

Impuls 4:
Nähe und Distanz –
mehr Handlungssicherheit
für Trainerinnen und
Trainer



Impuls 4:

Nähe und Distanz – mehr Handlungssicherheit für Trainerinnen und Trainer

- Moderation: Natalie Rittgasser: Referentin im Geschäftsbereich Sportentwicklung im DOSB
- Dr. Jeannine Ohlert: Sportpsychologin, DSHS Köln und Universitätsklinikum Ulm
- Dafni Bouzickou: 1. Vorsitzende des Berufsverbandes der Trainer/innen im Deutschen Sport



Risikofaktoren für sexualisierte Gewalt im Sport

- Übergriffe besonders an Orten bzw. in Situationen, die Täter_innen „eine Gelegenheit bieten“
 - Möglichkeit mit Opfer alleine zu sein
 - Körperkontakt
- Täter_in und Opfer kennen sich schon länger
 - Täter_in macht sich beliebt bei Opfer und Umfeld
 - Täter_in hat einen hohen Status
 - Langfristiger Beziehungsaufbau
- **Beziehung zwischen Täter_in und Opfer**
 - **Psychische Abhängigkeit der Opfer**
 - **Sportliche Abhängigkeit der Opfer**
 - **Trainer_in als „allmächtige Person“**





Wie nah sollten Trainer_innen ihren Sportler_inne_n sein?

- Trainer_innen können nicht Teil der Gruppe ihrer Sportler_innen sein, aber sie sollten auch nicht zu viel Distanz zur Gruppe haben
- **Begründung: Trainer_in muss mal symmetrisch, mal komplementär kommunizieren können**
 - Symmetrisch: Beide Personen stehen psychologisch auf der gleichen Ebene (z.B. bei Freundschaft, Liebesbeziehung)
 - Komplementär: Eine Person ist psychologisch höher gestellt als die andere
- **Grundsätzlich ist Beziehung Trainer_in – Sportler_in aber IMMER komplementär**
- **Gleiches Problem mit Nähe und Distanz haben auch Lehrer_innen und Eltern**
 - ➔ **Prinzipien der Erziehung, die Eltern und Lehrer_innen helfen, helfen auch Trainer_innen**



Psychologische Grundprinzipien von Erziehung

- Unterstützung in psychologischen Grundbedürfnissen
- Klare Grenzen, konsequent umsetzen

Autonomie

Kompetenz

Beziehung



- ➔ Führt (u.a.) zu größerer Leistungsmotivation, besser Leistung und seltenerem Dropout





Handlungsschema zur Umsetzung der Grundprinzipien

TARGET-Modell

Task (Aufgabe)

Autonomy (Autonomie)

Recognition (Anerkennung/Wahrnehmung)

Grouping (Gruppeneinteilung)

Evaluation (Bewertung)

Timing



TARGET Modell

Task = Aufgabe

Focus: Struktur von Lernaufgaben

Ziele: Förderung intrinsischer Attraktivität von Lernaufgaben, Lernen als sinnvoll darstellen

individuelle Herausforderungen

Schüler sollen eigene Ziele setzen

Moderat schwierige Aufgaben

Autonomy = Selbständigkeit, Verantwortung

Focus: Mitbestimmung der Schüler

Ziele: maximal mögliche Entscheidungsfreiheit, Übernahme von Verantwortung

Entwicklung durch Selbstmanagement und Selbstkontrolle

Schüler bringen anderen etwas bei





TARGET Modell

Recognition = Anerkennung / Wahrnehmung

Focus: Wie wird belohnt / anerkannt und wofür?

Ziele: Alle Schüler sollen Anerkennung erfahren, Fortschritte anerkennen,
Suche von Herausforderungen anerkennen

Persönliche Rückmeldung zur individuellen Entwicklung

Belohnen für Prozess, Fortschritt und Leistung

gleiche Belohnungsbedingungen für alle (Transparenz)

Group = Arbeitsgruppen

Focus: Lernorganisation und Lernerfahrung in Gruppen

Ziele: akzeptierende und anerkennende Umgebung für alle, Gelegenheit zur
sozialen Interaktion erweitern, Förderung sozialer Fertigkeiten (soft skills)
verschiedene Formen der Gruppenzusammensetzung nutzen
auch private Gruppenaktivitäten fördern





TARGET Modell

Evaluation = Bewertung

Focus: Art und Einsatz von Bewertungsmöglichkeiten

Ziele: Definition von Zielen und Standards, Vorgehensweise bei Tests

klare Standards für die Schüler

Regeln und Werte klar kommunizieren

Regeln konsequent verfolgen

Selbstevaluation fördern

Timing

Focus: Zeitliche Planung des Schulalltags

Ziele: Gelegenheiten für ausgedehntes und bedeutsames Engagement in

Lernaufgaben, Zeitplan individuell nach den eigenen Bedürfnissen

unterschiedliche Lerngeschwindigkeiten berücksichtigen

gleich viel Zeit mit allen Schülern verbringen

Schülern helfen, Lernpläne realistisch zu gestalten





Welche systemischen Rahmenbedingungen im Verband bzw. Verein brauchen Trainer_innen, damit sie gute professionelle Beziehungen mit den Athletinnen und Athleten aufbauen können?





Systemische Rahmenbedingungen im Verein/Verband

- feste Arbeitsverträge, keine befristeten Verträge
- Arbeitsplatzsicherung, Wertschätzung der Arbeit
- Mitarbeitergespräche
- Unterstützung bei der Karriereplanung
- Thematisierung Nähe/Distanz in der Trainerausbildung
- Regelmäßige Schulungen für Trainer_innen und Sportler_innen zum Thema
- Regeln zur Anwesenheit bzw. Abwesenheit von bestimmten Personen (z.B. Eltern beim Training/Wettkampf)



Weitere Faktoren zur Sicherstellung eines „gesunden“ Maßes von Nähe und Distanz

Verein/Umfeld

- Vereinskultur des Hinsehens
- Klare Regeln bzgl. Fahrten, Freizeit, betreten der Umkleide
- Erweitertes Führungszeugnis in regelmäßigen Abständen
- Ansprechpartner für ALLE Vereinspersonen bei Schwierigkeiten (PSG-Beauftragte/Kinderschutz-Beauftragte)
- ALLE Sportler_innen werden in der Trainingsgruppe und im Gesamtverein gehört

Athlet_inn_en

- Trauen sich, Trainer_inne_n gegenüber ihre Meinung zu sagen
- Sind mündige Sportler_innen
- Wissen, wie man Grenzen setzt



Wie kann die Sportpsychologie unterstützen?

Verein/Verband

- Unterstützung der PSG-Beauftragten im Aufbau einer Kultur des Hinsehens
- Schulungen/Workshops zum Thema
- Ganzheitliche Betreuung/Organisationsberatung

Athlet_inne_n

- Reflexion der Trainer-Athlet-Beziehung
- Vertrauen stärken in eigene Gefühle
- Unterstützung bei Fällen/Grenzfällen

Trainer_innen

- Coach the Coach
- Workshops zu Führungsverhalten/Nähe-Distanz
- Intensivere Einbindung des Themas in Ausbildung

Weitere?



Kontakt

- Dafni Bouzickou
 - 1. Vorsitzende Berufsverband der Trainerinnen und Trainer im deutschen Sport e.V. (BVTDS)
 - Diplom-Sportwissenschaftlerin; Supervisorin (DGSv); Sportpsychologische Expertin im Leistungs- und Profisport
 - www.bouzickou.com
 - E-Mail: dafni@bouzickou.com
- Dr. Jeannine Ohlert
 - Diplom-Psychologin, Sportpsychologin (ÖBS)
 - Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikum Ulm
 - Deutsche Sporthochschule Köln, Psychologisches Institut
 - E-Mail: j.ohlert@dshs-koeln.de
 - Telefon: 0221 - 4982 5530
- Natalie Rittgasser
 - Referentin Bildung und Olympische Erziehung, Chancengleichheit und Diversity
 - Deutscher Olympischer Sportbund
 - E-Mail: rittgasser@dosb.de
 - Telefon: 069 - 6700 290