

Trainerinnen- und Trainerfortbildungen
des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein e.V.

Hospitation im Training



Duisburg, Juli 2007

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	3
2. Vorbereitung	4
3. Durchführung	5
3.1 Organisation	5
3.2 Trainingsbeobachtung	5
4. Auswertung	6
4.1 Feedback	6
5. Merkmale	7
6. Anhang	
- 1 Hospitationsmitteilung	8
- 2 Beispiele zur Trainingsbeobachtung	9
- 3 Feedback-Regeln	10

Die nachfolgenden Ausführungen geben Auskunft über die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer Trainingshospitation. Sie enthalten auch Hilfen für die zielgerichtete Trainingsbeobachtung. Im Weiteren sind Merkmale zur Trainingshospitation sowie die dazu erforderlichen Formulare (im Anhang) darin zu finden.

1. Einführung

Der Leistungssport steht vor neuen Herausforderungen. So lautet ein Schlagwort, dem man heute immer wieder begegnet. Während die einen darunter den rasanten gesellschaftlichen Wandel verstehen, mit dem die Leichtathletik nur schwerlich mithalten kann, interpretieren die anderen dies dahingehend, dass die veränderten Sozialisationsbedingungen des heutigen Nachwuchses das Trainieren immer schwieriger machen.

Wie auch immer, mit der Herausforderung konfrontiert sind in erster Linie Athleten/innen und Trainer/innen. Die Ausübung des „Trainerberufes“ geschieht nämlich einerseits „im Schaufenster an den Wettkampforten“, andererseits sind die Trainer aber doch über weite Strecken (im Training und bei der Vorbereitung) auf sich allein gestellt. Um dieser „Trainings-Isolation“ entgegenzuwirken, wird u.a. die Möglichkeit der Trainingshospitation geschaffen. Damit soll allen interessierten Trainern auf einfache Art ermöglicht werden, voneinander zu lernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Im Weiteren geht es auch darum, Einblick in andere Trainingsgruppen, Altersklassen und Trainingssysteme zu erhalten, um so vernetzter arbeiten zu können. Gleichzeitig handelt es sich dabei auch um eine praxisbezogene Art der individuellen und selbstbestimmten Fortbildung, weil der Trainer die Hospitation nach den eigenen Bedürfnissen organisiert. Zu guter Letzt bedeutet Trainingshospitation aber auch Qualitätsverbesserung, da mit der Beobachtung und Auswertung von Training immer auch ein Lern- und Erkenntnisprozess verbunden ist.

Im Idealfall handelt es sich bei einer Trainingshospitation nicht um eine einmalige Angelegenheit, sondern um eine mehrmalige und weiterführende gemeinsame Arbeit.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass mit der Möglichkeit der Trainingshospitation die Trainingsorte geöffnet werden sollen, um voneinander zu lernen, einander besser zu verstehen und miteinander zu wachsen

2. Vorbereitung

Jede Trainingshospitation setzt voraus, dass zwei Trainer gewillt sind, einander gegenseitig während der Trainingseinheit des Landestrainers zu hospitieren. Hat sich ein B-Trainer zur Hospitationsfortbildung für einen Landestrainer entschieden, so bilden diese eine Hospitationspartnerschaft, welche die Hospitation gemeinsam vorbereitet, plant und auswertet. Für die Hospitation ist es wichtig, dass im Voraus gemeinsam Zeitpunkt, Trainingsinhalte und Zielsetzungen des Trainings besprochen werden. Dabei geht es darum, folgende entscheidende Fragen zusammen zu klären:

Hospitierender Trainer: Worum geht es mir als Hospitant bei diesem Trainingsbesuch? Was möchte ich dabei sehen oder erfahren? Was möchte ich dabei lernen? Welche inhaltlichen Themen (z.B. didaktische Vorüberlegungen oder methodische Wege) oder Fragen interessieren mich?

Trainer im Trainingsprozess: Worum geht es mir als Trainer bei der Hospitation? Was will ich zeigen? Worüber möchte ich mich nach dem Training unterhalten? Worüber möchte ich eine Rückmeldung erhalten? Welche Beobachtungsaufträge gebe ich dem hospitierenden Trainer? Welche Punkte, Fragen oder Themen möchte ich bei der Auswertung zur Sprache bringen?

Im Rahmen dieser Vorbesprechung legen die Hospitationspartner auch Trainingsort und Beobachtungsgruppe (z.B. Trainingsgruppe des Landestrainer oder der entsprechende Landeskader) und die Beobachtungsschwerpunkte fest. So wird die Zielsetzung der Hospitation für beide Seiten transparent und einsichtig.

Aufgrund des Partnerschaftsgedankens ist es im **Ausnahmefall** möglich, dass eine **gegenseitige Hospitation** (evtl. in der Trainingsgruppe des Fortzubildenden) vereinbart werden kann. Auch eine gemeinsame **Wettkampfhospitation** ist nach zuvor genau festgelegten Beobachtungsschwerpunkten denkbar und wird nach Rückmeldung durch den Landestrainer vom Landesverband anerkannt.

Das **Formular „Hospitationsmitteilung“** (siehe Anhang 1) dient der Information des Leitenden Landestrainers, des Ausbildungskoordinators für Leistungssport und der Verwaltung der Trainerlizenzen. Es muss von beiden Trainern unterzeichnet werden und spätestens eine Woche vor der jeweiligen Hospitation mit dem Beleg der Hospitationsgebühr von 20 € bzw. 15 € zur Kenntnisnahme an den LVN geschickt werden.

3. Durchführung

3.1 Organisation

Bei der Organisation und Durchführung von Hospitationen sollte darauf geschaut werden, dass das Training systematisch und im Rahmen einer längerfristigen Planung durchgeführt wird, sowie automatisierte Abläufe nicht beeinträchtigt werden. Dies kann erreicht werden, indem folgende Punkte beachtet werden:

- Die Hospitation findet in der Regel innerhalb des LVN statt.
- Die Wochen-, Monats- und Jahresplanung wird beachtet.
- Bei der Hospitation handelt es sich um zwei Besuche von mindestens zwei Trainingsheiten.
- Der LVN (Leitender Landestrainer) wird frühzeitig über die Absicht des Fortzubildenden informiert und koordiniert ggf. die Hospitationspartnerschaft.

3.2 Trainingsbeobachtung

Unsere Wahrnehmung ist nie umfassend oder „neutral“. Aufgrund unseres persönlichen Hintergrundes und der jeweiligen Situation beobachten wir immer nur ausgewählte Teilaspekte. Auch Beobachtungen sind an das eigene Wertesystem und an die Gefühle der Beobachtungsperson gebunden.

Die Trainingsbeobachtung versucht bewusst und gezielt, alle Umweltreize eines Wahrnehmungsfeldes aufzunehmen und diese mittels Feedback einer anderen Person rückzumelden. Bei der bewussten trainingspraktischen Beobachtung wird aufgrund vorheriger Vereinbarungen ein Beobachtungsfeld zielgerichtet angeschaut und anhand eines schriftlichen Instrumentariums (Beobachtungsnotizen mit Kriterien wie: Beziehung zur Trainingsgruppe / Traineraktivitäten / Athletenaktivitäten / Rhythmisierung des Trainings / Trainingszielorientierung usw.) für die nachfolgende Besprechung festgehalten.

Es gibt Sicherheit, wenn die Beobachtung und die Auswertung nach im Voraus festgelegten Punkten erfolgen. Die Beobachtungskriterien können vom Hospitanten oder vom Trainer selber vorgeschlagen werden. Je nach Situation und Bedürfnislage ist auch eine Mischung möglich. Neben eigenen Kriterien oder Zielsetzungen können Ideen und Vorschläge für die Trainingsbeobachtung auch der **Liste „Beispiele zur Trainingsbeobachtung“** (Anhang 2) entnommen werden.

4. Auswertung

Zu jeder Trainingshospitation gehört ein nachfolgendes gemeinsames Gespräch, welches das Training auswertet. Dabei bilden die Notizen der Trainingsbeobachtungen die Grundlagen für die gemeinsame Reflexion und Rückmeldung. Zentral ist dabei der Austausch zu den vereinbarten Zielsetzungen der Hospitation, im Weiteren geht es aber auch darum, dass der aktive Trainer eine Rückmeldung (*Feedback*) erhält.

4.1. Feedback

Ein Feedback ist eine Mitteilung an eine Person, mit welcher diese darüber informiert wird, wie andere ihre Verhaltensweise wahrnehmen, verstehen und erleben. Ein Feedback sagt aber nie, wie man ist, sondern nur, wie man von einer andern Person in dieser Situation wahrgenommen worden ist.

Für die Auswertung gilt grundsätzlich, dass hospitierende und aktive Trainer voneinander lernen und sich weiterentwickeln möchten!

Für das Auswertungsgespräch dürfte es nützlich sein, wenn die „**Feedback-Regeln**“ (Anhang 3) beachtet werden.



5. Merkmale

- 1) Diese Merkmale sind für Trainer aller Altersklassen und Disziplinen gültig.
- 2) Unter unserer Trainingshospitation versteht man den Besuch eines Trainers bei einem Landestrainer, der mit seiner Trainingsgruppe oder seinem Landeskader zu seinen Trainingszeiten arbeitet, oder diese im Rahmen eines Wettkampfs betreut.
- 3) Das Ziel ist es, neue Ideen und Impulse zu bekommen, Rückmeldungen zu erhalten und im Gespräch trainingspraktische Erfahrungen usw. austauschen zu können.
- 4) Für zwei Trainingsbesuche bei einem Landestrainer dürfen zweimal 2,5 UE B-Trainer-Fortbildung pro Jahr angesetzt werden.
- 5) Die Auswahl des Landestrainers ist altersklassenabhängig (Trainingsgruppe im Aufbautraining) und disziplinspezifisch (Trainingsgruppe muß im Schwerpunktbereich des Fortzubildenden agieren). Im Sinne einer effektiven Zusammenarbeit kann eine gegenseitige Hospitation vereinbart werden.
- 6) Zielsetzungen und Beobachtungspunkte einer Trainingshospitation werden von den beiden Trainern selbst festgelegt. Die angehängte Beispielliste (Anhang 2) kann dabei eine Hilfe sein.
- 7) Mindestens eine Woche vor der betreffenden Trainingshospitation ist das ausgefüllte Formular „Hospitationsmitteilung“ zur Kenntnisnahme an den LVN zu schicken und die Fortbildungsgebühr von 20 € bzw. 15 € zu überweisen.
- 8) Integrierender Bestandteil einer jeden Trainingshospitation ist eine gemeinsame Auswertung und Rückmeldung, welche möglichst direkt an den Trainingsbesucherschließt.
- 9) Besprochene Themen werden nicht nach aussen getragen.

Hospitationsmitteilung

Die nachfolgenden Lehrpersonen führen optional eine gegenseitige Hospitation durch.

1. Personelle Angaben

	Landestrainer A	B-Trainer B
Name		
Trainingsgruppe		
Verein		
Trainingsort		

2. Zeitliche Angaben

Datum der 1. Hospitation von B bei A:	
Dauer der Hospitation:	
Trainingsinhalte:	

Datum der 2. Hospitation von B bei A: <i>(oder ggf. in Absprache A bei B)</i>	
Dauer der Hospitation:	
Trainingsinhalte:	

3. Bestätigung

Unterschrift Landestrainer A	Ort, Datum	Unterschrift B-Trainer B

Beide Trainer sind gebeten, eine Kopie dieses Formulars vor der Hospitation an den LVN zu schicken. Besten Dank!

Beispiele zur Trainingsbeobachtung

Die nachfolgende Liste enthält Vorschläge, welche als Grundlage für eine gezielte Trainingsbeobachtung dienen können. Dabei bezieht sich die nachfolgend aufgeführte „Ich-Sicht“ auf die Eigenreflexion des Hospitierenden, d.h. seine Hospitationsbeobachtungen sollen in Bezug zum eigenen Wirken im eigenen Vereinstraining gesetzt bzw. reflektiert werden.

1. Sachkompetenz:

Der Trainer beherrscht die Trainingsinhalte und kann sie vermitteln.

- Wie stimmen meine Trainingsinhalte mit dem Trainingsplan überein?
- Sind meine Trainingsziele erkennbar?
- Wie ist mein Training aufgebaut (angemessen, transparent,...)?
- Wie reagiere ich auf Athletenbeiträge?

2. Didaktische Kompetenz:

Der Trainer fördert das Lernen der Athleten

- Kann ich das Interesse der Athleten für unser Training wecken und erhalten?
- Wie gehe ich auf unterschiedliche Trainingsvoraussetzungen der Athleten ein (Konstitution, Leistungsfähigkeit usw.)?
- Setze ich verschiedene Methoden und geeignete Hilfsmittel sinnvoll ein?
- Wie ist meine Sprache (athletengerecht, klar, gut verständlich, bildhaft, Standardsprache, ...)?
- Lasse ich die Athleten am Trainingsprozess aktiv teilnehmen?
- Wie sind meine Aufgaben und Aufträge formuliert?
- Wie unterstütze ich einzelne Athleten (Schwäche, Begabung, ...)?
- Wie ist mein Training rhythmisiert (Frontaltraining, Phaseneinteilung, Einzel-, ...)?
- Gebe ich den Athleten Freiräume, selbständig zu agieren?

3. Soziale Kompetenz:

Der Trainer versteht es, mit den Aktiven altersgerecht umzugehen.

- Wie respektiere und akzeptiere ich die Athleten in ihrer Individualität?
- Wie ist mein Umgang mit den Athleten (Achtung, Akzeptanz)?
- Zeige ich Interesse an der Erfahrungswelt der Athleten?
- Wie vertrete und begründe ich meine Absichten und Forderungen?
- Wie gebe ich den Athleten die Trainingsziele bekannt?
- Wie reagiere ich auf Störungen im Training?
- Wie lobe und korrigiere ich?
- Wie unterstütze ich die Eigeninitiative und die Selbständigkeit der Athleten?

4. Selbstkompetenz:

Der Trainer wirkt sicher, offen und echt

- Wie wirkt mein Auftreten und mein Verhalten?
- Wodurch zeichnet sich meine Grundhaltung aus (Offenheit, Optimismus, Humor, Toleranz, menschliche Wärme,...)?

5. Diverses

- Beobachtung von einzelnen Athleten
- Organisationsrahmen auf der Trainingsstätte
- Habitus des Trainers beobachten (Gesten, Mimik, Sprache,...)

Feedback-Regeln



Regeln für das Geben von Feedback

Beschreibend:	Beschreiben Sie Ihre Beobachtungen und die Gefühle, die bei Ihnen ausgelöst worden sind. Nehmen Sie keine Wertungen, Vermutungen, Interpretationen oder Analysen vor. Sprechen Sie von Ihren Beobachtungen oder Eindrücken und sprechen Sie niemals für andere.
Konkret:	Nennen Sie konkrete Verhaltensbeispiele, machen Sie keine allgemeinen oder pauschalisierenden Aussagen.
Brauchbar:	Beziehen Sie sich auf Verhaltensweisen, die der Empfänger oder die Empfängerin zu ändern fähig ist.
Zur rechten Zeit:	Äussern Sie sich – wenn es die Umstände zulassen – möglichst unmittelbar nach dem Training, das Sie beobachtet haben. Wichtig: Das Feedback soll erwünscht und nicht aufgedrängt sein! Die Person soll bereit sein, es entgegenzunehmen.
Angemessen und akzeptierbar:	Die Art der Rückmeldung muss dem Partner oder der Partnerin die Möglichkeit geben, das Feedback anzunehmen. Kriterium der Umkehrbarkeit: Könnte ich selbst das Feedback in dieser Form akzeptieren?
Soviel Positives wie möglich:	Wenn man vor allem positive Beobachtungen erwähnt, verstärkt man sinnvolle Verhaltensweisen und macht eine Kritik eher akzeptierbar.

Regeln für das Entgegennehmen von Feedback

Zuhören:	Nehmen Sie das Feedback ohne Verteidigung oder Rechtfertigung entgegen. Lassen Sie die Gesprächspartnerin oder den Gesprächspartner zu Ende sprechen.
Aktiv zuhören:	Überprüfen Sie wenn nötig durch Rückfragen, ob Sie richtig verstanden haben. Oder bitten Sie um konkrete Beispiele. Wiederholen Sie eventuell zu Ihrer Vergewisserung, was Sie verstanden haben.
Positive Grundhaltung:	Sehen Sie das Feedback als eine Chance, den Umgang mit den andern befriedigender zu gestalten. Danke!