



NWRV



Trainer- kompetenzen

Nordrhein-Westfälischer
Ruderverband



Rudertrainer C

... das kann der Trainer ...



- Ausbilden, **Anleiten**, Betreuen und Trainieren von jungen Menschen in deren herausforderndster Phase der individuellen Entwicklungsphase.
- Heranführen und Vorbereiten von vornehmlich jungen Menschen auf Leistungsbereitschaft, Disziplin, Konkurrenz sowie Sieg und Niederlage.
- Ausbilden, Anleiten, Betreuen und Trainieren von Erwachsenen vor allem unter Berücksichtigung deren **sportlichen Ambitionen und individuellen Interessenlagen**.
- Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden im Rudern auf der unteren Ebene des sportartspezifischen Breitensports.
- Vermittelt werden Inhalte und Hilfestellungen zur Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung auf der Basis freizeitsportlich orientierter Übungs- und Trainingsangebote.



NWRV

Erwartungen an den Trainer

Die Attraktivität des Rudersports

+ 5min





NWRV

Erwartungen an den Trainer

Vielfalt Rudersport



Leistungsrudern

Wanderrudern



Freizeitrudern

Schülerrudern

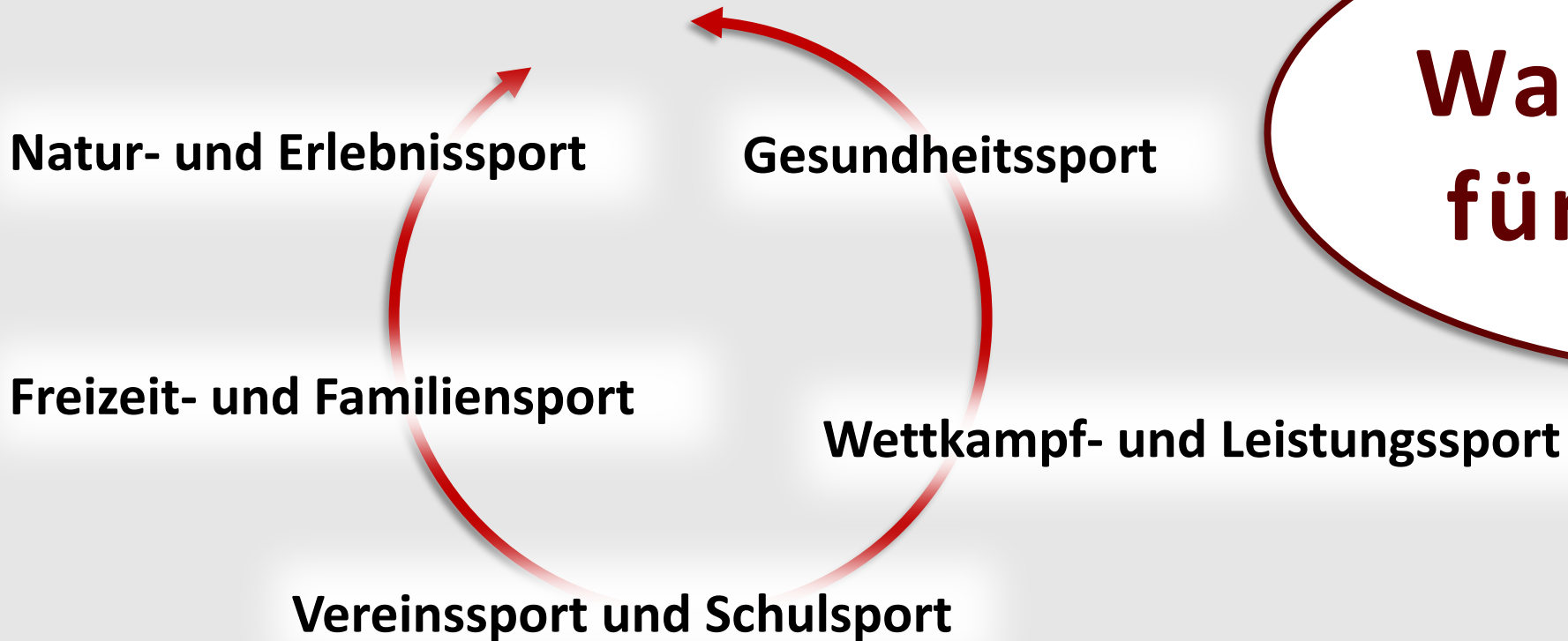
90 min – 11 gegen 11





Erwartungen an den Trainer

Zielgruppen im Rudersport und ihre Erwartungen



Was bedeutet für dich?



Erwartungen an den Trainer

Die Attraktivität des Rudersports



Gesundheitssport

gelenkschonender, kräftigt alle Muskelgruppen,
Koordination, geringes Verletzungsrisiko, Abbau von Stress,

Freizeit- und Familiensport

Ausgleich, Geselligkeit, Spaß im Freundes- und
Familienkreis, gesunde und vielfältige Freizeitgestaltung

Wettkampf- und Leistungssport

Regatten, Leistung, Wettbewerb,
Energie, Initiative, Kraft und Gesundheit.“

Vereinssport und Schulsport

600 Rudervereine, Schulen, Hochschulen Deutscher
Ruderverband, Landesruderverbände, Ruderjugend

Natur- und Erlebnissport

Naturperspektive und -erfahrungen,
Abenteuer, Wohltat für Körper und Geist



Erwartungen an den Trainer

Zielgruppen im Rudersport und ihre Erwartungen



Welche Erwartungen verbinden die Zielgruppen mit dem Rudersport?
Benennen Sie typische Erwartungen.

K I N D E R

E
R
W
A
C
H
S
E
E

J U G E N D L I C H E

S C H Ü L E R

Ä
T
E
R

M E N S C H E N M I T B E H I N D E R U N G

Erwartungen an den Trainer

Zielgruppen im Rudersport und ihre Erwartungen



- „Boot fahren“
- Möglichkeiten zur vielseitigen sportlichen Betätigung
- die eigene Geschicklichkeit unter Beweis stellen
- Suche nach Leitfigur und Vorbild
- gemeinsame sportliche Betätigung (mit Gleichaltrigen)
- Leistungs-/Hochleistungssport, Fitness
- Geselligkeit unter Gleichaltrigen, soziale Integration
- Sport als Steigerung der Lebensqualität
- Erhaltung der Fitness und Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Selbstverwirklichung, Stressausgleich
- Sport zur Rehabilitation
- Natur, Erlebnis, Abenteuer, Herausforderungen



Erwartungen an den Trainer

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen für den Sport

Menschen wünschen sich für das Alter möglichst körperlich und geistig gesund und fit zu sein und ein selbstbestimmtes Leben zu erreichen.

| Altersgruppe | Gesamt | Männlich | Weiblich |
|--------------------|-----------|----------|----------|
| 41-60 Jahre | 1.350.343 | 827.576 | 522.767 |
| 61 Jahre und älter | 818.382 | 477.700 | 340.682 |

Abb. 1: Mitglieder-Statistik 2011 Landessportbund NRW

Folgen von Ganztag und G8 an den Gymnasien:
Im Schuljahr 2014/2015:

- 40,6 % (2010: 28,6%) aller Grundschüler/-innen gehen ganztägig zur Schule
- 72 % aller Sekundarstufe I-Schüler/-innen sind ganztägig an die Schule gebunden

Gesellschaftliche Situation

Rolle der Vereine

... sie fördern Bewegung und Sport, Gesundheit, Persönlichkeitssouveränität, Geselligkeit, den Kontakt der Generationen und das ehrenamtliche Engagement.

Schulische Situation

... sie

- unterstützen das Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote im Ganztag.
- schaffen ein sportbezogenes Angebot im weiteren außerunterrichtlichen Schulsport



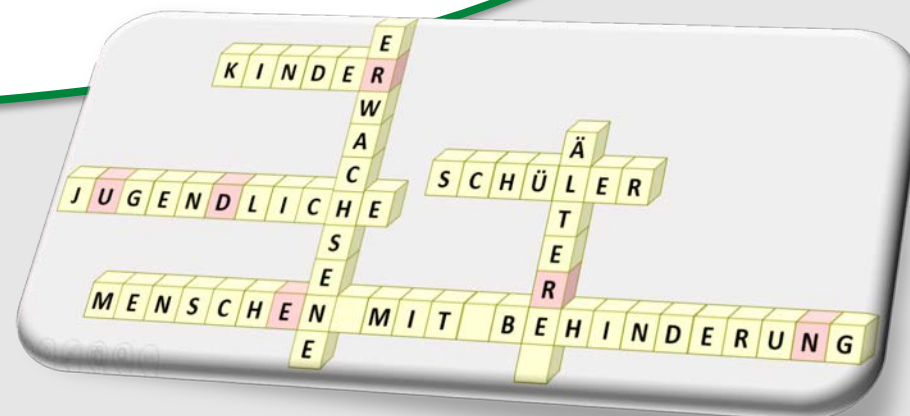
Erwartungen an den Trainer

Aufgabe, Rolle und Funktion des Trainers



Welche Rollen und Funktionen muss ein Trainer beherrschen?

Ordnen sie die unterschiedlichen Rollen des Trainers der jeweiligen Zielgruppe zu und beschreiben sie die Anforderungen an den Trainer.





Erwartungen an den Trainer

Aufgabe, Rolle und Funktion des Trainers



- feste Bezugsperson
- Vorbild für die Kinder
- sportlicher Betreuer und Erzieher
- Förderer der sportlichen/gesundheitlichen Entwicklung
- fachkompetenter Partner
- Trainer im Wettkampfsport
- Lehrerrolle
- Berater und Motivator für Sport und Gesundheit

**Fähigkeiten
+ Fertigkeiten
+ Bereitschaft**

= Kompetenz



Die Trainerrolle

Trainerkompetenzen



Vermittlungs- und Methodenkompetenz

- beinhaltet Fähigkeiten zur Planung und Durchführung
 - Projektmanagement,
 - Qualitätsmanagement,
 - systematische Problemlösung,
 - vernetztes Denken,
 - Präsentation und Moderation,
 - Mitarbeiterführung

Sozial-kommunikative u. personelle Kompetenz

- ist eng mit Persönlichkeit und Erfahrung verbunden,
- die Fähigkeit,
 - mit Mitarbeitern, Kollegen, Kunden zusammenzuarbeiten
 - ein gutes Organisationsklima zu erreichen und zu erhalten
 - eigenverantwortlich zu handeln



- umfasst notwendigen fachspezifischen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse

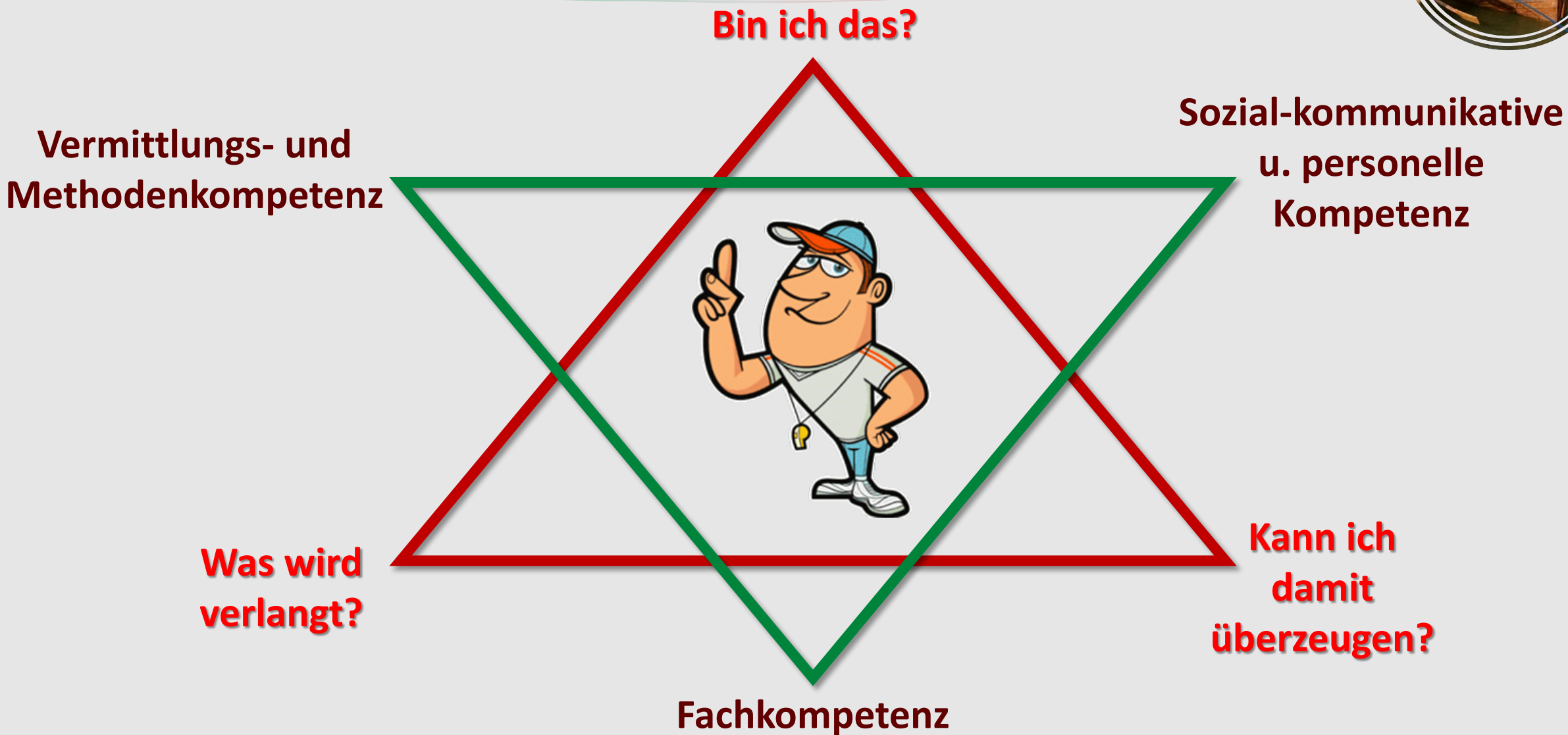
Fachkompetenz





Die Trainerrolle

Trainerkompetenzen





Die Trainerrolle

Trainerkompetenzen



**Vermittlungs- und
Methodenkompetenz (VK)**

**Sozial-kommunikative u.
personelle Kompetenz (SK)**

Fachkompetenz (FK)



Die Trainerkompetenz

Trainerkompetenzen und Autorität



Welcher Kompetenztyp bist du?

Kennst du deine Stärken?

Bist du authentisch? Bist du eine Autorität?

Wie ist es um deine Kompetenzen bestellt?

Wie kannst du deine Kompetenzen verbessern?

Was hast du, was er/sie nicht hat?

Was motiviert/prädestiniert dich Trainer zu sein?

Was ist dir wichtig?



Die Trainerkompetenz

Eigenschaften und Charakterzüge



Vermittlungs- und Methodenkompetenz

- **Tatkraft, Mobilität/Agilität**
- **Ausführungsbereitschaft, Planungsverhalten**
- **Initiativkraft, Kreativität, Abstraktions-/Vorstellungsvermögen**
- **Lernmethodisches Geschick**

Sozial-kommunikative/personelle Kompetenz

- **Kommunikationsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit**
- **Beziehungsmanagement, Anpassungsfähigkeit**
- **Reflektiertheit und Eigenmotivation**
- **Loyalität, Normativ-ethische Einstellung**
- **Glaubwürdigkeit, Eigenverantwortung**

Fachkompetenz

- **Lernfähigkeit, Lernfleiß, intrinsische Motivation**
- **Technisches Problembewusstsein**
- **Zielorientierung**
- **Sachorientierung**



Die Trainerkompetenz

Trainerkompetenzen und Autorität



Karl Adam

Was ist/hat ein guter Trainer?

- Führungspersönlichkeit
- Charisma
- Einfühlungsvermögen
- Wertschätzung
- Berater, Beobachter, Moderator und Zuhörer in einer Person
- ist fit in der Theorie
- verfügt über ausgeprägte Soft Skills (Kommunikation & sozial Kompetenzen, etc.)
- weiß seine Mannschaft zu motivieren
- kennt seine Kompetenzen, aber auch Grenzen





Die Trainerkompetenz

Sport und Persönlichkeitsentwicklung



- grundlegende und sportartspezifische **motorische Fähigkeiten** und Fertigkeiten erlernen,
- Fähigkeiten in Herausforderungssituationen einsetzen können (**Belastbarkeit/ Stressresistenz**),
- ein positiv-realistisches Selbstbild entwickeln (**Selbstwert/ Selbstbewusstsein**),
- **Kooperationsfähigkeit** im Team gewährleisten,
- eigenes Handeln auf die Qualität des Leistens und ein gestecktes Ziel ausrichten (**Disziplin u. Anstrengungsbereitschaft**),
- **Fairness** und ein Gespür für das Prinzip der Chancengleichheit entwickeln,
- Fähigkeit zur Selbst- und Mitbestimmung ausprägen, **Entscheidungsfähigkeit** schärfen,
- **Kritikfähigkeit** und Selbstreflexion erlernen,
- Bewusstsein für außersportliches Leben und die **eigene berufliche Entwicklung** entfalten.

Pause

Ruder Halt!

Backbord Stoppen!

Steuerbord Stoppen!

Fertig zum Aussteigen!

Mannschaft – steigt aus!



Rudertrainer, C

Die Trainerkompetenz

