

# Freund, Animator, Mentalcoach – Was muss ein Trainer sein?

Köln, Deutschland

Autor:  
Lucas Kuhl



## Golftraining



Was muss ein Trainer alles leisten? (Foto: Getty)

Artikel teilen:



## Kinder und Jugendliche stellen hohe Anforderungen an ihre Trainer. Was muss ein Coach leisten, um alle zufrieden zu stellen – auch sich?

Ein Trainer muss Ansprechpartner für alles und jeden sein. Er soll jegliche Bedürfnisse erfüllen, wenn er sich auf der Golfanlage befindet. Manchmal kommt außerhalb der Trainingszeit noch viel mehr auf einen Trainer zu, als gedacht. Der Trainer ist Antreiber, Lehrer, Mentor und Freund in einer Person. Diese große Vielfalt stellt ein komplexes Anforderungsprofil für ihn dar. In welche Rolle er schlüpft und welche Eigenschaften Priorität haben, gilt es für verschiedene Bereiche zu differenzieren, zum Beispiel allgemeines Jugendtraining, Wettkampf- sowie Einzeltraining im Leistungsbereich.

### Allgemeines Jugendtraining – Spaß am Spiel

Im diesem Bereich steht der Spaß und das Erlernen der Golftechnik im Vordergrund. Durch verschiedene golfspezifische Übungen werden die Kinder an das Spiel mit dem Ball herangeführt. Wichtige Merkmale einer guten Trainerbeziehung zu seinen Schützlingen sind: Respekt, gegenseitiges Vertrauen, gemeinsame Ziele und Wertschätzung.

Im Kinder und Jugendalter entstehen bereits zwischenmenschliche Beziehungen, deren Bedeutung im Hinblick auf das leistungsorientierte Spiel, aus Sicht des Trainers, hoch eingeschätzt wird. Seine leitende und steuernde Hand gewinnt so einen permanenten und prägenden Einfluss auf die Leistungsentwicklung der Kinder und Jugendlichen. Auf keinen Fall sollte ein Leistungs- oder Erwartungsdruck entstehen. Was aber nicht bedeutet, dass wir als Trainer keine leistungsorientierten Aufgaben stellen sollten. Werden diese Aufgaben und Ziele von beiden Seiten erreicht, so ist die Beziehung zwischen Trainer, Kindern und Jugendlichen für die spätere Entwicklung erfolgsversprechend.

Besonders bei Wettkämpfen sollte ein guter Trainer ein offenes Ohr für die Bedürfnisse seiner Schützlinge haben. Der Wettkampf muss in zwei weitere Gruppen aufgeteilt werden, weil der Einzelwettkampf andere Anforderungen an den Trainer stellt, als der Mannschaftswettkampf.

### „There is no I in Team“

Hier wird das TEAM aus Trainer und Spieler gefordert, bekanntlich nach der Faustregel „There is no I in Team“. Nicht nur das Auftreten im Club ist von Bedeutung, sondern auch bei Mannschaftswettkämpfen außerhalb der Clubebene. Die zugewiesene Rolle für den Trainer ist nicht nur interessant, sondern auch schwierig, da er ein verständnisvoller und sympathischer Ansprechpartner sein muss. Der Trainer sollte sich in seinem Führungsstil kooperativ und nicht direktiv verhalten. Hier entsteht erstmalig der Gedanke väterlicher Freund, allerdings darf zu keiner Zeit der Respekt und die Fachkompetenz des Trainers in Frage gestellt werden.



„There is no I in Team“ (Foto: Getty)

Der Trainer sollte das TEAM instruieren, sozial unterstützen, ein positives Feedback geben und jedes einzelne Mitglied, so gut es geht, unterstützen. Der Trainer muss sich auf jedes Teammitglied und dessen Leistungsniveau individuell einstellen. Erfolg und Niederlage liegen nah beieinander. Das Erfolgsrezept eines Trainers ist es, die Stärken seiner Mannschaft zu bündeln und so ein starkes Team zu entwickeln.

### Auch Zwei sind ein Team

Im Leistungssportbereich und dementsprechend auch auf verschiedenen nationalen sowie internationalen Turnieren wird alles vom Coach gefordert. Das Team besteht dann nur aus Spieler und Trainer – dennoch ist es ein TEAM, dass sich in folgende Faktoren aufteilt:

- T: Trainer
- E: Erzieher
- A: Animator
- M: Mentalcoach

Bei Wettkämpfen rückt das Techniktraining in den Hintergrund, die restlichen Bestandteile (EAM) hingegen werden bedeutsamer. Die erzieherische Komponente, weil das Kind auf dem Platz auch mal eine klare Ansage braucht, wenn es beispielsweise um die richtige Schlägerauswahl oder Putt-Linie geht. Der Animator, weil es auch darum geht, einen 10-jährigen auf der 18 Loch Runde bei Laune zu halten. Mentalcoach, weil auch dieser Aspekt, sich auf die Erfolge und seine Stärken zu konzentrieren, schon in jungen Jahren immer wichtiger wird.



Trainer und Schüler sollten stets ein Team sein. (Foto: Getty)

Fazit: In jeglicher Hinsicht ist das gute Zusammenspiel zwischen Trainer und Spieler gefragt und wichtig. Gute Trainer werden nicht geboren, sondern erwerben über einen langen Lernprozess die Fähigkeit, sich auf die individuellen Gegebenheiten anzupassen. Die Reflexion und die Überprüfung des eigenen Verhaltens und der eigenen Werte sind wichtige Maßnahmen für eine erfolgreiche und effektive Trainer-Schüler-, beziehungsweise Trainer-Eltern-Beziehung.