden und möglichst viele Jugendliche in eine sportlich aktive Lebensführung zu begleiten und auch für den Wettkampf- und Leistungssport zu begeistern, überträgt dem Trainer eine große Verantwortung.

Komplementär pflegt der Trainer weiterhin ein vernetztes Zusammenwirken mit wichtigen Akteuren des jungen Sportlers wie u.a. Lehrer, Erzieher, Peergroups und Eltern. Er spielt ebenfalls eine zentrale Rolle bei der Zusammenarbeit der verschiedenen Akteure, Institutionen und Organisationen. Insbesondere in dieser wegweisenden Phase, leistet der Coach so seinen Beitrag, die notwendigen Rahmenbedingungen für die bestmögliche Bildung der Sportler zu gestalten und dadurch das Ausschöpfen des persönlichen Potentials des Athleten sowohl im Sport als auch in der schulischen Ausbildung, zu gewährleisten.

Rolle des Coaches ist es an dieser Stelle, den Sportler bestmöglich zu begleiten und zu orientieren, sowie eine Vereinbarung des Leistungssports mit Schule, Ausbildung oder Beruf zu gewährleisten. Dies kann im Idealfall den frühzeitigen Dropout von Talenten verringern und gleichzeitig die sportliche Laufbahn von potenziellen Spitzensportlern verlängern.

LTAD – Train to Train-Phase

In den Hauptaufgabenbereich des Coaches, in dieser LTAD – Train to Train-Phase, fallen eine individuell abgestimmte Betreuung und Unterstützung des Sportlers, da diese die treibenden Kräfte auf dem Weg der langfristigen Entwicklung jeglicher Sportler sind, sei dies in die Richtung des Leistungssports oder zur aktiven, langfristigen Teilnahme an Bewegungsaktivitäten. Die meisten Sportler befinden sich in dieser Phase in der Pubertät, eine Zeit, die durch hormonelle Veränderungen gekennzeichnet ist. Daraus ergeben sich zum Teil große Entwicklungsunterschiede, die bei der Gestaltung von Bewegungsaktivitäten zu berücksichtigen sind.

Die Prävention von Verletzungen sollte gerade in dieser sehr vulnerablen Phase konsequent implementiert und als leistungsunterstützender Bestandteil des Trainings vermittelt werden. Aufgrund des schnellen Längenwachstums und der langsamen Anpassung der Muskulatur an die größeren Hebelarme ist dies besonders wichtig. Durch diese Herangehensweise lernen die Sportler zudem, auch in der späteren Phase des „Active for Life“ Präventionsübungen selbstständig in ihr Training zu integrieren und so ihre körperliche Gesundheit dauerhaft zu erhalten.

Durch ein regelmäßiges Miteinbeziehen in Entscheidungen im Trainingsalltag wird dem Sportler einerseits Mitverantwortung vermittelt, auf der anderen Seite entwickelt sich eine verstärkte Bindung zum Sport.

In dieser Periode gewinnt auch der Aufbau von ergänzenden und zur Gesamtentwicklung beitragenden Maßnahmen und Trainingsbereichen an Bedeutung: Themen wie Ernährung, Regeneration und mentales Training werden zunehmend professionalisiert. Hierbei spielt der Coach eine beratende Rolle oder verweist auf fachspezifische Institutionen.

Mit dem Einschlagen des Weges in den (Hoch) Leistungssport kommt den Grundprinzipien wie Respekt, Fairness und Leistung ohne Doping noch mehr Bedeutung zu. Insbesondere dem Coach kommt die Aufgabe zu, diese bewusst und regelmäßig zu vermitteln, da sie die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung des Sportlers beeinflussen und Hauptbestandteil des prinzipienorientierten Agierens jedes Trainers sind.

Die Aufgabe des Coaches bzgl. der Periodisierung der Trainingsgestaltung gewinnt gegen Ende dieser Phase ebenfalls an Stellenwert. Er soll weiterhin, trotz steigender Leistungsanforderungen beachten, dass die Freude am und im Sport nicht zu kurz kommt. Es ist auf ein Gleichgewicht zwischen den Bereichen Sport-Schule-Freizeit-Privatleben zu achten, um Burnout und Dropout zu vermeiden. Dementsprechend arbeitet der Trainer weiterhin eng zusammen mit Akteuren wie Vereine und Verbände, Service-Strukturen, Schule, Peergroups und Elternhaus.

Sein Augenmerk soll, in Bezug auf die Wettkampfgestaltung auf einer aufgaben- vor ergebnisorientierten Zielsetzung gerichtet sein. Die eventuell gegebene Wahl von vorhandenen und geeigneten infrastrukturellen Rahmenbedingungen soll immer auf qualitativ hochwertige und den jeweiligen Zielsetzungen und Anforderungen angepasst werden.

LTAD – Train to Compete-Phase

Der Zeitpunkt, zu dem der Sportler in diese stark leistungsorientierte Phase eintritt, hängt von seiner biologischen, aber auch von seiner sportlichen Entwicklung sowie von der jeweiligen Sportart selbst ab. Eine kompetente Betreuung und Spezialisierung in der Sportart sind

unabdingbar. Das vorher erworbene Selbstvertrauen ermöglicht dem Sportler auf und neben dem Trainingsplatz selbst wichtige Entscheidungen zu treffen.

Eine charakteristische Aufgabe des Coaches in Bezug auf die LTAD – Train to Compete-Phase ist es, seine Sportler gezielt Richtung Leistungssport zu begleiten und zu beraten. So entsteht unter der pädagogischen Führung des Coaches ein verantwortungsvoller und mitdenkender Sportler. Des Weiteren pflegt er den Kontakt und Austausch mit Akteuren aus dem professionellen Umfeld des Sportlers, wie Verbände und Vereine, mit deren Coaches und Trainern sowie mit Service-Strukturen und deren Spezialisten auf den verschiedensten Gebieten, mit der Absicht einer gezielten Leistungsoptimierung.

Parallel wird er seiner Rolle des werteorientierten und nach Prinzipien handelnden Coaches weiterhin gerecht, in dem er sportethische Werte wie Fairplay, respektvollen Umgang mit den Gegnern und dopingfreien Sport weiterhin anstrebt, vorlebt und abverlangt.

Der Trainer unterstützt seinen Sportler beim Zeitmanagement hinsichtlich der Vereinbarkeit von Leistungssport und Schul- bzw. Berufsanforderungen sowie Privatleben. Dies wird seinerseits ebenfalls bei der Periodisierung, im Hinblick auf die Wettkampfbelastung, berücksichtigt und angepasst. In Bezug auf die Trainings- und Wettkampfstrukturen versucht er seinem Sportler möglichst ideale Bedingungen zu verschaffen.

LTAD – Train to Win-Phase

Die letzte logische Konsequenz dieses langfristigen und kontinuierlich andauernden Prozesses ist die Entwicklung eines mündigen Sportlers. Auf der Stufe „Train to Win“ koordiniert der Coach und nimmt eine vornehmlich beratende Funktion ein.

Eine charakteristische Aufgabe des Coaches in dieser Phase ist somit Trainings- und Wettkampfleistung unter Berücksichtigung technisch-taktischer und anderer leistungsbezogener Faktoren planmäßig zu strukturieren, weiterzuentwickeln und zu steuern.

Der Coach pflegt und optimiert die Zusammenarbeit mit jeglichen leistungsfördernden Akteuren, um den sportartspezifischen Settings mit ihren besonderen Anforderungen an die Trainings- und Wettkampfbedingungen der Spitzensportler optimal Rechnung zu tragen. Weiter werden auf Sportleistungsoptimierung ausgerichtete Institutionen und Spezialisten für die unterschiedlichen Felder herangezogen, mit dem Ziel einer kompletten Ausschöpfung des Potentials durch minutiöse Detailverbesserungen und optimale Rahmenbedingungen. Dies kann, in vereinzelten elitären Fällen, den Weg des „Dual Career“ für Hochleistungssportler bedeuten und ermöglichen.

Durch eine evidenzbasierte Trainingsrahmenkonzeption kommt der Coach seiner Aufgabe der Leitungsoptimierung nach. Unter Berücksichtigung der Trainings- und Wettkampfleistung werden die technisch-taktischen und weitere leistungsabhängige Faktoren weiterentwickelt.

Eine weitere Aufgabe des Coaches besteht darin, Belastung und Erholung planmäßig zu strukturieren, präventive Übungen zu implementieren und prophylaktische Regenerationsphasen sinnvoll einzubauen.

Ergänzende Trainingsmaßnahmen werden maximiert. Der Trainer plant, falls erforderlich, eine Mehrfachperiodisierung mit Ausrichtung an den wichtigsten Wettkämpfen. Seine gezielte und bewusste Planung gewährleistet geeignete spezialisierte infrastrukturelle Rahmenbedingungen.

LTAD – Active for life-Phase

Im Vordergrund der LTAD – Active for Life-Phase und der damit verbundenen Aufgabenstellung des Coaches sollte, bei allen sportlichen Aktivitäten die Qualität und die Freude an der Bewegung stehen. Erstrebt wird damit ein lebenslanger Erhalt von körperlichen Fähig- und Fertigkeiten.

Die Ausrichtung der Aufgabenstellung des Coaches an der LTAD – Active for Life-Phase ist somit das Erkennen der spezifischen Zielsetzung und Orientierung dieser LTAD-Phase, sowie die Fähigkeit, Bewegungsaktivitäten und die Methodik jeweils daran anzupassen. Immerhin schlägt der Großteil der Gesellschaft nach den ersten drei LTAD-Phasen nicht den Weg des Leistungssports ein, sondern findet seinen Weg im Active-for-Life-Bereich.

Generell gilt in dieser Phase, dass der physischen Betätigung hauptsächlich zur Freude, als Ausgleich und zur Steigerung der Zufriedenheit sowie aus gesundheitsfördernden Aspekten nachgegangen wird. Ehrgeiz und Anstrengungsbereitschaft der Aktiven können aber durchaus sehr hoch sein. Sie trainieren mit dem Ziel, sich zu verbessern und letztendlich auch zu gewinnen, ohne aber ihr Leben gezielt auf das Erreichen internationaler Erfolge auszurichten.

Eine charakteristische Aufgabe des Trainers in diesem Bereich besteht demnach darin, genau diesen Bedarf zu berücksichtigen und die passenden Sport- und Bewegungsaktivitäten vorzubereiten, zu gestalten und durchzuführen. Dabei sollen auch präventive Maßnahmen integriert werden, um Verletzungen vorzubeugen und die langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Sportler zu sichern. Konkret sollen entwicklungsgerechte Inhalte und Methoden, die alle Sportler einbeziehen und allen maximalen ganzheitlichen Entfaltungsmöglichkeiten erlauben, angewendet werden.

5. Entwicklungswege des Coaches

Im dynamischen Umfeld des Trainerberufs ist lebenslanges Lernen eine unverzichtbare Konstante. Trainer stehen kontinuierlich vor neuen Herausforderungen und müssen sich stets an veränderte Bedingungen anpassen. Diese Notwendigkeit zur ständigen Weiterentwicklung und Anpassung erfordert eine ausgeprägte Lernbereitschaft und Offenheit für Veränderungen.

Ein wesentlicher Treiber für die Entwicklung von Trainerkompetenzen ist die Praxiserfahrung. In der realen Trainings- und Wettkampfumgebung begegnen Trainer authentischen Anforderungssituationen, die sie „durchleben" und „spüren".

Dieser unmittelbare, oft emotionsgeladene Kontakt mit sportlichen und zwischenmenschlichen Herausforderungen fördert den Erwerb tiefgehender Handlungskompetenzen und ist damit ein entscheidender Motor für die Entfaltung der realen Handlungskompetenz.

Für Trainer, die Entwicklungswege anstreben, ist es wichtig zu erkennen, dass es Unterschiede zwischen denen gibt, die gerade erst mit dem Coaching begonnen haben, und denen, die umfangreiche Erfahrung haben. Es ist auch wichtig, Unterschiede zwischen denen zu erkennen, die ihre Erfahrung nicht nutzen konnten (da umfangreiche Erfahrung nicht immer eine verbesserte Expertise bedeutet), und denen, die zahlreiche positive wie auch negative Erfahrungen in eine akkumulierte Expertise umsetzen konnten.

Letztere erreichen konsequenter höhere Standards in Bezug auf z. B. die Schaffung einer Vision, die Gestaltung der Umgebung, den Aufbau von Beziehungen, die Durchführung und Adaptation von Übungen und Spielen, das Lesen und Reagieren von Situationen sowie das Lernen in den Kontexten, in denen sie arbeiten.

Expertise ist demnach ein nützlicher Sammelbegriff für eine Reihe von Erfahrungen, Kenntnissen, Fähigkeiten, Verhaltensweisen und Kompetenzen, die einzelne Trainer befähigen um in den Kontexten, in denen sie arbeiten, konsequent auf hohem Niveau zu liefern, wohlwissend, dass dieser individuelle Entwicklungsweg nicht linear verläuft. Konkrete Beispiele von erfahrungsbasiertem Coaching wären Situationen und situative Daten besser lesen zu können, aus den verfügbaren Informationen eine tiefere Bedeutung ableiten zu können, überlegene Antizipationsfähigkeiten abrufen zu können sowie insgesamt bessere Entscheidungen in kognitiver, verhaltens- sowie in der sozialen Hinsicht treffen zu können. (in Anlehnung an das ICCE European-Sport-Coaching-Framework)

Diese, durch Erfahrung angesammelte Expertise (experience based coaching) geht Hand in Hand mit einem weiteren zentralen Aspekt des lebenslangen Lernens, der Selbstkompetenz (vgl. Kapitel 1). Diese umfasst die Fähigkeit zur Selbstreflexion und eine selbstkritische Haltung. Trainer müssen in der Lage sein, ihre eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und kontinuierlich an ihrer persönlichen Entwicklung zu arbeiten. Selbstreflexion ermöglicht es ihnen, aus Fehlern zu lernen und ihre Methoden und Ansätze ständig zu verbessern.

Die Fähigkeit, sich kontinuierlich neues Wissen anzueignen und bestehende Fähigkeiten zu erweitern, ist entscheidend für den Erfolg im Trainerberuf. Sie ermöglicht es Trainern, innovative Trainingsmethoden zu integrieren, auf wissenschaftliche Erkenntnisse zu reagieren und die individuellen Bedürfnisse ihrer Athleten besser zu verstehen. Somit wird lebenslanges Lernen zu einem zentralen Element, das die Qualität und Nachhaltigkeit der Trainerarbeit maßgeblich beeinflusst.

Um den vielfältigen und immer steigenden Anforderungen im Trainerberuf jedoch gerecht zu werden, sind verschiedene Entwicklungsformate nötig. Dabei lassen sich drei Hauptkategorien unterscheiden, die sich nicht nur ergänzen, sondern häufig auch ineinandergreifen.

5.1 Formales Lernen

Formales Lernen findet im Trainerwesen vor allem in **anerkannten** Sportbildungseinrichtungen oder Studiengängen statt. Es folgt festen Lehrplänen, endet mit einer Prüfung und führt zu einer **Zertifizierung** (z.B. Brevet d'Etat) oder einem **akademischen Grad** (z. B. Diplom, Bachelor, Master).

Typische formale Ausbildungen:

Trainerlehrgänge INAPS: Abhängig von der Sportart und dem angestrebten Niveau sind verschiedene Module zu durchlaufen, die mit praktischen und theoretischen Prüfungen abschließen. Diese werden mit der jeweiligen LUXQF-Zertifizierung anerkannt.

Akademische Abschlüsse (Bachelor/Master) im Hochschulbereich: Etwa Studiengänge in Sportwissenschaft, Pädagogik, Sportmanagement oder verwandten Disziplinen.

Relevanz für die Entwicklung des Coaches:

Formales Lernen legt den **theoretisch fundierten** Grundstein, um komplexe Anforderungssituationen sicher zu bewältigen (z. B. Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung, pädagogische Konzepte). Gleichzeitig fördert es wesentliche **Faktoren der Handlungskompetenz** wie Selbstorganisation, Reflexionsfähigkeit und wissenschaftsbasiertes Handeln.

5.2 Non-formales Lernen

Non-formales Lernen erfolgt außerhalb formaler Ausbildungsstrukturen, hat aber definierte Lernziele und Zeitfenster. Ein offizieller Abschluss wird dabei nicht vergeben.

Typische Formen non-formalen Lernens:

Workshops und Seminare zu aktuellen Themen (z. B. Verletzungsprävention, Sportpsychologie).

Verbandsinterne Weiterbildungen ohne abschließende Prüfung (z. B. Vertiefung bestimmter Trainingsmethoden).

Organisierte Mentoring-Programme, bei denen ein erfahrener Coach einen Nachwuchstrainer über einen definierten Zeitraum begleitet.

Relevanz für die Entwicklung des Coaches:

Non-formales Lernen ermöglicht eine **flexible** und **bedarfsgerechte** Erweiterung des eigenen Wissens. Bei spontanen oder sportartspezifischen Anforderungssituationen (z. B. Umgang mit Konflikten im Team) können Trainer schnell auf Workshops oder Kurzseminare zurückgreifen, um konkrete Kompetenzen auszubauen – und dabei gezielt einzelne Kompetenzdimensionen (z. B. Sozial- oder Methodenkompetenz) stärken.

5.3 Informelles Lernen

Kompetenzentwicklung im Trainerdasein findet häufig im **informellen Bereich** statt. Informelles Lernen ist nicht strukturiert, verläuft oft unbewusst und wird häufig durch konkrete Anforderungssituationen im realen Setting mit Sportlern angestoßen.

Typische Formen informellen Lernens:

Alltagsinteraktionen im Training oder Wettkampf: Durch unmittelbares Ausprobieren, Fehler machen und Feedback erhalten entsteht ein kontinuierlicher Lernprozess. Gerade beim Lösen täglicher Herausforderungen wird theoretisches Wissen auf konkrete Situationen übertragen. Diese direkten Praxiserfahrungen fördern die Fähigkeit zu schnellem und flexiblem Handeln und wirken sich positiv auf alle vier Kompetenzfelder aus (vgl. Kapitel 1).

Hospitation und kollegialer Austausch: Trainer beobachten andere in Aktion und reflektieren anschließend Vorgehensweisen und Methoden.

Eigeninitiative via Online-Recherche, Fachlektüre, Podcasts oder Austausch in Social-Media-Gruppen.

Fazit – Das LTCD-Rahmendokument ...

... unterstreicht die zentrale Bedeutung des Coaches und seiner Qualitätsentwicklung für die nachhaltige Förderung einer aktiven und gesunden Gesellschaft.

... verfechtet die Vision, mit seinem übergeordneten Ziel, die Anerkennung des Coaches als agierende Schlüsselfigur für die nachhaltige Entwicklung einer aktiven und gesunden Gesellschaft zu stärken. Das LTCD-Rahmenkonzept dient als Fundament für die Anerkennung des Coaches und seines gesellschaftlichen Betrages. Die zentrale Rolle des Coaches für die nachhaltige Entwicklung einer aktiven und gesunden Gesellschaft soll somit verdeutlicht werden und ein Bewusstsein für seinen potenziell weitreichenden Einfluss geschaffen werden.

... fördert eine ethische Coaching-Kultur durch die Formulierung einer wertebasierten Handlungs- und Verhaltensrichtlinie für Coaches.

... dient als prinzipienbasierter Leitfaden zur Qualitätsentwicklung von Coaches, des sportlerzentrierten Handelns und der verantwortungsvollen Betreuung von Sportler und deren Umfeld.

... verdeutlicht die Komplexität und Vielfältigkeit der Aufgabenstellung eines Coaches und seiner damit erforderlichen Handlungskompetenzen, die zur bestmöglichen Betreuung und Entwicklung der Sportler führen soll.

... verweist auf mögliche Entwicklungswege, welche die Qualität der Arbeit des Coaches steigern und dadurch sowohl die Sportbeteiligung als auch die sportlichen Leistungen nachhaltig verbessern.

Integritätskodex für Coaches

Impressum

Herausgeber
INAPS (Institut national de l'activité physique et des sports)

Erscheinungsjahr
2025

Erscheinungsort
Luxemburg

Layout
Vidale-Gloesener

Druck
Imprimerie Reka

institut national de l'activité physique et des sports inaps

Mit der Unterstützung von

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

ALAD

LUXEMBOURG

Luxembourg Institute for High Performance in Sports LIHPS

liroms

SPORTLYCÉE LUXEMBOURG

#LËTZEBUERGLIEFTSPORT