

# Zusammenfassung: Workshop: Jungtrainer:innen vom 24. – 26. Juni 2022 in Berlin

Die folgenden Inhalte wurden von den knapp 80 teilnehmenden jungen Trainer:innen des Workshops und den anwesenden Referent:innen entwickelt und sollen Ideen und Anregungen für die Weiterentwicklung der Engagements von jungen Trainer:innen in den Vereinen und Landesverbänden geben.

[Hier](#) gibt es weitere Informationen, wie auch ein Imagevideo Jungtrainer:innen und Aftermovie des Workshops.

TOP	Titel / Inhalt	Referent
1.	Einstieg	<b>Jan Gerit Keil</b>
<p>Gemeinsames Kennenlernen der Teilnehmer:innen unter Anleitung von Jan Gerrit Keil (Nachwuchsbundestrainer Hochsprung). Dabei spielerische Vorstellung neuer Möglichkeiten für Gruppen einander kennenzulernen (Satelliten-Spiel = ordnen nach verschiedenen Kriterien, Speeddating...)</p>		
2.	Unsere Leichtathletik-Vereine: Wie finden und binden wir langfristig junge Trainer*innen	<b>Katrin Heyers</b>
<p>In Gruppenarbeit erarbeiten die Teilnehmer:innen Antworten auf die Fragen, wie Vereine neue (Jung-)Trainer:innen finden und binden können und welche Wünsche es insgesamt an die Vereinsarbeit gibt. Die Gruppen wurden dabei nach Präferenz für die leichtathletischen Komponenten (Athletik, Turnen, Kraft, Ausdauer, Rhythmus und Schnelligkeit) eingeteilt und haben nacheinander alle sechs Teilfragen bearbeitet. Dabei wurde deutlich, dass es große Unterschiede in den Möglichkeiten und Herausforderungen der einzelnen Vereine gibt - je nach Größe und Umfeld. Gleichzeitig wurden aber stetig die gleichen Punkte wiederholt: Für das Finden und langfristige Binden von Trainer:innen in einem Verein sind Kommunikation, Mitspracherecht und finanzielle Anreize unerlässlich.</p> <p><b>Wie kann mein Verein neue (Jung-)Trainer:innen finden?</b></p> <p>▲ Intern:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heranführen von Athlet:innen an die Trainertätigkeit über einfache Aufgaben (z.B. als Hilfstrainer:in, Trainer:innen-Assistenz oder Gruppen-Helfer:in unterstützt durch Mentoren:innen [ältere Trainer:innen/Athlet:innen])</li> <li>• Einbindung der Eltern</li> <li>• Gezielte Ansprache ehemaliger Athlet:innen</li> </ul> <p>▲ Extern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FSJ/BFD im Sport – eine gute Möglichkeit für Vereine, Unterstützung zu erhalten und junge Menschen an den Verein zu binden.</li> <li>• Angebot von Praktika</li> <li>• Generelles Marketing (Stellenausschreibungen, Social Media, Infostände)</li> <li>• Anwerben über Universitäten und Hochschulen (mit und ohne spezielle Sportfakultät)</li> <li>• Stärkere Kooperation mit Schulen, anderen Vereinen und Verbänden</li> </ul> <p>▲ Generelle Anreize</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angemessene Aufwandsentschädigung</li> </ul>		

TOP	Titel / Inhalt	Referent
-----	----------------	----------

- Fahrtkostenübernahme
- Übernahme der Kosten und aktives Bewerben von Aus- und Fortbildungsmaßnahmen
- Kostenfreie oder vergünstigte Vereinskleidung für Trainer:innen

### Wie kann mein Verein Jungtrainer:innen binden?

#### ▲ Kommunikation:

- Mehr Mitbestimmungsmöglichkeiten für Trainer:innen im Allgemeinen
- Stärkere Reflektion
- Bessere Zusammenarbeit vereinsintern (Vorstand unterstützt Trainer:innen)
- Mentoring von (Jung-)Trainer:innen durch ältere/erfahrenere Trainer:innen, mehr Austausch

#### ▲ Finanzen

- Aufwandsentschädigungen
- Zuschüsse zu Fahrtkosten und Ausbildung
- Bereitstellung guter Ausstattung und Einrichtung (Sportstätten, Sportmaterial)

#### ▲ Perspektiven

- Flexibilität in der Trainings- und Zeitgestaltung
- Proaktives Bewerben von Fortbildungen durch den Verein

#### ▲ Wertschätzung

- Ehrungen (nicht nur von Athlet:innen, sondern auch von Trainer:innen)
- Den Trainer:innen den Rücken stärken (gegenüber Eltern)
- Aufmerksamkeit (Trainer:innen nicht als gegeben hinnehmen)

### → Generell: Emotionale Bindung an Verein/Sport schaffen

### Was macht mein Verein gut? („Der perfekte Verein“)

#### ▲ Kommunikation

- Regelmäßige Trainersitzungen (mit Beteiligung des Vorstandes, um die Kommunikation aufrecht zu erhalten)
- Regelmäßiger Informationsfluss
- Absprachen untereinander unter Einbeziehung aller Beteiligten (Trainer:innen, Vorstand, Eltern, Athlet:innen, ggf. Kampfrichter:innen)

#### ▲ Außendarstellung

- Öffentlichkeitsarbeit, in der nicht nur Athlet:innen, sondern auch Trainer:innen benannt werden
- Ausrichten von Veranstaltungen (Trainingslagern, Vereinsfeiern) → wenn möglich für Externe offen
- Beteiligung an Dorf/Stadtfesten
- Pflege von Partnerschaften mit Schulen, KiTas, Sponsoren, Shops...

#### ▲ Finanzen

- Bezahlung von Aufwandsentschädigungen
- Übernahme von Fahrtkosten
- Zuschüsse für Veranstaltungen, Aus- und Fortbildungen, Wettkämpfe, Kleidung...

TOP	Titel / Inhalt	Referent
-----	----------------	----------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gute Ausstattung und Einrichtung (Sportstätten)</li> </ul>	
	<p>▲ Wertschätzung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ehrungen (auch der Trainer:innen und nicht nur der Athlet:innen)</li> <li>• Trainer:innen den Rücken stärken (gerade gegenüber Eltern)</li> <li>• Aufmerksamkeit (die Trainer:innen nicht als selbstverständlich hinnehmen)</li> </ul>	
	<p>▲ Grundsätzliche Punkte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zukunftsorientiert denken und arbeiten</li> <li>• Aus Perspektive „der Jugend“ denken und handeln</li> <li>• Familiäres Verhältnis mit breitem Angebot</li> </ul>	
	<p><b>Womit sollte mein Verein aufhören?</b></p>	
	<p>▲ Kommunikationsdefizite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunikation erfolgt über Umwege → der direkte Kontakt und „kurze Amtswege“ sind wichtig</li> <li>• Trainer:innen stehen in Konkurrenz zueinander</li> <li>• Streit um Athlet:innen</li> <li>• Keine Öffentlichkeitsarbeit</li> </ul>	
	<p>▲ Mangelnde Finanzstruktur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu niedrige Mitgliederbeiträge für die guten Angebote, die der Verein bietet</li> <li>• Praxisentscheidungen werden von Theoretikern getroffen</li> <li>• Trainer:innen sind überlastet, weil Mittel fehlen, um mehr Trainer:innen einzubinden</li> </ul>	
	<p>▲ Mangelnde Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analoge Abläufe</li> <li>• Keine Hallen im Winter</li> <li>• Versteifen auf Tradition</li> </ul>	
	<p>▲ Mangelnde Trainer:innenqualifikation</p>	
	<p>▲ Mangelnde Aufstellung und Durchsetzung von Regeln (Rauchen auf dem Sportplatz, Weitsprunggrube als Hundeklo...)</p>	
	<p><b>Was macht mein Verein noch nicht oft genug?</b></p>	
	<p>▲ Organisatorisches</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventur/Aufräumen</li> <li>• Pflegen von Mitgliederlisten</li> <li>• Mitarbeit im Verband</li> <li>• Kampfrichter:innen bei Wettkämpfen stellen</li> </ul>	
	<p>▲ Teambuilding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsame Fortbildungen</li> <li>• Gemeinsame Wettkämpfe</li> <li>• Trainingslagerfahrten</li> <li>• Freizeitfahrten</li> </ul>	

TOP	Titel / Inhalt	Referent
-----	----------------	----------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teambuildingtage (Athlet:innen mit Trainer:innen, aber auch nur Trainer:innen untereinander)</li> </ul>	
▲	<p><b>Kommunikation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rücksprache mit Trainer:innen</li> <li>• Social Media Plattformen pflegen</li> <li>• Besuch durch Verantwortliche (Vorstand) bei Trainingseinheiten, um sich ein Bild zu machen</li> <li>• Trainerstammtische</li> <li>• Vereinsumfragen zu aktuellen und grundsätzlichen Themen (Wo drückt der Schuh?)</li> <li>• Regelmäßige Weitergabe von Informationen</li> </ul>	
▲	<p><b>Weitere Vorschläge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ehrungen</li> <li>• Vorbilder/Profis einladen</li> </ul>	
	<p><b>Was sollte mein Verein machen, was er aber noch nicht macht?</b></p>	
▲	<p><b>Außendarstellung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onlinepräsenz stärken und angemessen einsetzen (als gute Repräsentation um Sponsoren, Mitglieder und Helfer zu werben)</li> <li>• Aktive Personalgewinnung (online, persönlich ansprechen, etc.)</li> <li>• Einheitliches Auftreten, z.B. einheitliche Kleidung</li> <li>• Kooperationen fördern (mit anderen Vereinen, mit Schulen unter Beteiligung von Lehrkräften → in Form von AGs, als Sichtung nutzen)</li> <li>• Ausrichtung von Festen und Veranstaltungen → Unterstützung von Veranstaltungsorganisation</li> </ul>	
▲	<p><b>Ausstattung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angemessene Ausstattung gewährleisten (z.B. bestimmte Anlagen, Geräte, Material)</li> <li>• Börse für Vereinskleidung, Spikes, Ausrüstung, etc. schaffen</li> </ul>	
▲	<p><b>Vereinsintern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umfassendes Wissen zu finanziellen Möglichkeiten (Fördertöpfe, Zuschüsse z.B. Landessportjugend, Stiftung für Engagement und Ehrenamt, Sponsoren) aufbauen und die entsprechenden Geldquellen auch ausschöpfen</li> <li>• Gute Kommunikation unterstützen (regelmäßiger und stetiger Informationsfluss)</li> <li>• Vernetzung der Trainer:innen</li> <li>• Vernetzung mit Partnern (Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, ausbildende Institutionen)</li> <li>• Werte (Miteinander, Respekt, Toleranz, Umgang mit Konflikten) kommunizieren und multiplizieren</li> <li>• Inklusion und Integration fördern</li> <li>• <a href="#">Prävention sexualisierter Gewalt</a> stärken</li> <li>• Aus- und Weiterbildung der Trainer:innen stärken</li> <li>• Teambuilding unterstützen (regelmäßig)</li> </ul>	
▲	<p><b>Athlet:innenbetreuung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinnvolles Kadermanagement (Zusammenarbeit Trainer:innen und Kadertrainer:innen/-athlet:innen)</li> <li>• Talentförderung/individuelle Förderung</li> </ul>	

TOP	Titel / Inhalt	Referent
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strukturierung der Trainingsgruppen</li> </ul>	
3.	Drop-Out bekämpfen – Die Trainer:innen-Karriere nach der eigenen sportlichen „Karriere“	<b>Kathrin Königs</b>
<p>In Gruppenarbeiten wurden Antworten gesucht, wie die Landesverbände, in denen die Ausbildung zum* zur C-Trainer:in stattfindet, mehr junge Menschen für diese Trainerausbildung motivieren können. Dabei wurden sowohl intrinsische (von innen heraus) als auch extrinsische (von außen) Motivationsfaktoren beleuchtet, sowie die bereits erfahrene Unterstützung aus dem Landesverband, Verein und persönlichen Umfeld unter die Lupe genommen.</p> <p><b>Warum sind wir Trainer:innen?</b></p> <p>→ Grundsätzlich: Mehr Positives als Negatives erhofft</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Eigenen Horizont erweitern</li> <li>▲ Ausgleich für Jugendliche/Kindern</li> <li>▲ Verantwortung übernehmen</li> <li>▲ Entwicklung der Kinder fördern (Freude und Erfolge erleben)</li> <li>▲ Eigenmotivation als Mensch</li> <li>▲ Erworbene Sozialkompetenz</li> <li>▲ Vereins- und Trainer:innenzusammenhalt</li> <li>▲ Verein gewährt Flexibilität (Trainingszeiten und -Inhalte selbst (mit)bestimmen)</li> </ul> <p><b>Persönliche Motivation für die Trainerlizenz/Trainerausbildung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Selbstbildung → Spielesammlung und Methoden erweitern</li> <li>▲ (Junges) Engagement, Dinge zu verändern</li> <li>▲ Spaß haben</li> <li>▲ Verein übernimmt meistens die Kosten</li> <li>▲ Verein benötigt Trainer:innen</li> <li>▲ Mentor/Starthilfe im Verein</li> <li>▲ Unterstützung bei der Saisonplanung</li> <li>▲ Offizielle Lizenz als gute Ergänzung zu Studium (teilweise auch anrechenbar)</li> <li>▲ Netzwerk schaffen und Erfahrungen austauschen</li> <li>▲ Aufwandsentschädigungen im Verein</li> <li>▲ Versicherung bei Trainer:innentätigkeit gegeben, wenn Trainer:innenlizenz vorhanden</li> </ul> <p><b>Was motiviert dich nach der Ausbildung auch als Trainer:in aktiv zu sein und wo fehlt dir (aktuell) noch die Unterstützung?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Verband <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivierend: Gute Aus- und Fortbildungen</li> <li>• Hemmend: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frequenz der Aus- und Weiterbildung sehr gering oder sehr weit entfernt vom Wohnort.</li> <li>▪ Aus- und Fortbildungen nicht zielgruppengerichtet (Prävention vs. Andere),</li> <li>▪ wahrgenommene Wertschätzung sehr gering.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		

TOP	Titel / Inhalt	Referent
-----	----------------	----------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bessere Kommunikation von Aus- und Fortbildungsmaßnahmen im Vorfeld zur Planung. Schlechte Zeiten der Aus- und Fortbildung (Blockpraktika oftmals nicht praktikabel)</li> </ul> <p>▲ Verein</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivierend: Das Gefühl etwas zurückgeben zu können wurde sehr oft geäußert</li> <li>• Hemmend:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ richtige Ansprechperson (Fahrkostenerstattung usw.) im Verein fehlen häufig;</li> <li>▪ finanzielle Unterstützung geht zurück (Lizenzen und Aus- und Fortbildungen werden nicht immer gezahlt);</li> <li>▪ wenig Wertschätzung aus dem Verein (teils nicht einmal die Spritkosten gedeckt);</li> <li>▪ fehlende Anreize für Engagement</li> </ul> </li> <li>• Wechselnd: Integration in die existierenden Trainer:innengruppen</li> </ul> <p>▲ Umfeld</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivierend: Ehemalige und aktuelle Trainer:innen, Freund:innen und Familie ; fließender Übergang von Athlet:in zu Trainer:in</li> </ul> <p><b>Wie kann der Verband dich konkret besser unterstützen?</b></p> <p>▲ Fortbildungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro Verband nur eine Website bzw. zentrale Stelle auf der Homepage, wo alle Aus- und Fortbildungen zur besseren Übersichtlichkeit gelistet werden</li> <li>• Digitale Theorieeinheiten anbieten</li> <li>• Ortsnahe Aus- und Fortbildungen ermöglichen, weite Fahrwege hemmen die Trainer:innen an der Basis</li> <li>• Zielgruppennahe Ausbildung (sowohl inhaltlich als auch zeitlich, so dass z.B. Semesterferien und Klausurenphasen miteinbezogen werden)</li> <li>• Integration von Profisportler:innen und Landestrainer:innen in die Ausbildung</li> <li>• Feedbackmöglichkeiten in der Ausbildung</li> <li>• Finanzielle Unterstützung (z.B. kostengünstige /-freie Lehrgänge, Literatur, Material, ...)</li> </ul> <p>▲ Bindung an Sportart steigern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generelle Motivation der Athlet:innen erhöhen und Bindung an die Sportart verbessern → nur dann werden aus Athlet:innen auch Trainer:innen</li> <li>• Mentoring-Programm für Athlet:innen, die Trainer:in werden wollen/können</li> <li>• Mentoring-Programm für junge Trainer:innen</li> <li>• Sommer-/Jugendcamps durchführen</li> </ul>	
--	--	--

4.	Talkrunde mit Elke Bartschat – Chefbundestrainerin Nachwuchs	<b>Katrin Heyers</b>
----	--	----------------------

Elke Bartschat ermutigte die Jungtrainer:innen auf ihrem Weg und gab ihnen neben vielen spannenden Erfahrungen vor allem vier Punkte mit auf den Weg:

- ▲ offen sein
- ▲ Eigene Philosophie entwickeln
- ▲ Erfahrung anderer sich selbst zu Nutze machen

TOP	Titel / Inhalt	Referent
	<p>▲ Vertrauen haben in das was passiert (nicht verzweifelt sein, wenn man sich überfordert fühlt oder sich Dinge nicht sofort entwickeln)</p>	
5.	Die Trainer:innen-Ausbildung und der Trainer:innen-Job: Chancen und Herausforderungen	<b>Dominic Ullrich &amp; Michael Siegel</b>
<p>Dominic Ullrich (Vizepräsident Jugend) und Michael Siegel (Bundestrainer Wissenschaft &amp; Bildung) geben Feedback zur Rolle der Trainer:in und betonten Aspekte der Trainer:innenausbildung, die in ihren Augen einen besonderen Fokus verdient haben. Die Ausbildung der C-Trainer:innen wird nicht bundesweit gesteuert, sondern die Landesverbände erarbeiten – innerhalb des DLV Lehrcurriculums – eigene Lehrveranstaltungen.</p> <p><b>Einleitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Michael Siegel und Dominic Ullrich stellen sich vor und berichten von ihrem bisherigen Werdegang</li> <li>▲ Vorstellung des Projekts „Trainer:in in Sportdeutschland“ des DOSB (Bereitstellung von Geldern für Projekte zur Trainer:innenförderung) → Best Practice aus der Leichtathletik: In Mecklenburg-Vorpommern wurde unter anderem über eine Satzungsänderung eine stärkere Einbindung der Trainer:innen gewährleistet und ein Projekt zur Vernetzung Trainer:innen-Vorstand/Verband gefördert</li> <li>▲ Betonung der Rolle der Trainer:innen: Leistungssport und Gesundheitsauftrag → Sport ist systemrelevant</li> <li>▲ Spaß ist der Hauptgrund (89%) für den Sport im Verein, gefolgt von Geselligkeit/Gemeinschaft (74%)</li> <li>▲ Hauptgründe für den Dropout sind fehlende Strukturen und unpassendes Training (→ vgl. Bretschneider)</li> <li>▲ Trainer:innen-Ausbildung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zentrale B-Trainer:innen Ausbildung beim DLV 1x/Jahr (als Alternative, wenn im LV zu wenige Teilnehmer:innen)</li> <li>• Für die Trainer:innen-Ausbildung werden gute, kompetenzorientierte Ausbilder:innen benötigt (nicht jeder guter Trainer:in ist auch ein guter Ausbilder:in)</li> <li>• Breitensportangebote (und das Absolvieren entsprechender Lizenzen) lohnen sich für Vereine, da diese bei Krankenkassen abrechnungsfähig sind</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Weitere Hinweise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Geht Kooperationen mit Lehrer:innen ein → diese haben täglich Kontakt zu unzähligen Kindern und Jugendlichen und können auf eure Vereinsangebote hinweisen und Kontakt herstellen</li> <li>▲ Rolle von Wettkämpfen im täglichen Trainingsgeschehen</li> <li>▲ Bewegungslehre, Koordination, Turnen = wichtig im Grundlagentraining → Koordination ist die Grundlage für Technik. Siehe dazu die umfangreichen DLV Rahmentrainingspläne.</li> <li>▲ Pädagogik/Soziologie: Diversitätsmanagement → Umgang mit einer heterogenen Gruppe, um alle mitzunehmen und nicht nach Gauß'scher Normalverteilung auf die Mitte orientieren</li> <li>▲ Kommunikation/Lehr- und Lernmethoden → Input von Sandro Strebe auf Seite 8 dieses Protokolls</li> <li>▲ Management: Verhalten bei Notfällen/medizinischen Fällen → Sensibilisierung auf „was könnt ihr“, „was dürft ihr“, „was müsst ihr“.</li> <li>▲ Verhalten von Athlet:innen/Trainer:innen im Wettkampf → fokussiertes Feedback im Wettkampf; einfach und positiv formuliert</li> </ul>		

TOP	Titel / Inhalt	Referent
<p><b>Rückmeldung der Jungtrainer:innen zur Optimierung der aktuellen Ausbildungen („Was hätte ich mir noch gewünscht?“):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Wie melde ich Athlet:innen zu einem Wettkampf an?</li> <li>▲ Psychologisches Wissen (Umgang mit Athlet:innen z.B. Wettkampfkommunikation, Gruppenverhalten)</li> <li>▲ Eigene Rolle und Werte als Trainer:innen → Bestimmung der Identität als Trainer:innen</li> <li>▲ Umgang im Trainer:innenteam → Feedback untereinander, Konfliktfähigkeiten</li> <li>▲ Überlastung/Überforderung im Ehrenamt (Reißleineziehen lernen) [Burnoutprävention im Ehrenamt]</li> <li>▲ Konfliktmanagement mit Eltern (Behaupten gegen Altersstrukturen)</li> <li>▲ Wettkampfbregeln</li> <li>▲ Rahmentrainingsplan erläutern und als Arbeitsgrundlage verwenden lernen</li> </ul>		
6.	Selbstbewusstes Auftreten, Kommunikation	<b>Sandro Strebe</b>
<p>Sandro Strebe führt die Teilnehmer:innen in das Thema Kommunikation ein, in dem er ein gängiges Modell der Kommunikation vorstellt und dieses beispielhaft an praxisnahen Situationen anwendet. Darüber hinaus gibt er nützliche Hinweise zum Umgang mit Konflikten und deren Prävention, sowie der richtigen Formulierung und dem Einsatz von Feedback in Athlet:in/Trainer:in-Situationen.</p>		
7.	BIG Athletentalk	<b>David Storl</b>
<p>Während des gesunden Mittagssnacks hatten die Teilnehmer:innen Gelegenheit mit David Storl und Marie Viktoria Vukovic von der BIG direkt gesund Krankenkasse ins Gespräch zu kommen. Dabei beantwortete David Storl Rückfragen zu seiner eigenen Karriere, seiner Ernährung und teilte Einblicke in das Leben eines Profi-Leichtathleten. Gemeinsam mit Marie Viktoria Vukovic stellte er das Konzept der <a href="#">BIG Family Games</a> vor, bei dem Vereine mit Rundum-Service der BIG zwischen April und September einen Sporttag für Familien anbieten können.</p>		
8.	Praxisnahe Inhalte: Motivlagen nutzen im leistungsorientierten Training	<b>Dominic Ullrich</b>
<p>Unter Berücksichtigung der Hauptmotivation für die Teilnahme am Training (89% Spaß, 74% Gemeinschaft/Geselligkeit) wurden Möglichkeiten aufgezeigt, das Training in diese Richtung zu strukturieren:</p> <p><b>Spaß</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Inhalte mit Aufforderungscharakter = Herausforderung mit Erfolgswahrscheinlichkeit allein und in der Gruppe</li> </ul> <p><b>Gemeinschaft/Geselligkeit → Zusammengehörigkeit stärken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Einheitliche Kleidung</li> <li>▲ Gemeinsame Trainingslager</li> <li>▲ Teamfoto</li> <li>▲ Heterogenität innerhalb der Gruppe ist eine wichtige Voraussetzung für Motivation → „Ein allein trainierendes Talent ist ein verlorenes Talent“</li> </ul> <p>Gemeinsames Entwickeln neuer Übungsideen unter Berücksichtigung der Faktoren Spaß und Geselligkeit → jeder Bestandteil des Trainings kann durch gemeinsame Übungen aufgewertet werden!</p>		



TOP	Titel / Inhalt	Referent
9.	Netzwerk Jungtrainer:innen	<b>Carina Post &amp; Katrin Heyers</b>
<p>In einem ersten Feedbackgespräch unter Leitung von Carina Post wurden die Erwartungen der Teilnehmer:innen im Vorfeld des Seminars sowie Erwartungen an die Zukunft abgefragt. Dabei wurde deutlich, dass sich die Teilnehmer:innen mehr Praxisinhalte gewünscht hätten und ein großer Wunsch nach einem altersübergreifenden langfristigen Mentoringprogramm besteht.</p> <p><b>Erwartungen an das Seminar</b></p> <p>▲ Was wurde erfüllt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaß</li> <li>• Netzwerk</li> <li>• Ehrenamtsförderung</li> <li>• Viel über DLV und die Sportstrukturen gelernt</li> </ul> <p>▲ Was nicht?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehr Praxisbezug für den Trainer:in-Alltag</li> <li>• Input Bundes-/Landestrainer:innen</li> </ul> <p><b>Welche Erwartungen habt ihr für die Zukunft?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Wiedersehen ist erwünscht → Organisation wurde an drei freiwillige Teilnehmer:innen übergeben, die sich in naher Zukunft mit Carina Post (und Katrin Heyers) digital treffen, um das weitere Vorgehen zu besprechen.</li> <li>▲ Forum für Trainer:innen (Netzwerk alte und neue Jungtrainer:innen + Bundestrainer:innen)</li> <li>▲ Mehr Praxis innerhalb des Seminars, so dass z.B. ein Übungskatalog erarbeitet werden kann.</li> <li>▲ Mentoring Programm/ altersübergreifend</li> <li>▲ Jungtrainer:innen-Offensive besser über Landesverbände kommunizieren (geschätzte Anteile, woher die Info an die aktuellen Teilnehmenden kam: 50% Social Media DLV, 20% Landesverband, 20% Verein, 10% persönliche Ansprache)</li> <li>▲ Unterstützung bei einer möglichen nächsten Jungtrainer:innen-Offensive</li> <li>▲ Weitere Kommunikation über die interne Whatsapp-Gruppe</li> <li>▲ Über das Wochenende hinaus würden sich ca. 80% der Teilnehmenden gerne weiterhin in dieser Gruppe engagieren → Die Landesverbands-Ebene würde sich hier durch die kürzeren Entfernungen anbieten.</li> </ul>		
10.1	Drop-Out mit speziellem Blick auf die Altersklassen der U12/U14 zur U16	<b>Tobias Dollase</b>
<p>Tobias Dollase gibt Hinweise zu einem altersgemäßen Training und Umgang im Bereich U12/U14 und zeigt dabei verschiedene Möglichkeiten aus seiner Trainingspraxis auf. Gemeinsam mit ihm erarbeiten die Teilnehmer:innen in Gruppen die Ursachen für den Drop-Out und Möglichkeiten, um Athlet:innen langfristig zu binden. Dabei wird auch aufgezeigt wie man die Gruppe als soziales Konstrukt stärken kann und welche Anreize geschaffen werden können, damit das Training in dieser Altersklasse weiterhin attraktiv bleibt.</p> <p><b>Allgemeine Grundsätze für ein altersgemäßes Training</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Vielfältige Trainingsinhalte</li> <li>▲ Viele Spiele</li> <li>▲ Klare Regeln und Vorgaben</li> <li>▲ Fördern und Fordern</li> </ul>		

TOP	Titel / Inhalt	Referent
-----	----------------	----------

- ▲ Zusammengehörigkeitsgefühl fördern (z.B. gleiche Trainingskleidung für alle)

### Welche Gründe haben Aktive für eine Beendigung/Aufhören mit dem Training/Sport?

- ▲ Fehlende Motivation
- ▲ Fehlende Gruppe/ soziale Kontakte → Trainer:innen kümmert sich nicht ausreichend um sozialen Zusammenhalt etc.
- ▲ Verletzungen
- ▲ Corona
- ▲ Monotones Training
- ▲ Schlechte Ausstattung (z.B. aufgrund von ungleicher Mittelverteilung)
- ▲ Wegzug (z.B. wegen Studium, Beruf, Familie)
- ▲ Freunde, familiäre Gründe
- ▲ Konflikte zwischen Trainer:innen und Athlet:innen
- ▲ Fehlendes Teamgefühl
- ▲ Prioritätenwechsel
- ▲ Andere Sportarten
- ▲ Gruppeninterne Konflikte
- ▲ Keine Zeit mehr
- ▲ Kein Spaß
- ▲ Zu hoher Druck
- ▲ Stagnation
- ▲ Leistungsrückschläge
- ▲ Fehlende finanzielle Mittel

### Das sollte man tun um Athlet:innen zu halten:

- ▲ Athlet:innengespräche
  - Athlet:innengespräche (Ziel besprechen, Motive finden, gemeinsame Lösungen entwickeln)
  - Sich Zeit nehmen
  - Gespräche nach dem Wettkampf  
→ **schafft Vertrauen**
- ▲ Hilfe zur Selbstfindung geben
- ▲ Hauptziel ist die Entwicklung der Athlet:innen als:
  - Nachwuchsleistungssportler:innen
  - Trainer:innen
  - Vorstandsmitglied
- ▲ Motive beachten, die Kinder/ Jugendliche zum Sporttreiben motivieren:
  - "eine Legende werden"
  - Mit anderen Personen gemeinsam Spaß haben
  - Immer besser werden
- ▲ Anreize für die Gruppe schaffen:
  - Prominente Athlet:innen/Personen einladen als Event (Vorbildfunktion)

TOP	Titel / Inhalt	Referent
-----	----------------	----------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veranstaltungen wie gemeinsame Ausflüge, Trainingslager oder Fahrten zu Wettkämpfen außerhalb der gewohnten Umgebung)</li> <li>• Gelder vom Verein, LSB, Sportjugend, Stiftung für Ehrenamt und Engagement o.ä.</li> <li>• Sportliche Erfolge und Erlebnisse fördern (häufige Wettkampf-Teilnahmen)</li> <li>• Mannschaften fördern</li> <li>• Wertschätzung fördern</li> <li>• DM Teilnehmer:innen können den Jüngeren berichten und Motivation aufbauen</li> <li>• Vereins und Verbandsarbeit kind- und jugendgerecht, proaktiv ausrichten</li> <li>• Bei den Athlet:innen die Stärken sehen und fördern</li> </ul>	
▲	Breitensportgruppen fördern als Basis des Vereins und zur Gewinnung engagierter Trainer:innen, Kampfrichter:innen, ...	
▲	Akzeptieren, dass nicht alle Personen Wettkämpfe bestreiten möchten	
▲	Anerkennung und Wertschätzung geben <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich Zeit nehmen</li> <li>• Zuhören</li> <li>• Sich als Trainer:innen interessieren für den Athlet:innen (auch für Dinge außerhalb des Trainings)</li> <li>• Athlet:innen loben</li> <li>• Ehrungen durchführen</li> <li>• Jeder benötigt einen Erfolg (auch nicht sportliche Erfolge, z.B. wer immer da ist oder neue Personen gut aufnimmt)</li> <li>• Sportabzeichen machen, welches am Ende der Saison überreicht wird</li> <li>• Gemeinsame Weihnachtsfeier</li> <li>• Getränke stellen bei Wettkämpfen</li> <li>• Sportler:innen oder Trainer:innen sollen Berichte zu Wettkämpfen schreiben (möglichst vielfältig veröffentlichten)</li> <li>• Geburtstagsgruß</li> <li>• Athlet:innen mal in einer Einheit entscheiden lassen was sie machen wollen (in der Off-Season)</li> <li>• Vom Verein gestellte Kleidung</li> </ul>	
	<b>Gruppenkohäsionsfördernde Maßnahmen:</b>	
▲	Die gemeinsame Gegner:innen (anderer Verein, Nation)	
▲	Die gemeinsame Freude (Trainingslager, Wettkampf-Fahrten)	
▲	Die gemeinsame Not! (Tempoläufe, Niederlagen)	
▲	Der gemeinsame Vorteil (Konkurrenz macht mich stark)	
▲	Gemeinschaftserlebnisse schaffen	
▲	Bei Trainingslagern: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenabend und z.B. etwas aufführen</li> <li>• Themenabende</li> </ul>	
▲	Gemeinsam essen gehen am Ende der Saison	
▲	Austausch-Veranstaltungen (wird gefördert von den Verbänden oder Sportjugenden)	

TOP	Titel / Inhalt	Referent
-----	----------------	----------

## Für vieles wird Geld benötigt, wo kommt das her?

- ▲ Landesportbünde und Landessportjugenden
- ▲ Deutscher Leichtathletik-Verband
- ▲ Landesverbände
- ▲ Deutsche Sportjugend
- ▲ Politiker:innen (z.B. Fahrten in den Wahlkreis eines Bundestagsabgeordneten)
- ▲ Stiftung für Engagement und Ehrenamt
- ▲ Weitere Stiftungen (Aktion Mensch, ...)
- ▲ Engagement Global (Nachhaltigkeit, ...)
- ▲ Immer wieder nachfragen
- ▲ AGs in Schulen

10.2	Changemanagement & Persönlichkeit	Katrin Heyers
------	-----------------------------------	---------------

Unter Anleitung von Katrin Heyers erarbeitete die Gruppe gemeinsam, welche Hürden es zu überwinden gilt, wenn man Veränderungen durchsetzen möchte. Dabei wurden die Hürden in der Implementierung von Veränderungen besprochen und mögliche Strategien aufgezeigt wie diese überwunden werden können.

- ▲ Changemanagement = Veränderungsmanagement, Strategie eines Verbandes/Vereines/Gruppe an veränderte Bedingungen besser anzupassen (Alter, Struktur, ... der Gesellschaft verändern sich)
- ▲ Ideen: Silver Generation (mehr Senior:innensport)
- ▲ Veränderungen bedeuten nicht gleich Verbesserungen. Teilweise gibt es auch negative Folgen
- ▲ Veränderungen müssen nicht zwangsläufig Widerstand bedeuten
- ▲ Erste Gruppenarbeit: Wie geht ihr mit Veränderungen um? (Vereinswechsel, Umzug, ...) und welche Emotionen erlebt ihr?
- ▲ Sortiert die Emotionen in verschiedene Kategorien
  - Achterbahnfahrt der Emotionen
    - Positiv: Vorfreude, Neugier (als wichtiger Vorbereiter und Motivator), Stolz, Freude
    - Neutral: überrascht, verständnisvoll, erleichtert, offen
    - Negativ: Angst, Verunsicherung, Nervosität, Unfair behandelt fühlen, Frustration,
      - ➔ vor der Veränderung eher negative Emotionen, im Nachgang eher positive Emotionen (Stolz), grundsätzlich davor eher überlegter danach euphorischer
  - Unterschied, ob Veränderung selbst gewählt oder aufgezwungen ➔ selbstgewählt immer einfacher
- ▲ Was passiert im Gehirn unter Stress?
  - Exekutives Kontrollnetzwerk (Frontallappen; übergeordnete Kontrolle, koordiniert Input [visuell, auditiv...])
    - ➔ zweite Phase: „tend and befriend“ Herangehensweise)
  - Salienz Netzwerk (mittig liegend, limbisches System; Aufmerksamkeitslenkung, schnelle Reaktion, kurzfristige Reaktion ➔ „fight or flight“ -Reaktion als erste Reaktion)
- ▲ Kompetenzleiter:
  - Zwei Faktoren: Kompetenz und Bewusstsein
    - 1) unbewusst inkompetent: habe ich noch nie gemacht, weiß nicht, dass ich es nicht kann
    - 2) bewusst inkompetent: ich kann es nicht (realisiert) ➔ stressend
    - 3) bewusst kompetent: üben, trainieren; ich kann es

TOP	Titel / Inhalt	Referent
-----	----------------	----------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4) unbewusst kompetent: 10.000-mal wiederholen/10.000 Stunden, dann kann man das</li> <li>• Wenn Menschen mit neuen Dingen konfrontiert werden, dann kommt direkt die „bewusst inkompetent - Phase“ (Bekämpfen oder Ignorieren) da sind Menschen unglücklich → Veränderungsmanagement heißt: Menschen die Mittel geben möglichst schnell aus „fight or flight“ raus zu kommen</li> <li>• Hilfestellung: mit offenen Karten spielen; einen möglichst genauen Plan haben (bspw. KiLa: Helfer:innen, Kosten, usw.); auf Fragen vom Vorstand vorbereitet sein</li> </ul>	
▲	<p><b>Persönlichkeit:</b> Persönlichkeitstypen können unterschiedlich angesprochen werden (Definition von Stangl 2021) → Persönlichkeit ist ein stabiles Konstrukt aus Denken, Fühlen und Handeln → Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• VAK → Wie nehme ich am besten Infos auf: visuell, auditiv, kinetiv → Ansprache am besten gemischt da Gruppen heterogen sind</li> <li>• Thalamus (sensorischer Input) → Thalamus = „Tor zum Bewusstsein“</li> <li>• Emotionen (wie fühle ich) → Amygdala = Zentrum der Emotionsentstehung</li> <li>• Handeln → Motorkortex (Kleinhirn) und Cerebellum (Koordination, Feinabstimmung...)</li> </ul>	
▲	<p><b>BIG FIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abfrage welche Persönlichkeiten habt ihr Verein?</li> <li>• Spinnennetz <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offenheit (Skala der Kreativität; je höher desto einfallsreicher)</li> <li>▪ Extraversion (Skala der Extrovertiertheit, bestimmt aktiv, energisch)</li> <li>▪ Gewissenhaftigkeit (Skala der Produktivität; je höher desto perfektionistisch)</li> <li>▪ Verträglichkeit (Skala der Umgänglichkeit)</li> <li>▪ Neurotizismus (Skala der emotionalen Stabilität)</li> </ul> </li> <li>• Ausprägung ist kein Qualitätsmerkmal und jeder Faktor lässt sich in unzählige Subfaktoren aufteilen</li> <li>• Geschlechterunterschiede sind in den Extremen ausgeprägter; im größten Teil ist es aber gleich und daher vernachlässigbar</li> </ul>	
▲	<p><b>Persönlichkeit und Veränderung:</b> Schaut, wen ihr im Vorstand/Verein habt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifiziert Leute an den Extrempunkten!</li> <li>• Evaluiert wen ihr mehr überzeugen müsst (wer „gut“ oder „schlecht“ für euch ist)</li> <li>• Agieren: Traut euch</li> </ul>	
▲	<p><b>Themen für die Pause:</b> Wie reagiert ihr unter Stress und welche Verhaltensweisen kommen zu Tage für die eigene Gruppenarbeit (emotionale Intelligenz) → welches Tier bist du, wenn du gestresst bist</p>	
▲	<p><b>Zielsetzung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setzung von Zielen kann aufmerksamkeits- und handlungslenkend wirken</li> <li>• Gruppenarbeit 1: Wie sollte ich Vorgehen damit der Kinderleichtathletik-Wettkampf stattfinden wird (als Ideensammlung für die Gruppe) → Wen muss ich ansprechen; Welche Information brauche ich; Was ist wichtig; Kommunikation, Zielsetzung, Persönlichkeit</li> <li>• Gruppenarbeit 2: Warum scheitern Veränderungsinitiativen? (Ergebnisse werden gesammelt) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fehlende Offenheit/Widerstand</li> <li>▪ Negative Erfahrungen</li> <li>▪ Finanzielle Mittel</li> <li>▪ Fehlende Teilnehmer:innen, Helfer:innen, Kampfrichter:innen (bei Wettkämpfen)</li> <li>▪ Mangelnde Gruppendynamik/Personen</li> </ul> </li> </ul>	

TOP	Titel / Inhalt	Referent
-----	----------------	----------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlechte Planung (zeitliche Probleme und Austragungsort)</li> <li>▪ Äußere Einflüsse (Corona, Unwetter)</li> <li>▪ Fehlende Erfahrungen, Wissen</li> <li>▪ Unrealistische Ziele/falscher Zeitpunkt</li> <li>• Wie überwinden wir Ablehnung               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ältere Trainer:innen (die möglicherweise früher auch Trainer:in des jetzigen Jungtrainer:in waren): Mit ihnen braucht man eine Rollenverteilung und das Verständnis, dass jüngere Trainer:innen die positive Unterstützung der erfahrenen Trainer:innen benötigen</li> <li>▪ Trainer:innen → Erziehung zu mündigen Athleten:innen</li> <li>▪ Mentor:innen suchen; auf Leute zugehen, die Input haben</li> <li>▪ Teamwork makes the dreamwork! KOMMUNIKATION</li> <li>▪ Smarte Ziele</li> <li>▪ Visualisierung der Vision (das muss nicht ein Bild sein, sondern jedem selber entsprechen)</li> <li>▪ Die verschiedenen Persönlichkeiten entsprechend adressieren!</li> </ul> </li> </ul>	
--	--	--

11	Feedback-Runde	Katrin Heyers & Carina Post & Benjamin Heller
----	----------------	---

In einem abschließenden Feedbackgespräch wurden anhand von verschiedenen Fragen die Teilnehmer:innen gebeten sich anhand von Skalen zu sortieren. Anschließend wurden Wortmeldungen zur Begründung der Einordnung gegeben. Insgesamt wurde klar, dass der Workshop nur einen Bruchteil junger Trainer:innen erreicht hat und das den Teilnehmer:innen größere Anteile an praxisorientiertem Inhalt (noch) besser gefallen hätte.

▲ Erwartungshaltung

- Die Einbindung weiterer Top-Athlet:innen wären super gewesen (wenn auch im Rahmen der DM vollkommen verständlich ist, dass dies den Athlet:innen nicht möglich ist)
- Erwartungshaltung Dropout: Erfahrungen und Möglichkeiten aus dem Vortrag können nicht von allen Vereinen geteilt werden, wenn bspw. Top-Athlet:innen des Vereins „nur“ Landesmeisterschaftsteilnehmer:in ist, dann ist das eine andere Voraussetzung als internationale Starter:innen)
- Die Aktionen des DLVs sind in den Vereinen teilweise wenig präsent
- Gelegenheit für Bewegungsspiele (mehr Aktivierungsspiele oder mehr Pausen)
- Den Workshop im Rahmen der Deutschen Meisterschaften durchzuführen kommt gut an, da so vielfältige Eindrücke gesammelt und Kontakte geknüpft werden konnten
- Spieleabende für Gruppenbildungen wären eine Idee für zukünftige Treffen

▲ Zeitbudget für zukünftige Netzwerken dieser Gruppe (mehrheitlich wurde sich für ein etwa einstündiges Treffen monatlich ausgesprochen)

▲ Gesamtnote:

- Workshop und Organisation waren gut: Der online Einstieg war gelungen, der methodische Aufbau der verschiedenen Referent:innen hätte abwechslungsreicher sein können
- Insgesamt eine sehr gute Veranstaltung
- Die Gespräche innerhalb der Gruppe und den Beteiligten waren teils ebenso nützlich wie die Inhalte der Workshops

▲ Warum haben nicht noch mehr junge Trainer:innen an diesem Workshop teilgenommen:

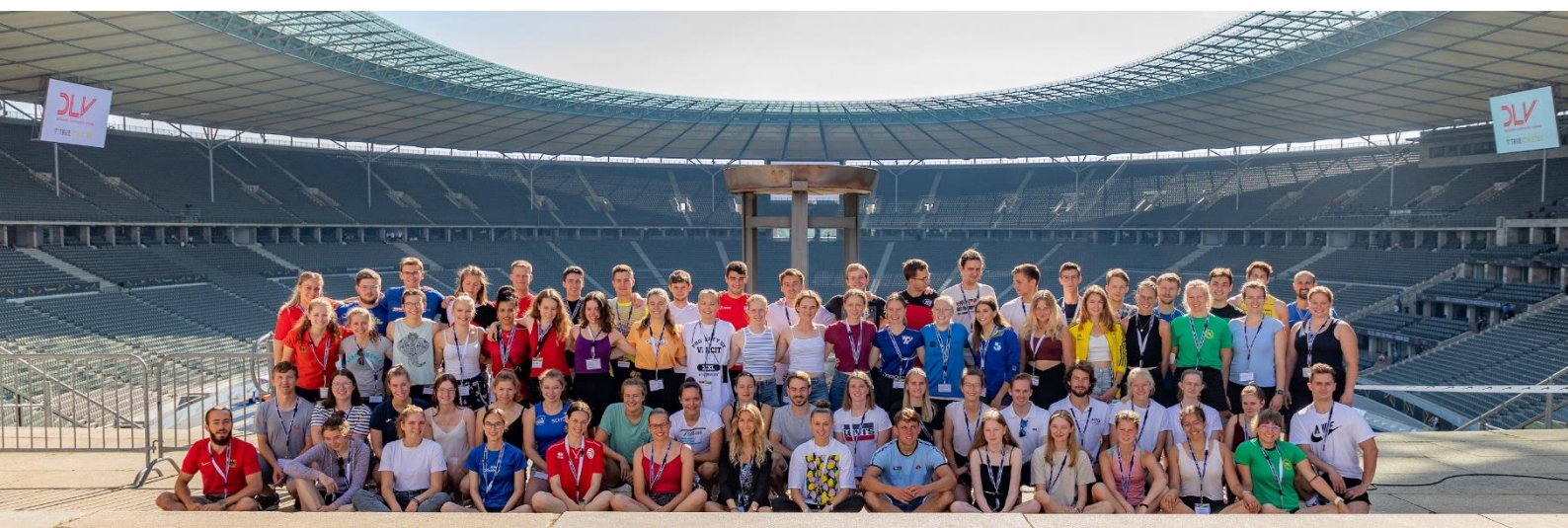
TOP	Titel / Inhalt	Referent
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausschreibung kam bei den Vereinen oftmals nicht an (Vereine wussten nichts davon) → Eher nur zufällig über die Instagram-Werbung entdeckt</li> <li>• War auch nicht auf der Verbandshomepage (Rückmeldung einiger Landesverbände) zu finden</li> <li>• Ursprüngliche Reglementierung (nur für Trainer:innen die 2019, 2020 oder 2021 die C-Trainer:innenausbildung absolviert haben) hat einige davon abgehalten</li> <li>• U27 + Trainer:innenschein ist eine seltene Kombi (vielleicht kann man erweitern auf Übungshelfer:innen)</li> <li>• Selbst bei Personen, die Referent:innen aus dem eigenen Verein bei diesem Workshop dabei hatten, wussten nichts im Verein davon</li> <li>• Zeitraum war ein bisschen ungünstig gewählt (Abschluss an Uni und Schulen)</li> </ul>	

Die Protokollierung erfolgte auf Grundlage der Gespräche und Vorträge der Teilnehmenden und Referent:innen des Workshops „Jungrainer:innen“ vom 24. – 26. Juni 2022 in Berlin.

Die Erstellung des Protokolls wurde dankenswerterweise von Tabea Belger, Franziska Wöflf und Nico Fleder übernommen.

Für Hinweise zu Trainer:innen Aus- und Fortbildungen stehen die [Leichtathletik-Landesverbände](#) gerne zur Verfügung.

Für Hinweise und Anmerkungen zum Workshop Jungrainer:innen steht das Referat Jugend ([jugend@leichtathletik.de](mailto:jugend@leichtathletik.de)) des Deutschen Leichtathletik-Verbands oder für inhaltliche Anmerkungen die DLV-Akademie ([dlv-akademie@leichtathletik.de](mailto:dlv-akademie@leichtathletik.de)) gerne zur Verfügung.



Teilnehmende des Workshops „Jungrainer:innen im Berliner Olympiastadion

Die Aktivitäten der Deutschen Leichtathletik-Jugend sind vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und aus Mitteln des Kinder- und Jugendplanes des Bundes (KJP) gefördert.

Gefördert vom:

