



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Blick auf Trainerinnen und Trainer. Wie SportlerInnen ihre TrainerInnen retrospektiv erlebt haben.“

verfasst von / submitted by

Daniel Binder

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree
of

Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2018 / Vienna, 2018

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 482 313

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport;
UF Geschichte, Sozialkunde, Politische Bildung

Betreut von / Supervisor:

Ao. Univ.-Prof. MMag. Dr. Konrad Kleiner

Vorwort

Die Diplomarbeit im Rahmen des Studiums des Unterrichtsfachs Bewegung und Sport betrachtet die Person der Trainerin bzw. des Trainers aus der Perspektive der Athletinnen und Athleten. Die wissenschaftliche Bearbeitung war für mich äußerst spannend, aber auch sehr fordernd und anspruchsvoll. Mein Dank gilt meinem Betreuer Ao. Univ.-Prof. MMag. Dr. Konrad Kleiner von der Abteilung Fachdidaktik des Zentrums für Sportwissenschaft der Universität Wien für sein ausführliches Feedback und seine konstruktiv-menschliche Art. Ganz besonders möchte ich mich bei meinen Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern für ihre Offenheit und ihre Zeit bedanken. Ohne euch wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen. Ein besonderer Dank geht nicht zuletzt an meine Eltern, die mich während meiner ganzen Schul- und Berufsausbildung immer unterstützt und bekräftigt haben, für ihren unerschütterlichen Glauben an mich, sowie an alle Lektorinnen und Lektoren, die diese Diplomarbeit korrekturgelesen haben.

Ich hoffe, dass meine Arbeit einen Beitrag zu einem spannenden Forschungsfeld liefern konnte und freue mich auf zukünftige Aufgaben.

Daniel Binder

im Februar 2018

Abstract (dt./en.)

Leistungssportliches Training ist der Grundstock für alle Erfolge, die im Leistungssport erzielt werden. Ein zentraler Aspekt für eine erfolgreiche und erfüllende sportliche Karriere ist die Beziehung zwischen Athletinnen und Athleten und ihren Trainerinnen und Trainern. An diese Betreuungspersonen wird eine Vielzahl an Anforderungen gestellt, die sich teilweise widersprechen. Sie müssen auf die Bedürfnisse der Athletinnen und Athleten eingehen, mit ihren eigenen Bedürfnissen und Erwartungen umgehen können und auch die Forderungen des Systems Leistungssport mit all seinen Facetten berücksichtigen. Trainerinnen und Trainer sollen dabei sportliche Expertinnen und Experten, Psychologinnen und Psychologen, Pädagoginnen und Pädagogen, Motivatorinnen und Motivatoren, sowie Managerinnen und Manager sein. Im Rahmen der Untersuchung wurden 10 Experteninterviews mit österreichischen Leistungssportlerinnen (4) und Leistungssportlern (6) aus den Sportarten Fußball, Leichtathletik (Laufen, Zehnkampf), Feldhockey, Jiu Jitsu und Shorttrack-Eisschnelllauf durchgeführt. Die Auswertung erfolgte mittels qualitativer Inhaltsanalyse. Es wurden 6 Kategorien identifiziert: *Persönlichkeitseigenschaften der Trainerinnen und Trainer, Erwartungen der Sportlerinnen und Sportler, Sportlich-fachliche Unterstützungsleistungen, Nicht-sportliche bzw. soziale Unterstützungsleistungen, Charakteristika einer TrainerInnen-AthletInnen-Beziehung, sowie Kommunikation und Verhalten*. Die Trainerinnen und Trainer zeichnen sich durch kompetentes Expertenwissen, eine hohe Leistungsorientierung und Gewissenhaftigkeit aus. Gleichzeitig sind sie aber auch emotional und wenig stressresistent. Unklare Rollenverteilungen führen zu unnötigen Konflikten, die oft ein Ende der Beziehung zur Folge haben. In der Ausbildung von Trainerinnen und Trainern sollte mehr auf Kommunikationsverhalten und Konfliktprävention eingegangen werden.

Training is the base of every success in high performance sports. An essential aspect of a successful and fulfilling sportive career is the relationship between coaches and athletes. Coaches have to deal with the expectations and needs of their athletes so as their own and the requirements of the system of high performance sports. Coaches should be experts in their sports, psychologists, educationalists, motivators and managers. This study contains 10 expert interviews with Austrian high performance athletes (4 female, 6 male) at national and/or international level in soccer, athletics (running, decathlon), field hockey, Jiu Jitsu and shorttrack-speed skating. The method of evaluation was the qualitative content analysis. 6 categories were identified: *Personal traits of coaches, Expectations of athletes, Sportive support, Non-sportive or social support, Characteristics of a coach-athlete-relationship and Communication and behavior*. The coaches have competent knowledge in their sports.

They are highly adept to performance and highly conscientious. At the same time they are emotional and few resistant to stress. An unclear role allocation leads to unnecessary conflicts which ends the relationship in many cases. There should be more focus on communication and conflict prevention/management skills in the education of coaches.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	8
1.1 Problemaufriss	8
1.2 Forschungsstand.....	9
1.3 Wissenschaftliche Fragestellungen	10
1.4 Methode der Bearbeitung und Erkenntnisgewinnungsprozess	10
1.5 Gliederung.....	11
2. Theoretische Vorüberlegungen.....	13
2.1 Das System Leistungssport.....	13
2.1.1 Sportmodelle	13
2.1.2 Merkmale des Leistungssports	15
2.1.3 Werte im Sport – Fairness	16
2.1.4 Die Rolle der Medien im Leistungssport	18
2.1.5 Die Strukturen des organisierten Sports in Österreich	18
2.1.6 Trainerinnen und Trainer im Leistungssport	19
2.2 Die Persönlichkeitseigenschaften von Trainerinnen und Trainern	20
2.2.1 Der Begriff Persönlichkeit im Sport	21
2.2.2 Selbstkonzept – Das Professionelle Selbst	25
2.4 Die Rolle von Trainerinnen und Trainern im Leistungssport.....	28
2.4.1 Die Trainer-Struktur-Analyse (Gahai & Holz, 1986):	30
2.4.2 Das Konzept der sozialen Unterstützung	33
2.4.3 Trainerinnen – Geschlechterstereotype?	35
2.4.3.1 Personenwahrnehmung	35
2.4.3.2 Frauen als Trainerinnen	36
2.5 Die Interaktion zwischen TrainerInnen und AthletInnen	37
2.5.1 Die TrainerIn – AthletIn – Beziehung	37
2.5.1.1 Das 3 + 1Cs – Modell (Jowett, 2005)	37
2.5.1.2 Das COMPASS-Modell (Rhind & Jowett, 2010)	38
2.5.2 Kommunikation	39
2.5.3 Verhaltens- und Führungsstile von Trainerinnen und Trainern	42

2.6 Zusammenfassung	45
3. Qualitative Erhebung	46
3.1 Methode	46
3.2 Erhebungsverfahren	47
3.3 Erhebungssituation	49
3.4 Darstellungsmethode	50
3.5 Auswertungsmethode	51
3.6 Limitationen	53
4. Auswertung	54
4.1 Informationen zur Stichprobe	54
4.2 Kategoriensystem	56
4.3 Persönlichkeitseigenschaften der Trainerinnen und Trainer	56
4.4 Die Erwartungen der Sportlerinnen und Sportler	58
4.5 Sportlich-fachliche Unterstützungsleistungen	61
4.6 Nicht-sportliche bzw. soziale Unterstützungsleistungen	63
4.7 Charakteristika einer TrainerInnen-AthletInnen-Beziehung	65
4.8 Kommunikation und Verhalten	69
5. Ergebnisse	78
5.1 Beantwortung der Forschungsfragen und Diskussion	78
5.2 Fazit	85
Literaturverzeichnis	87
Abbildungsverzeichnis	94
Tabellenverzeichnis	94
Eidesstattliche Erklärung	96
Lebenslauf	97
Anhang	98
Interviewleitfaden	98
Transkripte	101
Interview 1 – DanMU1	101

Interview 2 – MirGE2	107
Interview 3 – JenWE3	112
Interview 4 – ValPAN4	118
Interview 5 – FerWE5	125
Interview 6 – AndGR6	131
Interview 7 – AliHO7	136
Interview 8 – DomSI8	142
Interview 9 – RapPA9	146
Interview 10 – TerTR10	152

1. Einleitung

„Zentral für die Leistungsentwicklung junger ambitionierter Sportler sind nicht nur ihr Talent, sondern auch die Qualität der Betreuung durch qualifizierte Trainer.“ (Emrich, Pitsch & Papathanassiou, 1999, S. 9)

Dieses erste Kapitel führt in die Problematik und Thematik ein, mit denen sich diese Arbeit beschäftigen wird. Es folgt ein Problemaufriss, eine Darstellung des Forschungsstandes zu verschiedenen Aspekten, die aufgrund dessen formulierten wissenschaftlichen Fragestellungen, eine Beschreibung der verwendeten Methode und eine Gliederung der Forschungsarbeit.

1.1 Problemaufriss

Trainerinnen und Trainer sind neben den Athletinnen und Athleten selbst die wichtigsten und populärsten Personen im Leistungssport. Sie haben großen Einfluss auf deren Leistungen, bei Erfolgen werden sie ebenso gefeiert. An diesen Erfolgen werden sie jedoch auch gemessen und ihre Position hängt stark davon ab. So zählt die gute Arbeit, die man in der Vergangenheit geleistet hat, in der Gegenwart wenig, wenn die Resultate gerade ausbleiben. Das beste Beispiel ist der (Profi-)Fußball, in dem die – meist männlichen – Trainer teilweise halbjährlich entlassen werden. Ähnlich inkonsistent und komplex wie die berufliche Situation von Trainerinnen und Trainern ist deren Tätigkeitsfeld. Neben der Planung und Durchführung von Trainingseinheiten, sowie dem Coaching im Wettkampf, sind sie die zentralen Bezugspersonen für die Athletinnen und Athleten. Sie müssen also mit deren Erwartungen und Bedürfnissen umgehen können und stellen ebenso das Bindeglied zwischen ihren Schützlingen und den Verein und Verbänden dar. Sie müssen also auch deren Erwartungen befriedigen. Gleichzeitig müssen sie ihr Handeln in der Öffentlichkeit rechtfertigen. All dies sind Bedingungen, die bei einer Analyse einer Interaktion zwischen Trainerin/Trainer und Athletin/Athlet berücksichtigt werden müssen (schematisch dargestellt in der Abbildung 1). Diese Interaktion wird der zentrale Forschungsgegenstand der vorliegenden Arbeit sein.

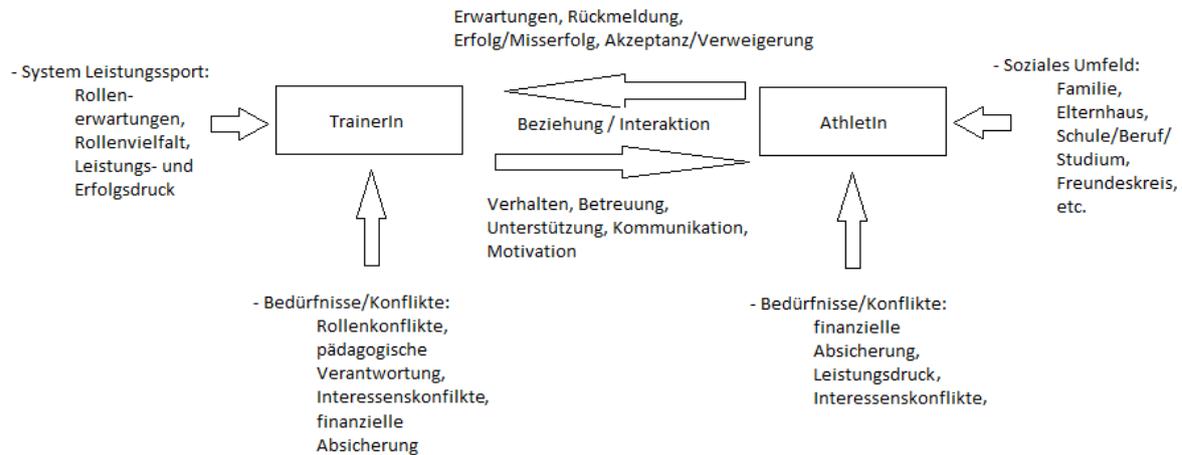


Abbildung 1: Schematische Darstellung der Trainer/Trainerin – Athlet/Athletin – Interaktion und deren Bedingungen

1.2 Forschungsstand

In der Sportwissenschaft ist die Person der Trainerin oder des Trainers seit vielen Jahren ein Gegenstand der Forschung. Meist konzentrieren sich die Studien auf bestimmte Aspekte oder einzelne Blickwinkel. Zum Verhalten und Handeln gibt es einige Studien aus psychologischer Perspektive, die sich vor allem mit der Analyse des Verhaltens und auch des Trainerinnen- und Trainerhandelns beschäftigen. (vgl. Chelladurai, 1984; Cumming, Smith & Smoll, 2006; Treutlein, Janalik & Hanke, 1989) Andere Arbeiten untersuchen die Belastungen, denen Trainerinnen und Trainer ausgesetzt sind, insbesondere zu Rollenkonflikten, Rollenambiguität, dem Burnout-Syndrom, dem sozialen Status, sowie Belastbarkeit und Führungsverhalten. (vgl. Schliermann, 2005; Kelley, 1994) Borggefe, Thiel & Cachay (2006), Cachay & Gahai (1989), sowie Würth & Alfermann (2002) beforschten die Kompetenzen und das Expertenwissen, sowie deren Generierung und Struktur. Digel, Thiel, Schreiner & Waigel (2010) beschäftigten sich mit dem Berufsumfeld und den Tätigkeitsbereichen.

Die vorliegende Forschungsarbeit orientiert sich an Überlegungen von Saborowski, Würth & Alfermann (2000). Demnach haben bisherige Studien zum Verhalten von Trainerinnen und Trainern nicht die Auswirkungen auf die Sportlerinnen und Sportler erfasst. Die Autorinnen führten eine Befragung mittels Fragebogen zu zwei Messzeitpunkten durch, an der jugendliche Athletinnen und Athleten (463), deren Eltern und deren Trainerinnen (21) und Trainer (30) teilnahmen (Saborowski, Würth & Alfermann, 2000, S. 39). Es handelt sich somit um eine der wenigen Arbeiten, die auch die Sicht der Athletinnen und Athleten miteinschließt. Die Ergebnisse zeigen, dass das Verhalten der Trainerinnen und Trainer durchwegs positiv gesehen wird. Allerdings beurteilten sich die Trainerinnen und Trainer selbst besser als von den Sportlerinnen und Sportlern perceived. In besonderem Maße wurde

dies für „hoch erwünschte Verhaltensweisen“, wie „positives Feedback“ und „soziale Unterstützung“ festgestellt. (Saborowski, Würth & Alfermann, 2000, S. 48) Das heißt, es gibt eine Diskrepanz zwischen der Eigenwahrnehmung und der Fremdwahrnehmung, die beiden Seiten möglicherweise nicht bewusst ist. Dabei wurde die Sicht der Sportlerinnen und Sportler in der Forschung bislang eher außer Acht gelassen. Deshalb wird die vorliegende Studie die Person der Trainerin oder des Trainers rein aus der Perspektive der Athletinnen und Athleten beleuchten. Um einen möglichst ganzheitlichen und nicht durch die begrenzten Antwortmöglichkeiten eines Fragebogens reduzierten Zugang zu erhalten, wird die Untersuchung qualitativ durchgeführt.

1.3 Wissenschaftliche Fragestellungen

. Folgende Forschungsfragen sollen in der Arbeit beantwortet werden:

- (1) Welche persönlichen Eigenschaften haben die befragten Leistungssportlerinnen und -sportler bei ihren Trainerinnen und Trainern als besonders relevant erlebt?
- (2) Welche Erwartungen stellen die Interviewpartnerinnen und -partner an ihre Trainerinnen und Trainern?
- (3) Welche Unterstützungsleistungen und persönliche Hilfestellungen geben die Trainerinnen und Trainer ihren Athletinnen und Athleten und wie wird diese wahrgenommen?
- (4) Wie charakterisieren die befragten Sportlerinnen und Sportler die Beziehung zu ihren Trainerinnen und Trainern?
- (5) Wie wird das Verhalten der Trainerinnen und Trainer in Konflikt- bzw. Wettkampfsituationen erlebt und wie unterscheidet sich dies vom täglichen Training?
- (6) Gibt es Unterschiede in den Erzählungen und Wahrnehmungen, die auf Sportarten (Individualsportart – Team sportart), auf das Leistungsniveau, oder auf das Geschlecht der Athletinnen und Athleten bzw. der Trainerinnen und Trainer zurückzuführen sind?

1.4 Methode der Bearbeitung und Erkenntnisgewinnungsprozess

Wie eben erwähnt, wird die Untersuchung qualitativ durchgeführt. Am Anfang steht eine Problemanalyse, die den Ausgangspunkt für die Untersuchung bildet. Gläser & Laudel (2010, S. 26-28) sprechen nun von zwei möglichen Erklärungsstrategien, „relationsorientierten“ und „mechanismenorientierten“, wobei ersteren eher quantitative Methoden zuge-

rechnet werden und zweiten eher qualitative. Die Problemanalyse und die Erklärungsstrategie bilden die Grundlage für die Formulierung von Forschungsfragen. Der Stand der Forschung bzw. für die Bearbeitung relevante Themen werden in theoretischen Vorüberlegungen dargelegt (siehe Abbildung 2). Die Rohdaten (Aufnahmen der Interviews auf elektronischem Ton-Datenträger) werden via Experteninterviews erhoben. Sie werden zunächst transkribiert und somit in Schriftsprache codiert. Aufgrund der theoretischen Vorarbeit werden Kategorien erstellt, die als Suchmatrix dienen und relevante Informationen aus den Texten extrapolieren. Diese werden aufbereitet, entsprechend formuliert und für die Beantwortung der wissenschaftlichen Fragestellungen herangezogen. Die somit erzielten Ergebnisse werden mit anderen Forschungsarbeiten verglichen und diskutiert.

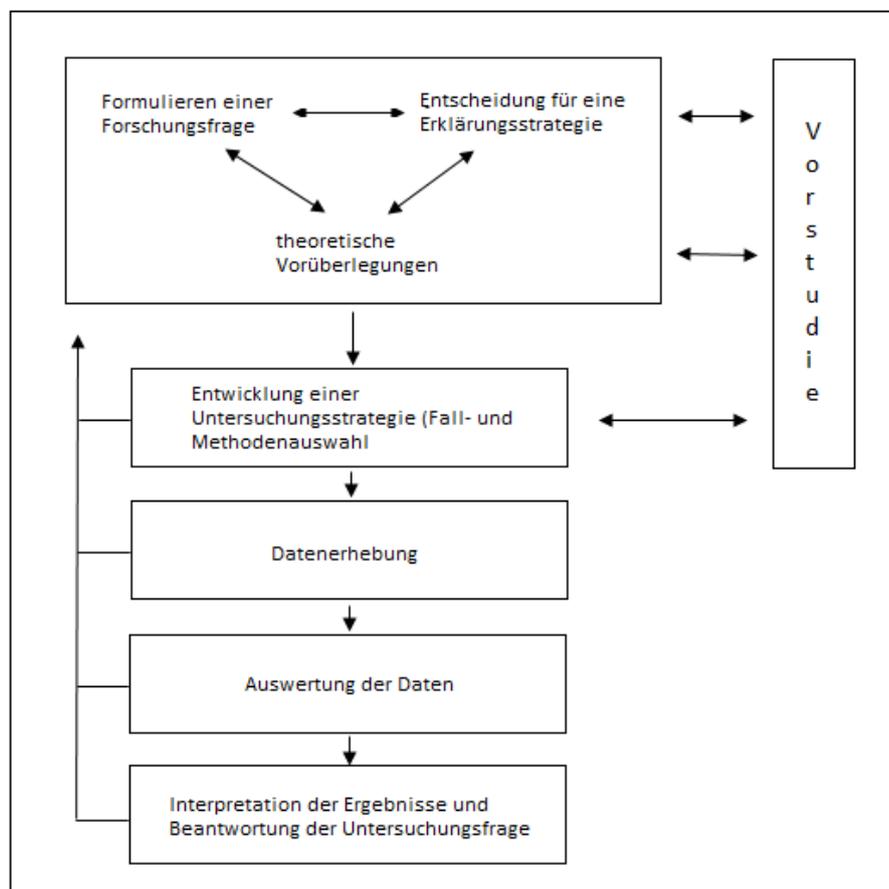


Abbildung 2: Struktur empirischer sozialwissenschaftlicher Forschungsprozesse (mod. n. Gläser & Laudel, 2010, S. 35)

1.5 Gliederung

Die Studie gliedert sich in Anlehnung an Abbildung 2 in einen Problemaufriss, in dem ein Forschungslücke identifiziert wird und auf deren Grundlage wissenschaftliche Fragestel-

lungen formuliert werden. In theoretischen Vorüberlegungen werden bisherige Erkenntnisse dargelegt bzw. besonders kritisch erscheinende Aspekte der Trainerinnen- und Trainerperson erläutert. Da sich die Arbeit im Kontext des Leistungssports bewegt, wird ebendieser aus systemtheoretischer Perspektive betrachtet. Weitere Dimensionen sind die persönlichen Eigenschaften, Kompetenzen und das Tätigkeitsfeld, die verschiedenen sozialen Rollen, die *coaches* im Trainings- und Wettkampfprozess verkörpern müssen, sowie die damit einhergehenden Konflikte. Es werden außerdem Theorien zur Beschreibung und Erklärung der Beziehung, der Kommunikation und des Konflikt- und Führungsverhaltens der Trainerinnen und Trainer erörtert.

Im Anschluss wird die Erhebungs- und Datenverarbeitungsmethodik im Detail vorgestellt. Es werden Informationen über das verwendete Instrumentarium, die Situation der Erhebung und die Durchführung und die Methode der Auswertung dargeboten.

Die Auswertung erfolgt im nächsten Kapitel. Hier werden zunächst die Charakteristika der Stichprobe und das Kategoriensystem behandelt, bevor in sechs Kategorien die relevanten und gefilterten Textstellen angeführt werden. Es folgt die Beantwortung der Forschungsfragen und eine Diskussion der Ergebnisse, die zu abschließenden Schlussfolgerungen führt.

2. Theoretische Vorüberlegungen

Die theoretischen Vorüberlegungen werden die Grundlage für den Erkenntnisgewinnungsprozess bilden. So sind die Aspekte, die hier angeführt werden auch der Bauplan, nach dem der Interviewleitfaden konstruiert wurde und ebenso die Schablone für die Auswertung und Interpretation der Ergebnisse. Der Teil gliedert sich in das System Leistungssport, die persönlichen Eigenschaften von Trainerinnen und Trainern, Theorien zu deren sozialen Rollen, sowie die Interaktion (Beziehung, Kommunikation, Verhalten) zwischen den coaches und den Athletinnen und Athleten.

2.1 Das System Leistungssport

Da die vorliegende Arbeit bezieht sich auf den organisierten Leistungs- und Wettkampfsport. Was unterscheidet diesen jedoch von anderen Formen des Sports und welche Merkmale machen ihn aus?

2.1.1 Sportmodelle

Heinemann (2007, S. 56) definiert vier Kriterien, die erfüllt sein müssen, um von einer sportlichen Tätigkeit sprechen zu können. Diese sind die „Körperliche Leistung“, der „Wettkampf“, ein „Sportartenspezifisches Regelwerk“ und „Unproduktivität“. Angesichts der Pluralität der gegenwärtigen Sportangebote und Formen sind diese Kriterien eher theoretischer Natur. Der Leistungs- und Wettkampfbezug ist vor allem in Formen des Gesundheitssports oder Rehabilitationssports nicht gegeben. Weiters kann argumentiert werden, dass professioneller Sport nicht „unproduktiv“ betrieben werden kann, da die Athleten ihren Lebensunterhalt damit bestreiten. Selbst die „Körperlichkeit“ kann infrage gestellt werden, bedenke man vor allem in Asien momentan populäre eSports-Ligen, bei denen Wettkämpfe in Computer- oder Videospiele ausgetragen werden. (Güllich & Krüger, 2013)

Sport kann organisiert, also im Rahmen von Vereinen und Verbänden bzw. kommerziell, z.B. im Fitness-Studio, in der Kletterhalle, oder von den Sporttreibenden selbst initiiert betrieben werden, wie beispielsweise in Lauf- oder Nordic Walking-Gruppen. Weiters kann zwischen „Breitensport“ und „Spitzensport“ unterschieden werden (Güllich & Krüger, 2013, S. 365). Laut Heinemann (2007, S.56-57) lassen sich sportliche Aktivitäten anhand der Variablen „Organisiertheit“, „Professionalisierung“, „Kommerzialisierung“ und „Wettkampforientierung“ bestimmten theoretischen Sportmodellen zuordnen.

Tabelle 1: Sportmodelle und Merkmale des Sports (mod. n. Heinemann, 2007, S. 57)

Aktivität (Modell)	Körperliche Bewegung	Leistungsprinzip	Regelwerk	Unproduktivität
Traditioneller Wettkampfsport	Gegeben	Gegeben	Gegeben	Gegeben
Professioneller Showsport	Gegeben	Gegeben	Gegeben	Nicht gegeben
Expressives Sportmodell	Gegeben	Bedingt gegeben	Nicht gegeben	Gegeben
Funktionalistisches Sportmodell	Gegeben	Bedingt gegeben	Nicht gegeben	Nicht gegeben
Traditionelle Spielkulturen	Gegeben	Bedingt gegeben	Bedingt gegeben	Gegeben

Die Tabelle 1 zeigt die Modelle, die Heinemann (2007, S. 57 ff.) nennt. Das „Modell des traditionellen Sports“ vereint alle vier Kriterien in sich. Es wird jedoch nicht nach dem Leistungsniveau unterschieden, sondern beinhaltet Breiten-, sowie Spitzensport. Beim „Professionalisierten Showsportmodell“ stehen kommerzielle Interessen und das Erreichen eines möglichst großen Publikums im Vordergrund. Leistung oder Wettkampf kann hier durchaus nebensächlich sein. Im „Expressiven Sportmodell“ können Leistungselemente zwar noch vorhanden sein, es geht aber vorrangig um das Erlebnis oder um Emotionen wie Spaß oder Freude. Man könnte hier auch von Freizeit- oder Ausgleichssportarten sprechen. Das „Funktionalistische Sportmodell“ definiert Sport als Mittel, um verschiedene Ziele zu erreichen oder Bedürfnisse zu befriedigen. Beispiele wären hier etwa die Reduktion des Gewichts oder von Schmerzen, die Steigerung der allgemeinen Fitness oder Herstellung von Entspannungszuständen. „Traditionelle Sportspielkulturen“ bezeichnen eine Ausübung in verschiedenen Kulturen verankerter körperlicher Spielformen, die aus Gründen der Rückbesinnung auf die eigenen Wurzeln betrieben werden. Ein Beispiel wäre etwa das Capoeira in Brasilien.

Im Falle dieser Arbeit ist vor allem das Modell des „Traditionellen Wettkampfsports“ bedeutsam. Die einzelnen Modelle lassen sich jedoch nicht so trennscharf abgrenzen. Wettkampfsport ist in vielen Fällen nicht „unproduktiv“, im Sinne von *nicht profitabel*, und sehr oft als Show inszeniert. Der Spitzensport ist ohne Finanzierung aus Wirtschaft und Politik auf dem Niveau nicht durchführbar. Die Medien sind dabei nicht mehr wegzudenken. (vgl. Voigt, 1992; Güllich & Krüger, 2013) Bevor wir uns jedoch mit diesen Aspekten beschäftigen, gilt es zu klären, welche Merkmale nun speziell den (Hoch-)Leistungssport ausmachen.

2.1.2 Merkmale des Leistungssports

Der Leistungssport wird also als Wettkampfsport definiert, dessen Ziel es ist, persönliche Höchstleistungen zu erbringen (Gabler, 1993; Kaminski, Mayer & Ruoff, 1984). Wenn man den Spitzen- oder Hochleistungssport als „soziales System“ betrachtet (Cachay & Thiel, 2000, S. 135), dann stellt sich die Frage, welcher Sinnzusammenhang, der solchen sozialen Systemen immanent ist, hier zutrifft. In Fall des Spitzensports ist der Sinn der Sieg in einem Wettkampf, man spricht also von einem „Code Sieg/Niederlage“ (Cachay & Thiel, 2000, S. 137; Weber, 2003, S. 92; Bette, 2010, S. 90). Das komplette spitzensportliche Handeln, das Training, die Wettkampfvorbereitung, der Wettkampf selbst, dient dem Ziel, den Sieg zu erringen. Cachay & Thiel (2000) merken jedoch an, dass auch der Sieg gegen den eigenen Körper oder die eigene Psyche, also das Erreichen einer persönlichen Bestleistung diesen Code erfüllen kann. Langfristig würden jedoch nur Spitzenplatzierungen, Titel oder Medaillen zählen. Gleichzeitig ist der Siegercode nicht als starr zu bezeichnen, sondern flexibel ist. Schimank (1988, S. 186) geht davon aus, dass Sieg und Niederlage „gradualisiert“ und „reversibel“ sind. Es ist also möglich, den Leistungsvergleich auf mehrere Wettkämpfe, eine Saison oder auch auf mehrere Platzierungen (beispielsweise Gold, Silber und Bronze bei Olympischen Spielen) auszudehnen. Eine Voraussetzung für den Code – und eigentlich jeden sportlichen Leistungsvergleich – ist die Messbarkeit der Leistung. In Sportarten ist das die Anzahl der erzielten Tore, Punkte oder Körbe, in der Leichtathletik Weiten, Höhen oder Zeiten, die für das Zurücklegen einer bestimmten Strecke benötigt werden. Ebenso existiert noch eine weitere Dimension, nämlich die der Rekorde. Sie sind nicht in allen Wettkampfsportarten vorhanden oder bedeutsam, wirken allerdings bewerbsübergreifend und teilweise international. Um sportliche Leistung verlässlich messen zu können, ist auch ein spezifisches Regelwerk vonnöten. Cachay (1978, zit. n. Cachay & Thiel, 2000, S. 140) fasst die Funktion von Regeln in fünf Aspekten zusammen:

- (1) Regeln „konstituieren das Spiel als abgrenzbares Handlungssystem“. Der Leistungsvergleich wird auf „zeitlicher, sozialer und sachlicher Ebene“ determiniert.
- (2) Regeln führen zu einer Reduktion der Komplexität und ermöglichen bestimmte Handlungsformen. Wäre jede Handlung erlaubt, würde der Vergleich ad absurdum geführt.
- (3) Regeln haben jedoch auch eine handlungsdifferenzierende Funktion. Innerhalb des Regelwerks ist jede Handlung erlaubt und somit wird ein gewisser Grad an Kreativität und Raffinesse gefordert.
- (4) Ein festgelegtes Regelwerk ermöglicht eine beliebige Anzahl an Wiederholungen von Wettkämpfen. Die Bedingungen bleiben somit bei jedem Wettkampf annähernd

gleich. Somit können die Leistungen addiert und zu einer Gesamtleistung geformt werden (Meisterschaft, Gesamtweltcup, etc.).

- (5) Regeln bringen die Akteure dazu, sich dem Reglement zufolge konform zu verhalten. Bei Verstößen werden Sanktionen gesetzt.

2.1.3 Werte im Sport – Fairness

Ein zentraler Begriff im Sport ist der der *Fairness* oder des *Fairplay*. Diese ethische Norm steht scheinbar in Opposition zum eben erläuterten Siegercode. Was kennzeichnet nun den Wert *Fairness* und welche Bedeutung kommt ihm wirklich zu?

Fairness zeigt sich im Rahmen sportlicher Wettkampfhandlungen im Bemühen der Sportler, die Regeln konsequent und bewußt (auch unter erschwerten Bedingungen) einzuhalten oder sie zumindest nur selten zu übertreten, im Interesse der Chancengleichheit im Wettkampf weder unangemessene Vorteile entgegenzunehmen noch unangemessene Nachteile des Gegners auszunutzen und den Gegner nicht als Feind, sondern als Person und Partner zu achten. (Gabler 1998, S. 152)

Sportlich fair verhält man sich nach dieser Definition also, wenn man die Chancen auf einen Sieg im Wettkampf nicht entgegen der Regeln beeinflusst und ebenso die Unverletzlichkeit der Gegnerinnen oder Gegner im Rahmen dieser Regeln bewahrt. Pawlenka (2010, S. 25) unterscheidet zwischen „formeller“ und „informeller“ Fairness. Demnach sind „formelle Fairnessnormen als Rechtspflichten“ und „informelle Fairnessnormen als Tugendpflichten“ zu bezeichnen. Formell wird gefordert, das Verbot, die Regeln zum eigenen Vorteil zu ignorieren, zu achten. Es kann jedoch möglich sein dieses Reglement zu durchbrechen, wenn bestimmte Bedingungen andere moralische Entscheidungen nötig machen. Man denke etwa an die Praxis im Fußball, den Ball über die Seitenlinie zu spielen, und damit die Strafe des Einwurfs für das gegnerische Team hinzunehmen, wenn eine Gegenspielerin oder ein Gegenspieler verletzt am Boden liegt. Informelle Fairnesshandlungen liegen dann vor, wenn „unvorhergesehene Konfliktsituationen im Geist der Regeln“ gelöst werden können oder Vorteile, die ungerechtfertigt erworben wurden, rückgängig gemacht werden (Pawlenka, 2010, S. 25). Solch ein Verhalten gilt als besonders „verdienstvoll“. Nachdem der gegnerische Einwurf durchgeführt wurde, wird der Ball absichtlich wieder zu dem Team gespielt, das ursprünglich im Ballbesitz war. Die Spielerinnen oder Spieler bzw. das Publikum honoriert dies mit Applaus.

Der Fairnessbegriff spielt jedoch nicht nur im Sport eine gewichtige Rolle. Bezüglich der Fairness im Alltagsleben spricht Pawlenka (2010, S. 26) von der Forderung nach einer „gesteigerten Form von Chancengleichheit oder Gerechtigkeit, das heißt Unvoreingenommenheit, Unparteilichkeit und Sachlichkeit.“ Die Abbildung 3 zeigt, wie sportlich faires Handeln und allgemeine, *alltägliche* Fairness zusammenhängen.

Die Antwort auf die Frage, warum der Fairness vor allem im Sport so viel Bedeutung zugemessen wird, ist wohl auf die spezifischen Bedingungen eben jenes Sports zurückzuführen. Außerdem scheint sie besondere Funktionen zu erfüllen. Sie erfüllt so z.B. eine Schutzfunktion für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Speziell in Zweikampf-, Spiel- oder Kampfsportarten wird durch die Regeln eine höhere körperliche Härte und Rücksichtslosigkeit toleriert, als im normalen Leben. Die Fairness schützt hier vor Verletzungen durch übertrieben aggressive Handlungen (auch gegen sich selbst; siehe z.B. das Verkürzen des Anlaufs im Skisprung). (Pawlenka, 2010, S. 28-29)

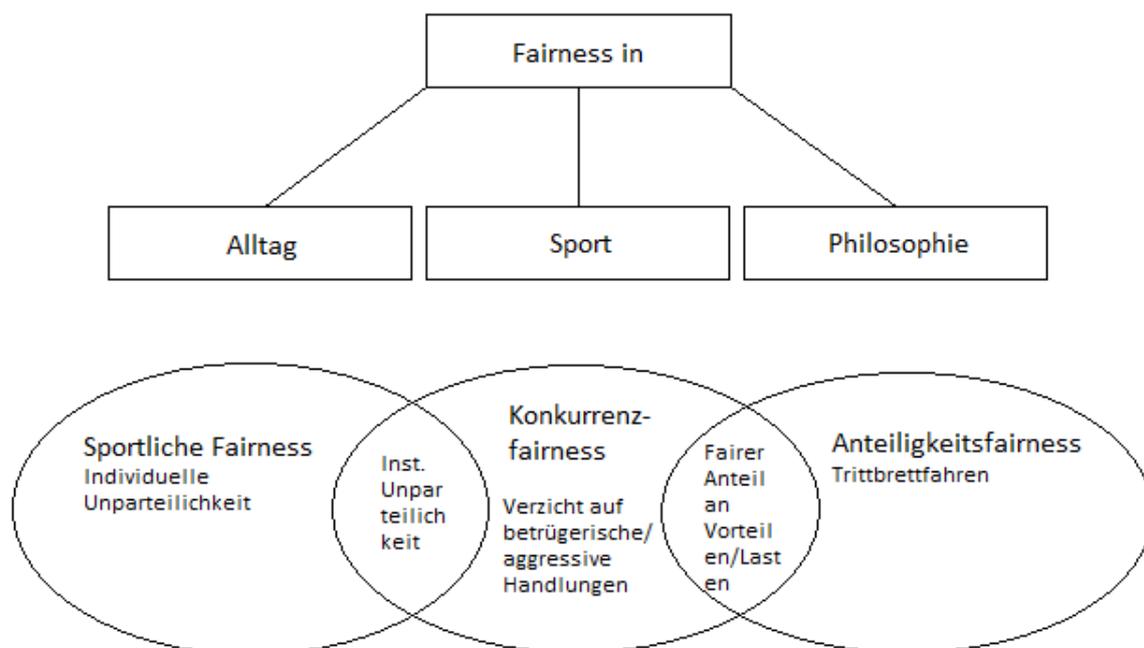


Abbildung 3: Die Begriffe der Fairness und ihre Verbindungslinien (mod. n. Pawlenka, 2010, S. 28)

Die zweite Funktion der Fairness im Sport ist ihre Vorbildwirkung. Da zumindest der Leistungssport immer im Beisein von Publikum stattfindet, werden faire Handlungen bzw. Handlungen, die von besonderer Ehrlichkeit zeugen, wahrgenommen und entsprechend honoriert. Ebenso wird, erwünschtes und unerwünschtes, Verhalten von Nachwuchsathletinnen und -athleten nachgeahmt. Somit kommt den Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern eine spezielle Verantwortung zu. (Pawlenka, 2010, S. 29) Zuletzt hat die Fairness noch die Funktion, „Klarheit in der je eigenen Leistung“ zu erlangen

(Stygermeer, 1999, S. 133). Somit wird sichergestellt, dass die *richtigen* Athletinnen und Athleten, also die mit der im Wettkampf besten Leistung, den Sieg davontragen.

2.1.4 Die Rolle der Medien im Leistungssport

Die Medien sind aus dem modernen Hochleistungssport nicht mehr wegzudenken. Es kommt zu einer hier zu einer Wechselbeziehung. Der Sport nutzt die Medien als Bühne, um sich einer breiten Masse zu zeigen und so auch gewissermaßen die finanziellen Mittel zu lukrieren, um sich zu erhalten. Die Medien versprechen sich vom Sport wiederum größere Einschaltquoten. Dabei ist das Interesse jener Medien am Leistungssport historisch bedingt. Wurde Anfang des 20. Jahrhunderts nur vereinzelt über Sportveranstaltungen berichtet, änderte sich dies mit der weltweiten Verbreitung des Fernsehens. Spätestens seit den 1980er Jahren zählen diese zum absoluten Quotenhit. In Europa ist Fußball die Sportart mit der größten medialen Aufmerksamkeit. Welche Sportarten sich als „Mediensportarten“ (Schneider, Köhler & Schumann, 2016, S.17 ff.) konsolidieren, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Diese sind die „Popularität“, die „Konkurrenzsituation“, das „Konsumpotential“, die „Spannung“, die „Präsentationsform“, „sowie die technischen und ökonomischen Rahmenbedingungen“. Bewegungsformen, die dieses mediale Potential nicht oder noch nicht haben, bezeichnen die Autoren als „Randsportarten“. Sie bekommen die breite öffentliche Aufmerksamkeit nur im Rahmen von Ereignissen wie Olympischen Spielen, oder dergleichen (Horky, 2009).

Die Nähe des Sports zu den Medien bringt einige essentielle Nebenwirkungen für die Akteurinnen und Akteure mit sich. Im Fokus stehen längst nicht mehr nur die Leistungen, sondern ebenso die Verdienste, die Sponsoring- und Werbeverträge und das private Leben der Sportlerinnen und Sportler. Obwohl sich dadurch enorme finanzielle Möglichkeiten auftun, stehen die Athletinnen und Athleten zunehmend unter Druck, sowohl entsprechende Leistungen zu erbringen, als auch sich medial zu präsentieren. Während einige dabei zur Höchstform auflaufen, können andere dem Druck nicht standhalten und zerbrechen daran. (Schneider, Köhler & Schumann, 2016)

2.1.5 Die Strukturen des organisierten Sports in Österreich

In Österreich existiert eine kaum zu überschauende Anzahl an Institutionen, die für die Organisation, die Struktur und die Finanzierung des Leistungssports verantwortlich sind. Die übergeordnete Instanz bildet die „Österreichische Bundes-Sportorganisation BSO“. Mitglieder in der BSO sind die drei großen Dachverbände „ASKÖ“, „Sportunion“ und „ASVÖ“, das „Österreichische Olympische Comité ÖOC“, das „Österreichische Paralympische Committee ÖPC“, der „Österreichische Behindertensportverband ÖBSV“ und „Special Olympics

Österreich“. Außerdem sind die „60 Fachverbände“ vertreten, die sich wiederum in die einzelnen Vereine aufgliedern. Zu den Hauptaufgaben zählen die Interessensvertretung zur Fördermittelvergabe gegenüber dem Gesetzgeber, die Aus- und Weiterbildung der im organisierten Sport tätigen Personen (Trainerinnen und Trainer, etc.) sowie die Zusammenarbeit mit Medien und Wirtschaft. Annähernd „3 Mio. Personen“ sind in der BSO organisiert. (Österreichische Bundes-Sportorganisation, 2014, S. 1-3) Andere Institutionen, die sich vor allem mit der Förderung und Finanzierung beschäftigen, sind z.B. die Österreichische Sporthilfe oder das Österreichische Sportministerium.

2.1.6 Trainerinnen und Trainer im Leistungssport

Die Protagonistinnen und Protagonisten im Leistungssport sind natürlich die Athletinnen und Athleten, die versuchen, in ihren Wettkämpfen jedes Mal aufs Neue Höchstleistungen zu erbringen. Aber dahinter steht eine ganze Reihe von Personen, die diese ermöglichen. Beratende und unterstützende Funktionen haben Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Sportärztinnen und Sportärzte, Psychologinnen und Psychologen oder Sportgerätetechnikerinnen und Sportgerätetechniker. Diesem Betreuungssystem stehen Trainerinnen und Trainer vor. Sie sind die Hauptverantwortlichen, was Trainingsplanung, -steuerung, -kontrolle und Evaluation angeht. Ebenso kümmern sie sich um die Betreuung und die Planung in und von Wettkämpfen. (Gutschlhofer, et al., 2017)

Neben diesen Tätigkeiten kommen jedoch noch andere umfangreiche Aufgaben hinzu, die Trainerinnen und Trainer zu erfüllen haben. Die Tätigkeitsbereiche und Aufgaben von Trainerinnen und Trainern differenzieren nicht zuletzt auch über ihre Stellung bzw. ihre Funktion in einer Organisation. Cheftrainerinnen und Cheftrainer oder *head coaches* befassen sich eher mit administrativen, koordinativen und organisatorischen Bereichen, während Vereinstrainerinnen und Vereinstrainer in einem erhöhten Maße direkt mit den Aktiven in Kontakt kommen. Das Hauptziel bleibt jedoch der sportliche Erfolg. Es besteht hier eine Diskrepanz zwischen Erfolg und Leistung. Eine maximale bzw. optimale Leistung muss nicht bedeuten, dass diese auch erfolgreich ist. Beispielsweise kann ein Footballteam in der Superbowl eine gute Leistung abrufen, das Spiel aber trotzdem verlieren. Der Erfolg der Trainerin oder des Trainers ist vom Erfolg der Athletinnen und Athleten abhängig und wird über ihn definiert. Speziell im Nachwuchsleistungssport ist nicht die Leistung an sich, sondern der Erfolg der Leistung von zentraler Bedeutung. Das führt zu der Frage, inwieweit die Orientierung am Erfolg mit anderen Werten im Leistungssport kollidiert. (Patsantáras, 1994)

Emrich (2002) veranschaulicht diesen Konflikt insofern, als dass sie die Erwartungen an die Trainerinnen und Trainer diametral gegenüberstellt.

Tabelle 2: Das Spektrum der Erwartungen an die Position der Trainerin / des Trainers (mod. n. Emrich, 2002, S. 26)

Die Inhaberin oder der Inhaber der Trainerposition soll als		
pädagogisch versierter Sozialtechniker	Und gleichzeitig	an ethische Prinzipien gebundener Sportpädagoge
spezialisierte Leistungsentwicklung betreiben		die ganzheitliche Entwicklung fördern
ein zielgerichtetes und geplantes Training betreiben		den Aspekt des Spielerischen nicht zu kurz kommen lassen
Spitzenleistung entwickeln		einseitige Belastungen vermeiden
die Anpassung ins Fördersystem unterstützen		zur Mündigkeit erziehen
die leistungssportmarginalisierende soziale Mobilität (Drop-out) vermeiden		vielfältige Entfaltungschancen eröffnen
beim Ausloten der Grenzen des Regelwerks sowie der Kontrollinstanzen helfen (brauchbare Illegalität)		zum Fairplay erziehen.

Es wird also von Trainerinnen und Trainern erwartet, dass sie „Wissensexpertinnen und Wissensexperten“, „Betreuerinnen und Betreuer“, „Bezugspersonen“, „Funktionärinnen und Funktionäre“ und „Wissensvermittlerinnen und Wissensvermittler“ sind (Gutschlhofer, et al., 2017, S. 18; vgl. Gabler, 1975). Bevor wir uns jedoch mit diesen vielfältigen sozialen Rollen beschäftigen, die Trainerinnen und Trainer einnehmen müssen, ist zu klären, welche Eigenschaften Menschen überhaupt mitbringen müssen und welche Kompetenzen vonnöten sind, um diese komplexen Aufgaben meistern zu können. Dies wird nun im nächsten Kapitel erläutert.

2.2 Die Persönlichkeitseigenschaften von Trainerinnen und Trainern

Wie schon angedeutet, verlangt die Tätigkeit der Trainerin oder des Trainers die Fähigkeit, viele verschiedene, teils komplementäre Erwartungen zu erfüllen. Es stellt sich die Frage, ob jeder Mensch dafür geeignet ist, mit diesen Aufgaben zurecht zu kommen. Gibt es ein bestimmtes Persönlichkeitsprofil, mit dem diese Menschen ausgestattet sind oder unterscheiden sie sich in ihrer Persönlichkeitsstruktur von *normalen* Personen? Diesen Fragen wird sich das folgende Kapitel widmen.

2.2.1 Der Begriff *Persönlichkeit* im Sport

Der Begriff der Persönlichkeit ist äußerst schwer zu fassen. Sie lässt sich nur indirekt über das Verhalten einer Person beobachten und untersuchen. Die Schwierigkeit besteht darin, wie weit oder wie eng eine Definition des Begriffes gefasst wird bzw. welche Aspekte im Vordergrund stehen. Eine für diese Arbeit sehr brauchbare Definition gibt Herrmann (1991, S. 29), indem er schreibt, dass die Persönlichkeit „ein bei jedem Menschen einzigartiges, relativ stabiles und den Zeitablauf überdauerndes Verhaltenskorrelat“ ist. Theoretische Erklärungsansätze lassen sich in gewisse Theoriegattungen einteilen, die jedoch in der Literatur uneinheitlich sind. Conzelmann (2001, zit. n. Hänsel, Baumgärtner, Kornmann & Ennigkeit, 2016, S. 113) geht beispielsweise von sechs verschiedenen Gattungen aus:

- (1) „Psychodynamische Ansätze (z.B. Sigmund Freud)
- (2) Eigenschafts- und Trait-Konzepte bzw. faktorenanalytische Ansätze (z.B. Hans Eysenck)
- (3) Behavioristisch-lerntheoretische Ansätze (z.B. Burrhus Skinner)
- (4) Humanistische Ansätze (z.B. Abraham Maslow)
- (5) Kognitive Ansätze (z.B. George Kelly)
- (6) Dynamisch-interaktionistische Ansätze (z.B. Walter Mischel)“

Der Erklärungsansatz der Eigenschaftstheorien wird in der sportwissenschaftlichen Literatur oft verwendet, um die Persönlichkeit von Akteurinnen und Akteuren im Sport zu beschreiben und zu messen. (vgl. Miethling & Gieß-Stüber, 2007; Gabler, 1975; Yang, Jowett & Chan, 2015; Hänsel, Baumgärtner, Kornmann & Ennigkeit, 2016) Einer dieser Ansätze ist das Modell der Big Five Personality Traits von Costa & McCrae (1992). Die beiden Wissenschaftler verwendeten Begriffe aus, die in der Umgangssprache zur Beschreibung der Persönlichkeit benutzt werden. Diese werteten sie mithilfe einer Faktorenanalyse aus. Über viele Studien und kultur- bzw. altersübergreifend konnten fünf Persönlichkeitsfaktoren identifiziert werden: „Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit.“ (Herzberg & Roth, 2014, S. 40)

Neurotizismus beschreibt die Reaktion auf Stress. Personen mit hohen Werten „können als ängstlich, nervös, selbstunsicher, aufgereggt, klagend und depressiv“ bezeichnet werden, sie können Stress nicht gut bewältigen. Unter Extraversion bzw. Intraversion wird die Reaktion auf andere Menschen verstanden. Demnach sind extravertierte Menschen gesellig, aktiv, optimistisch und gesprächig. Intravertierte Menschen sind eher „zurückhaltend, distanziert, kontaktscheu und weniger lebhaft“. Menschen, die eine hohe Ausprägung im Faktor Offenheit aufweisen, sind „phantasievoll, neugierig, unkonventionell, gebildet und ein-

fallsreich.“ Sie neigen auch eher dazu, Werte und Normierungen zu hinterfragen. Verträglichkeit meint einen „vertrauensvollen, wohlwollenden, gutmütigen, freundlichen und hilfsbereiten Umgang“ mit anderen Personen. Menschen mit niedriger Verträglichkeit können als „argwöhnisch, sarkastisch, unkooperativ, berechnend, kalt und streitsüchtig“ beschrieben werden. Unter Gewissenhaftigkeit versteht das Modell eine hohe Leistungsbereitschaft, gutes Selbstmanagement, Ordentlichkeit und Pflichtbewusstsein, aber auch eine Abhängigkeit von formalen Regeln. (Herzberg & Roth, 2014, S. 41)

Der Zusammenhang zwischen persönlichen Eigenschaften und Sport ist vielfach beforscht, bringt jedoch ein eher uneinheitliches Bild (Hänsel, Baumgärtner, Kornmann, & Ennigkeit, 2016). Conzelmann (2009, S. 391 f.) umreißt den Forschungsstand folgendermaßen: Es konnten bislang keine Unterschiede in der Persönlichkeit von sportlich aktiven und inaktiven Menschen festgestellt werden. Ebenso wenig wurden Unterschiede zwischen sehr erfolgreichen und weniger erfolgreichen Athletinnen und Athleten identifiziert. Es scheint jedoch, als könnten sich erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler auf kognitiver Ebene besser kontrollieren. Weiters führe lediglich die aktive Teilhabe am Sport noch nicht zu positiven Entwicklungen auf die Persönlichkeit. Wird er jedoch mit genau dieser Intention inszeniert, kann er eine Sozialisation durchaus positiv beeinflussen.

Um die Persönlichkeit von Trainerinnen und Trainern adäquat zu beschreiben, reichen jedoch dispositionelle Eigenschaften alleine nicht aus. Manifest werden sie erst in Verbindung mit ihren Bedürfnissen, Motiven, Werten und Einstellungen (Miethling & Gieß-Stüber, 2007). Bedürfnisse und Motive erklären, warum sich ein Mensch in einer Situation auf die eine oder andere Art verhält. Sie sind jedoch von den jeweiligen Verhaltensweisen entkoppelt, d.h. ein Motiv kann mehrere unterschiedliche Verhaltensweisen initiieren oder einem bestimmten Verhalten können unterschiedliche Bedürfnisse zugrunde liegen. Murray (1938, S. 123-124) definiert ein Bedürfnis als „ein Konstrukt, das eine Kraft [...] in der Gehirnregion bezeichnet, welche Perzeption, Apperzeption, Intellekt, Konnotation und Aktion so organisiert, dass eine bestehende unbefriedigte Situation in eine bestimmte Richtung umgewandelt wird.“ Maslow (1987) unterscheidet Bedürfnisse von Motiven dadurch, dass diese eher physiologischer Natur sind und Motive auf einem höheren psychologischen Level angelehnt sind.

Werte und Einstellungen bestimmen, wie Menschen gewisse Handlungen, Personen oder Situationen bewerten. Werte können als Standards betrachtet werden, die eigenes und fremdes Verhalten messen und somit evaluieren. Die erwünschten Ziele oder Endpositionen werden als terminale Werte bezeichnet, während sich instrumentelle Werte auf die Verhaltensweisen bzw. Fähigkeiten und Eigenschaften beziehen, die notwendig sind, um

besagte Ziele zu erreichen. (Rokeach, 1973)

Es kann von folgenden Annahmen ausgegangen werden:

- (1) Menschen haben nur eine kleine Anzahl an Werten.
- (2) Die Werte unterscheiden sich nur in ihren Ausprägungen, nicht aber grundsätzlich.
- (3) Werte sind in ein (dynamisches) hierarchisches System eingeordnet.
- (4) Sie werden von der Kultur, der Gesellschaft und dem Individuum selbst geprägt.
- (5) Das Wertesystem ist über die Zeit relativ stabil.

(Rokeach, 1973; zit. n. Herzberg & Roth, 2014, S. 85)

Werte können also relativ verlässlich zu einer Charakterisierung herangezogen werden. Während diese Haltungen eher allgemeiner Natur sind, wird der Begriff Einstellung eher für die Bewertung spezifischer Handlungen, Personen, Objekten oder Ereignissen herangezogen. Es existiert eine kognitive, eine affektive und eine Verhaltenskomponente, wie man über einen Sachverhalt denkt, welche Gefühle man dabei hat und wie man sich entsprechend verhält. (Asendorpf & Neyer, 2012; Herzberg & Roth, 2014)

Sieht man die der Persönlichkeit von Trainerinnen und Trainern zu Grunde liegenden dispositionellen Eigenschaften als Basis, so könnte man *on top* bestimmte Kompetenzen sehen, die professionelles Expertenwissen ausmachen.



Abbildung 4: Bottom-up Struktur eines professionellen Expertenwissens

Miethling & Gieß-Stüber (2007, S. 7) formulierten ein Modell an Kompetenzen für Sport- und Bewegungslehrer, das ebenso für Trainerinnen und Trainer anwendbar ist:

- (1) „Sachkompetenz“: Die Sachkompetenz bezeichnet ein umfangreiches Wissen und Können, sowie ein gewisses Maß an Erfahrung in der jeweiligen Sportart, das benötigt wird, um sinnvoll und gewinnbringend mit Athletinnen und Athleten arbeiten zu können.
- (2) „Sozialkompetenz“: „Sie beinhaltet die Fähigkeit, die Beziehungen und Interaktionen vor allem zu den [Athletinnen und Athleten] konstruktiv zu gestalten, dabei die Bedürfnisse, Interessen, Leistungen und Entwicklungen [...] zu berücksichtigen, ohne die eigenen Ziele zu vernachlässigen.“
- (3) „Methodenkompetenz“: Trainerinnen und Trainer sollten eine Vielzahl an Trainingsmethoden kennen und auch in Hinblick auf die jeweiligen Trainingsziele situativ variabel einsetzen können. Ebenso sollten sie etwaige Risiken und Nachteile kennen und einschätzen können.
- (4) „Selbstkompetenz“: Die Selbstkompetenz bezeichnet und „steuert das persönliche Engagement“ im Trainingsprozess so, dass das Handeln in der Entwicklung der Athletinnen und Athleten manifest wird. Beispiele sind eine adäquate Zielsetzung, die Evaluation und Reflexion der eigenen Arbeit, Selbstmotivation oder auch Strategien zur Bewältigung von Stress.

Der Vollständigkeit halber wird hier auch noch die (5) „Schulentwicklungscompetenz“ (Miethling & Gieß-Stüber, 2007, S. 7) angeführt, sie ist jedoch für die vorliegende Arbeit nur insofern von Bedeutung, als dass Sportvereine ebenfalls als „Lernende Organisationen“ (ebd.) verstanden werden können und Trainerinnen und Trainer hier fachlich, organisatorisch, ökonomisch bzw. pädagogisch einwirken können. Ein anderes Kompetenzmodell wäre z.B. jenes von Pahmeier (1999; zit. n. Blumhoff, 2010, S. 261), die „Fach-, Sozial-, Methoden- und Handlungskompetenz“ unterscheidet. Der Sozialkompetenz kommt dabei ein besonderer Stellenwert zu, weil sie je nach wissenschaftlicher Disziplin anders dargestellt werden kann. Blumhoff (2010, S. 263) gibt in Anlehnung an Schuler & Barthelme (1995) bzw. Kanning (2003) eine in der Sportwissenschaft brauchbare Definition:

Sozialkompetenz ist die Summe des Wissens, der Fertig- und Fähigkeiten, in sozialen Situationen unter Berücksichtigung situationsspezifischer Anforderungen, Ziele und Pläne zweckrational so realisieren zu können, dass dieses Verhalten möglichst ein Maximum an positiven und ein Minimum an negativen Konsequenzen für die an der Interaktion beteiligten Personen mit sich bringt. Darüber hinaus muss das Interaktionsverhalten mindestens als sozial akzeptabel gelten.

Blumhoff (2010) befragte in seiner – ebenfalls qualitativen – Studie 19 Fußballtrainerinnen und -trainer via Experteninterview. Die Befragten sahen in ihrer Arbeit ebenfalls einen engen Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsfaktoren und sozialer Kompetenz (vgl. Miethling & Gieß-Stüber, 2007). Die Persönlichkeitsfaktoren zusammen mit Einstellungen, Interessen, Werten und Kompetenzen bilden das Selbstkonzept eines Menschen.

2.2.2 Selbstkonzept – Das Professionelle Selbst

Bevor wir zum sog. „professionellen Selbst“ (Miethling & Gieß-Stüber, 2010, S. 1) kommen, beschäftigen wir uns zuerst mit dem Begriff des *Selbstkonzeptes*. Besonders relevant für die Selbstkonzeptforschung in der Sportpsychologie sind die Überlegungen zum Selbstkonzept von Shavelson, Hubner & Stanton (1976). Relevant deshalb, weil das Modell ihm eine horizontale und vertikale Struktur zugrunde liegt. Demnach teilt sich das an oberster Stelle stehende „allgemeine Selbstkonzept“ in ein „akademisches“ und ein „nicht-akademisches“ Selbstkonzept, das sich wiederum in soziale, emotionale und physische Aspekte gliedert. (Stiller & Alfermann, 2005, S. 120) Nach dieser Annahme hat das Selbstkonzept sieben Eigenschaften, die nun erläutert werden:

- (1) „Das Selbstkonzept weist eine Struktur auf.“ Informationen über sich selbst werden von Menschen aufgenommen, verarbeitet, organisiert und assoziiert.
- (2) Das Selbstkonzept ist „multidimensional“. Die aufgenommenen Informationen werden jeweils vorhandenen oder neuen Kategorien zugeordnet.
- (3) Das Selbstkonzept ist „hierarchisch organisiert“. Von oben nach unten werden die Informationen immer differenzierter und spezifischer.
- (4) „Das Selbstkonzept ist stabil“. Das ganzheitliche Selbstkonzept ist weniger veränderbar als Aspekte auf hierarchisch niedrigeren Levels.
- (5) Das Selbstkonzept entwickelt sich. Die Menge der Dimensionen nimmt mit der Entwicklung zu. Eine größere Ausdifferenzierung findet erst im Erwachsenenalter statt.
- (6) Das Selbstkonzept „besitzt zugleich eine beschreibende und bewertende Komponente“
- (7) Das Selbstkonzept „diskriminiert zwischen anderen Konstrukten“, also wirken beispielsweise intellektuelle Leistungen eher auf das akademische Selbstkonzept als auf das physische.

(Stiller & Alfermann, 2005, S. 120-121)

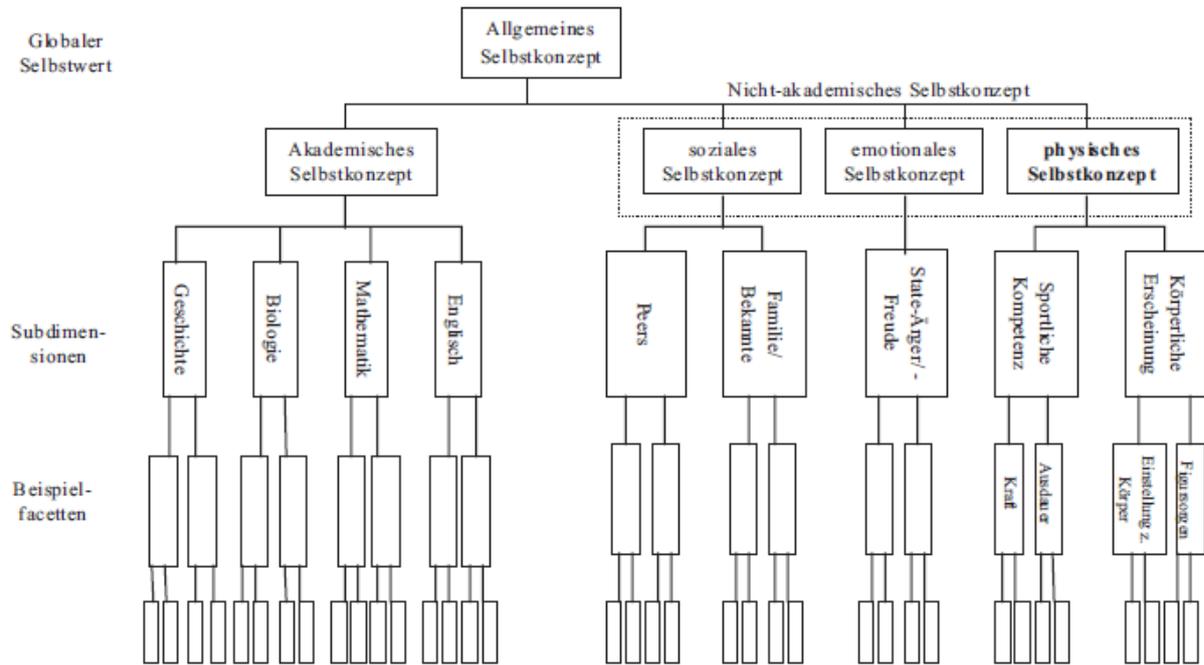


Abbildung 5: Hierarchisches Selbstkonzept nach Shavelson, Hubner & Stanton (1976; zit. n. Stiller & Alfermann, 2005, S. 120)

Das Selbstkonzept als theoretisches Konstrukt ist zwar wissenschaftlich anerkannt, es gibt jedoch auch Kritik an dem Modell. Zum einen sind konnten die eben genannten Eigenschaften nicht zur Gänze empirisch nachgewiesen werden. Ebenso fehlt eine klare Begriffsdefinition, da viele verschiedene Synonyme existieren, sowohl im Englischen, wie auch im Deutschen. Zum anderen gibt es auch Kritik an den Forschungssettings selbst, die eher *diagnostisch*, als *therapeutisch*, also weniger auf Möglichkeiten zur Modifikation des Selbstkonzeptes ausgerichtet sind. (vgl. Alfermann, Stiller & Würth, 2003; Stiller & Alfermann, 2005)

Die Studien aus der Sportwissenschaft beschäftigen sich hauptsächlich mit dem physischen Selbstkonzept (Alfermann, Stiller & Würth, 2003; Stiller & Alfermann, 2005; Sygusch, 2007). Der positive Einfluss einer regelmäßigen sportlichen Betätigung wird vor allem für Jugendliche und junge Erwachsene betont. Die Ergebnisse sind allerdings inkonsistent. Beispielsweise kommen Brettschneider & Kleine (2002) zum Schluss, dass keine positiven Effekte vorhanden sind. Vielmehr würden eher solche Jugendliche Sport treiben, die sowieso über ein positives physisches Selbstkonzept verfügten (Selektionshypothese). Alfermann, Stiller & Würth (2003) konnten jedoch in einer Längsschnittstudie im Leistungssportlichen Kontext bei jugendlichen Athletinnen und Athleten mit einer entsprechend guten Leistungsentwicklung positive Auswirkungen auf das physische Selbstkonzept nachweisen. Die Effekte beschränkten sich allerdings auf die Faktoren Kraft und Koordinative Fähigkeiten.

Für die Trainerinnen und Trainer heißt dies, dass sie einerseits ihre Trainingseinheiten methodisch so planen und durchführen sollten, andererseits ihr Kommunikations- und Feedback-Verhalten so modifizieren sollten, dass genug Erfolge in Training und Wettkampf wahrgenommen werden können. Ein *Tool*, um diesem Ziel näher zu kommen, stellt das *Förderkonzept Psychosoziale Ressourcen* (Sygusch, 2007) dar. Die Grundidee ist die, dass „ein systematisches Förderkonzept [...] solche Ressourcen stärken [muss], die zur Bewältigung sportartspezifischer Anforderungen bedeutsam sind und Methoden anwenden, und Methoden anwenden [muss], die einen sportartspezifischen Bezug aufweisen.“ Nur so könnten „Transfereffekte auf allgemeine psychosoziale Ressourcen und deren Nutzung im Alltag erwartet werden“ (Sygusch & Herrmann, 2009, S. 211) Demnach sollen in Training und Wettkampf „die sportliche Selbstwirksamkeit des [oder der] Einzelnen, das körperlich-sportliche Selbstkonzept des [oder der] Einzelnen, die kollektive Selbstwirksamkeit der Trainingsgruppe, der Aufgabenzusammenhalt der Trainingsgruppe, die Aufgabenzugehörigkeit des [oder der] Einzelnen sowie die Kooperationsfähigkeit des [oder der] Einzelnen gestärkt werden.“ (Sygusch, 2007, S. 31 ff.) Trainerinnen und Trainer sind nun gefordert, Lernsituationen zu schaffen, in denen genau diese Basisanforderungen (gemeinsam mit „Erfolgsressourcen“ und „Krisenressourcen“ (Sygusch & Herrmann, 2009, S. 211)) vorkommen und somit der erforderlichen Handlung in der realen Situation ähnlich sind. Sygusch & Herrmann (2009) evaluierten das Konzept in einer für Gerätturnen und Handball ausdifferenzierten Form mit der Interventionsstudie *PRimus*. Sie kamen zum Ergebnis, dass das Konzept für entsprechend geschulte, interessierte und engagierte Trainerinnen und Trainer umsetzbar ist.

Nahezu alle Trainerinnen und Trainer wurden selbst in einem Sportverein oder im und durch Sport sozialisiert. Somit ist auch ihr Selbstkonzept zu einem Großteil durch den Sport determiniert. Es liegt also die Vermutung nahe, dass die Trainerinnen und Trainer durch die dortigen Erfahrungen geprägt wurden und auch in ihrer jetzigen Funktion nach diesen handeln.

Ausgehend von den Persönlichkeitsfaktoren, den benötigten Kompetenzen und dem eben in einem Exkurs erläuterten Selbstkonzept, stellt sich die Frage, was Trainerinnen und Trainer schließlich zu Experten in ihrem Tun macht. Expertise in einem Bereich setzt *professionelles Handlungswissen* voraus. „Professionell arbeitet, wer selbstständig und eigenverantwortlich, unter interkollegialer Abstimmung und Kontrolle, auf der Grundlage eines Amalgams von wissenschaftlich überprüfbarem Wissen und Berufserfahrung auf schwach strukturierte, wechselnde Problemlagen antwortet.“ (Bauer & Burkhard, 1992, S. 212) Demnach greifen Trainerinnen und Trainer als ausgebildete Fachkräfte auf fundiertes Fachwissen

und ein gewisses Maß an Erfahrungswissen zurück, dass sie in ihrem Tätigkeitsfeld handlungsfähig macht. Sie benutzen eine eigene Fachsprache und orientieren sich in ihrem Handeln an bestimmten Werten und Normen. Diese Faktoren zusammen ergeben das *Professionelle Selbst*. (Miethling & Gieß-Stüber, 2007)

Von Trainerinnen und Trainern wird jedoch noch viel mehr erwartet als bloße Experten für Training und Wettkampf in einer Sportart zu sein. Mit den verschiedenen Rollen, die sie in der Ausübung ihrer Tätigkeit bekleiden müssen wird sich das nächste Kapitel befassen.

2.4 Die Rolle von Trainerinnen und Trainern im Leistungssport

Die Rolle der Trainerinnen und Trainer ist eine der wichtigsten sozialen Figuren im System Leistungssport. Sie sind die wichtigsten Bezugspersonen für die Athletinnen und Athleten und die Knotenpunkte zwischen Organisationen, Verbänden und Vereinen und den Aktiven. Weiters sind sie für eine bestmögliche Leistungsentwicklung von zentraler Bedeutung. Die Trainerinnen und Trainer befinden sich jedoch auch in einem Rollenkonflikt, wobei sie gleichzeitig eine höchstmögliche sportliche Leistung entwickeln sollen und zum pädagogischen, verantwortungsbewussten und sorgsamem Umgang mit den ihnen anvertrauten Athleten verpflichtet sind (Gahai & Holz, 1986). Sie werden von verschiedenen Positionen aus mit einer Vielzahl von Erwartungen konfrontiert. Die zentrale Aufgabe aus Sicht von Athletinnen und Athleten ist die Steuerung, Planung und Umsetzung des Trainings und die Vorbereitung, Betreuung und – insbesondere bei unbefriedigenden Leistungen – Nachbereitung von Wettkämpfen (Emrich, Pitsch & Papathanassiou, 1999). Die Tätigkeiten beschränken sich aber längst nicht mehr auf die methodisch-didaktische Vermittlung sportartspezifischer Inhalte, sondern schließen soziale Kompetenzen mit ein (Hotz, 1990). Prinz, Bucur und Bucur (1988) zufolge sollte neben den klassischen Aufgaben der Trainings- und Wettkampfplanung ebenso eine Zusammenarbeit mit Sportmedizinerinnen und -medizinern, Psychologinnen und Psychologen, sowie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten etc. angestrebt werden. Außerdem sollte der Kontakt zum Umfeld der Sportlerinnen und Sportler, also zu Eltern, Schule oder Arbeitsplatz, gesucht und ein Beitrag zu Erziehung und Bildung geleistet werden. Brand, Schmidt, Klinger, Ranze & Wieneke (2000, S. 17) verlangen von Trainingspersonen „pädagogische“, „psychologische“, „trainingswissenschaftliche“ und „Managementqualifikationen“. Auch ältere Arbeiten schlagen in dieselbe Kerbe. Trainerinnen und Trainer sollen:

- (1) „Lehrerinnen und Lehrer“ sein. Sie müssen Inhalte so vermitteln, dass sie von ihren Athletinnen und Athleten aufgenommen und verarbeitet werden können.

- (2) „Fachleute“ sein. Sie sind Experten in ihrem fachlichen Wissen und Können und müssen hier Vorarbeit leisten.
- (3) „Berater- und Betreuerfunktionen“ wahrnehmen. Von Trainerinnen und Trainern wird erwartet, dass sie ihre Schützlinge in ihrer Lebensgestaltung unterstützen, ihnen Ratschläge erteilen, Entscheidungen fällen und sich auch abseits des Trainings oder Wettkampfes deren Probleme annehmen.
- (4) „Motivatorinnen und Motivatoren“ sein. Sie sind dafür verantwortlich, die Motivation nach Bedarf zu steuern und die richtigen Methoden dazu anzuwenden.
- (5) „Funktionärinnen und Funktionäre“ sein. Eine Leistungsbeurteilung und -bewertung wird nicht nur gegenüber den Athletinnen und Athleten erwartet, sondern auch gegenüber dem Verein, dem Verband oder der Öffentlichkeit. Diese Bewertung ist Grundlage für größere Planungen in verschiedenen organisatorischen Gremien.

(Gabler, 1975, S. 186; vgl. Hagedorn, 1987; zit. n. Patsantáras, 1994)

Müller (1996) veranschaulicht die Rollen von Trainerinnen und Trainern folgendermaßen:

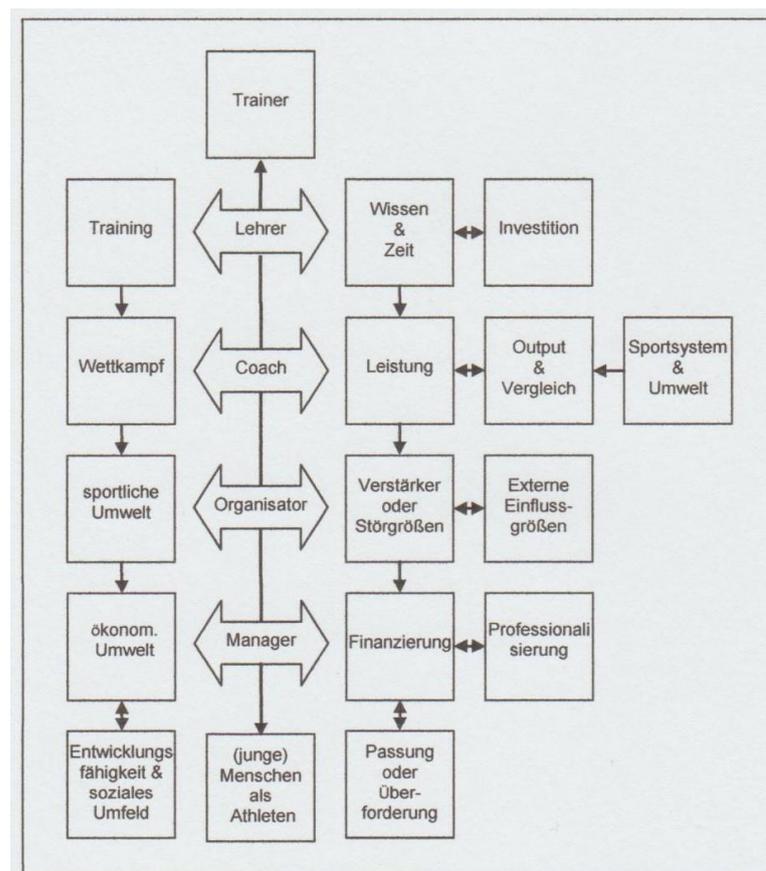


Abbildung 6: Rollentheorie (mod. n. Müller, 1996, S. 226; zit. n. Hammerl, 2011, S. 25)

Des Weiteren ist die Rolle von Trainerinnen und Trainern von Unsicherheiten geprägt. Die Erfolge oder insbesondere Misserfolge der Entscheidungen, Methoden und Strategien haben unmittelbare Konsequenzen auf die (berufliche) Karriere. Durch geringe normative Regelungen und Widersprüche in den Erwartungshaltungen werden diese Unsicherheiten intensiviert. Trainerinnen und Trainer müssen die dadurch auftretenden Diskrepanzen ausgleichen können. (Patsantáras, 1994)

2.4.1 Die Trainer-Struktur-Analyse (Gahai & Holz, 1986):

In der Trainer-Struktur-Analyse von Gahai & Holz (1986) wurden Rahmenbedingungen der Arbeit von Trainerinnen und Trainern des Landes Ausschusses zur Förderung des Leistungssports (LAL) Baden-Württemberg empirisch erfasst und mögliche Ansätze zu Strukturveränderungen abgeleitet. Als Ausgangspunkt diente die sog. D-Kader-Analyse des LAL aus den Jahren 1978/79 (vgl. Holz, 1985). Diese Analyse besagt, dass „für eine erfolgreiche Talententwicklung bzw. Talentförderung [...] die sozial-strukturellen Bedingungen des sozialen Umfeldes von entscheidender Bedeutung“ sind (Gahai & Holz, 1986, S. 10). Leistungssportlerinnen und Leistungssportler befinden sich in einem Spannungsfeld zwischen einzelnen sozialen Interessensgruppen wie das Elternhaus, die Schule / das Studium / der Beruf, ihre Familie, ihrem Freundeskreis und dem Sport. Sie beurteilen ihre Trainingsbelastung nach drei Faktoren: die Anforderungen, die sie in ihren sozialen Umfeldern bewältigen müssen; die Qualität der sozialen Beziehungen im Sport (Trainerin oder Trainer – Athletin oder Athlet – Team); die Gestaltung des Trainingsprozesses (vielseitig vs. Monoton). Die Tätigkeit von Trainerinnen und Trainern kann sich also nicht nur auf die Trainingsarbeit beschränken, sondern verlangt auch eine Auseinandersetzung mit den sozialen Bezugspersonen der Athletinnen und Athleten. Daher stellt sich die Frage, welche persönlichen und fachlichen Kompetenzen Trainerinnen und Trainer besitzen bzw. erhalten müssen, um den pluralistischen Anforderungen gerecht werden zu können und welche strukturellen Bedingungen dafür ausschlaggebend sind. Es wurden insgesamt 242 Trainerinnen und Trainer mittels Fragebogen erfasst (Gahai & Holz, 1986). Einige zentrale und für diese Arbeit relevante Ergebnisse werden nun näher vorgestellt.

Die folgenden Abbildung 7 und 8 zeigen die Bereiche, in denen Trainerinnen und Trainer regelmäßig, unregelmäßig oder gar nicht tätig sind in Prozent. Alle Befragten sehen ihr hauptsächliches Tätigkeitsfeld in der Vermittlung von „Technischen Fertigkeiten“, „Konditionellen Fähigkeiten“ und „Taktischem Können“ (Gahai & Holz, 1986, S. 29). Auffallend ist, dass sich 27 Prozent der Trainerinnen und Trainer regelmäßig der Betreuung, Beratung

und Fürsorge widmen. 58 Prozent wenden regelmäßig Zeit für trainingspezifische Beratung und Betreuung auf, lediglich 35 Prozent beschäftigen sich mit sozialer Betreuung der Athletinnen und Athleten. „Das soziale Umfeld der Kader-Athleten scheint [...] für die Trainer kein bedeutsames Handlungsfeld zu sein. Zum einen leistet hier nur eine Minderheit aller Trainer regelmäßige Arbeit [...]. Zum anderen wird die aufgewendete Zeit eher als gering eingeschätzt.“ (Gahai & Holz, 1986, S. 31) Diese Befunde legen nahe, dass die befragten Trainerinnen und Trainer ihre Rolle eher spezialisiert für Aufgabenstellungen und weniger für zwischenmenschliche Beziehungen interpretieren. Ursachen dafür liegen nach Gahai & Holz (1986) einerseits in strukturellen Bedingungen wie z.B. Rollenüberlastung, und andererseits in mangelndem psychologisch-pädagogischem Wissen.

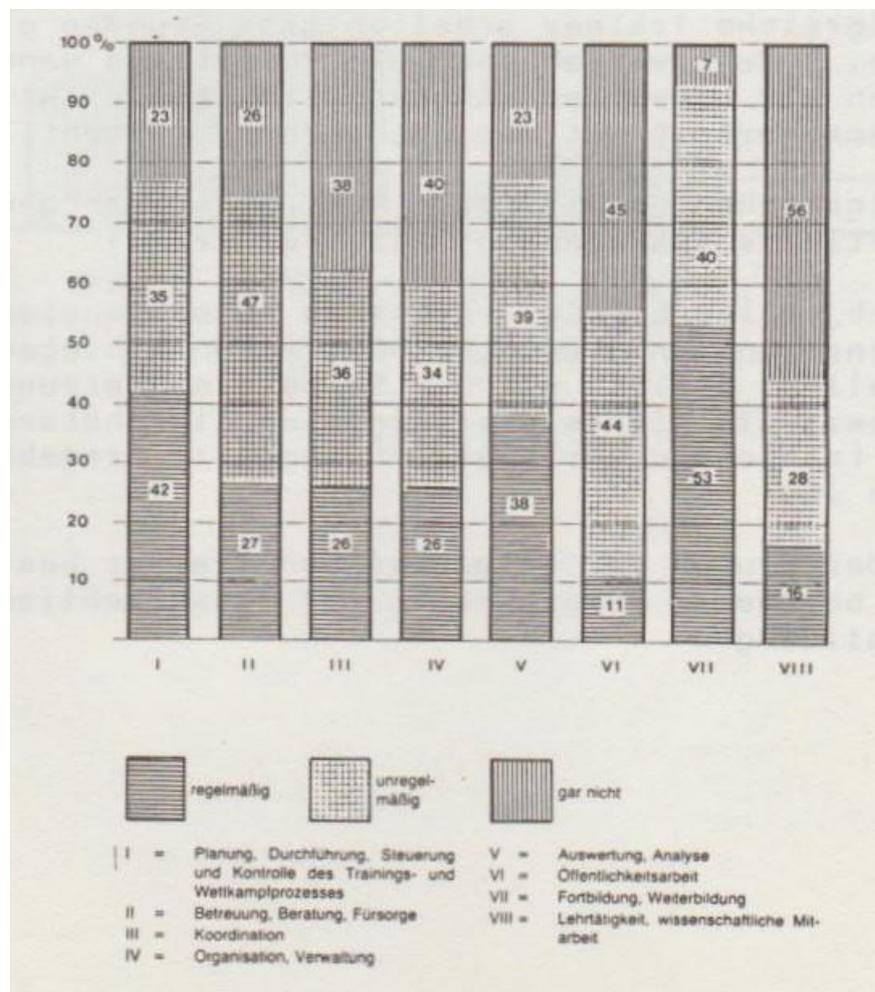


Abbildung 7: Die Vielfalt der Tätigkeitsbereiche, in denen Trainerinnen und Trainer engagiert sind; in %; (Gahai & Holz, 1986, S. 22)

Die Rollenüberlastung gliedert sich in zwei verschiedene Aspekte. Auf der strukturellen Ebene sind unklare Rollen- und Kompetenzzuweisungen, ungeklärte Zuständigkeiten, Personalunion von teils gegensätzlichen oder sich widersprechenden Rollen und unzureichende Arbeitsbedingungen zu nennen. Gründe für eine Rollenüberlastung auf personeller Ebene können ineffizientes Arbeitsverhalten und eine mangelnde Selbstorganisation sein. (Gahai & Holz, 1986)

Es werden mehrere Gründe für die Erfolge als Trainerin oder Trainer genannt. Alle Befragten halten eine sportspezifische Ausbildung für einen zentralen Aspekt. Diejenigen, die über eine Sportlehrerausbildung verfügen, halten diese für weniger bedeutsam für Erfolge und verstehen ihre Tätigkeit eher als eine pädagogische. Sie beziehen ihre Informationen aus Fachzeitschriften und -büchern. Kolleginnen und Kollegen, die Erfolge auf ihre Trainer- und Trainerinnenausbildung zurückführen besuchen eher Fortbildungen und pflegen einen engeren Kontakt zu Fachverbänden.

Ebenfalls alle Befragten scheinen persönliche Erfahrungen als bedeutsam zu empfinden. Eigene Erfahrungen als Leistungssportlerin oder Leistungssportler werden genauso wie Erfahrungen als Trainerin oder Trainer als essentielle Faktoren angesehen. Ein sehr großer Teil der Trainerschaft gibt auch an, ihr Verhalten stark von der Perspektive der Athletinnen und Athleten leiten zu lassen. Ebenso wird der Einfluss bestimmter Persönlichkeitsvariablen als bedeutsam eingeschätzt, z.B. Einfallsreichtum, Kreativität, Organisationstalent, etc. Des Weiteren würde für eine Steigerung des Erfolges vor allem mehr Zeit als Trainerin und Trainer, mehr Zeit für die Athletinnen und Athleten, eine bessere finanzielle Absicherung für die Aktiven, sowie eine verbesserte sportphysiotherapeutische Betreuung und Infrastruktur (Trainingsanlagen, Trainingsgeräte, etc.) benötigt. (Gahai & Holz, 1986)

Abschließend lassen sich aufgrund der Ergebnisse der Trainer-Struktur-Analyse zwei Typen von Trainerinnen und Trainern konstruieren:

- „Der eine Typus von Trainer zentriert sich unmittelbar auf den Athleten und läßt die Strukturebene mehr oder weniger außer acht.
- Der andere Typus von Trainer zentriert sich vornehmlich auf die Strukturebene und läßt den Athleten mehr oder weniger außer acht.“ (Gahai & Holz, 1986, S. 75)

Die Ursache für diese Diversität ist mit hoher Wahrscheinlichkeit in einer Rollenüberlastung zu suchen. Es kann davon ausgegangen werden, dass erfolgreiche Trainerinnen und Trainer beide Typen in ihrem Rollenverständnis vereinen können. (Gahai & Holz, 1986)

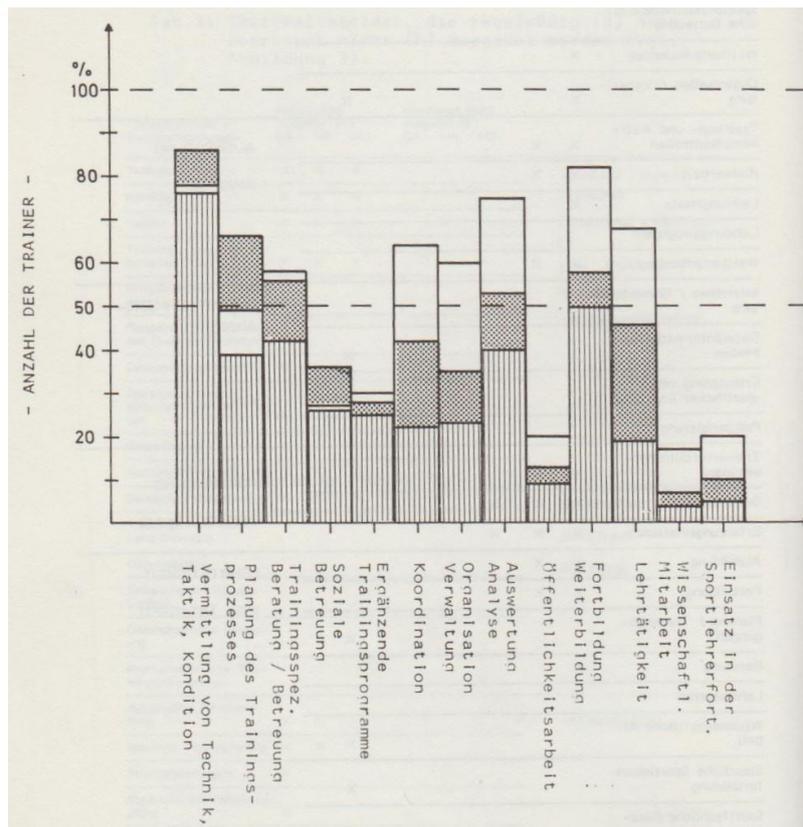


Abbildung 8: Regelmäßige Tätigkeitsbereiche; in %; (Gahai & Holz, 1986, S. 28)

2.4.2 Das Konzept der sozialen Unterstützung

Wie schon erläutert nehmen Trainerinnen und Trainer Aufgaben der sozialen Betreuung und Unterstützung nur in begrenztem Umfeld wahr. Sie nehmen allerdings im sozialen Netzwerk jugendlicher Athletinnen und Athleten eine zentrale Stellung ein (Kurz & Sonneck, 1996; zit. n. Schulze, Burmann & Stucke, 2007). Als grundlagentheoretischer Rahmen dient hier das „Konzept der sozialen Unterstützung“ (Schwarzer, Leppin, 1989; zit. n. Schulze, Burmann & Stucke, 2007, S. 4). Bandura et. al (1988, S.49) bezeichnen Unterstützungsleistungen als die „Eigenschaften sozialer Netze, einzelne Beziehungen und konkrete zwischenmenschliche Prozesse, die als wertvoll, hilfreich oder erfreulich empfunden werden.“

Nach Schwarzer und Leppin (1989, zit. n. Schulze, Burmann & Stucke, 2007, S. 4-5) umfasst die soziale Unterstützung „emotionale“, „instrumentelle“ und „informationelle“ Komponenten. Die emotionale Unterstützung umfasst allgemeine Wertschätzung, Sympathie, Akzeptanz, die Vermittlung von Zugehörigkeitsgefühl und das Spenden von Trost in schwierigen Situationen. Instrumentelle Unterstützung bezieht sich auf Hilfe materieller oder finan-

zieller Natur, wobei sie vor allem zur Bewältigung von Lebenssituationen bzw. zur Herstellung und Aufrechterhaltung von Lebensstandards dient. Informationelle Unterstützungsleistungen beinhalten Hinweise und Ratschläge, die sich auf ein konkretes Problem beziehen. Ein weiterer Aspekt ist die Wahrnehmung der Hilfestellung vom Zielobjekt. Wird diese nicht vom Empfänger oder der Empfängerin als solche wahrgenommen, so zeigt sie keine Wirkung. Das soziale Netzwerk definiert sich hauptsächlich über gemeinsame Aktivitäten und bei Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern ist dies mit großer Wahrscheinlichkeit der Sport bzw. der Sportverein. (Schulze, Burrmann & Stucke, 2007)

In ihrer Jugendsporterhebung kommen Kurz und Sonneck (1996; zit. n. Schulze, Burrmann & Stucke, 2007, S. 6) zu dem Schluss, dass „der Trainer (...) in den Augen der jungen Vereinsmitglieder nicht nur Fachkraft für das sportliche Training und Coaching [ist], sondern Vertrauensperson für allerlei mehr oder weniger ernste Alltagsfragen.“ 70 Prozent der befragten Jungen und 62 Prozent der Mädchen befanden persönliche Gespräche und Kontakte zu Trainerinnen und Trainern für wichtig.

Schulze, Burrmann und Stucke (2007) befragten 35 junge Leistungssportlerinnen und Leistungssportler (13 Mädchen, 22 Jungen) ab einem Alter von 13 Jahren. Sie kommen u.a. zu dem Ergebnis, dass Unterstützungsleistungen im privaten Bereich weniger angenommen werden, als im sportlichen. Die jungen Athletinnen und Athleten wünschen sich Ratschläge und Hinweise in Bezug auf Training und Wettkampf und nehmen diese auch wahr. Instrumentelle Unterstützung ist weniger gefragt und wird auch weniger perzeptiert. Die Jugendlichen wünschen sich jedoch mehr emotionale Unterstützung, also mehr „Trost, Ermunterung und Lob“ (Schulze, Burrmann & Stucke, 2007, S. 9). Weiters sind informationelle und instrumentelle Unterstützungsleistungen für 15 – 16jährige – sowohl in sportlichen, wie auch in nicht-sportlichen Belangen – wichtiger als für 13 – 14jährige oder ältere Sportlerinnen und Sportler. Die Autoren der Studie leiten daraus ab, dass es bei Trainerinnen und Trainern einer „erhöhten Sensibilität gegenüber dem psychosozialen Befinden der jugendlichen Leistungssportler [bedarf.] Unterstützungsleistungen des Trainers sollten [...] situations-, zielgruppen- und individuumsspezifisch erfolgen.“ (Schulze, Burrmann & Stucke, 2007, S. 9; vgl. Borggreffe, Thiel & Cachay, 2006)

2.4.3 Trainerinnen – Geschlechterstereotype?

2.4.3.1 Personenwahrnehmung

Nicht nur im Sport, sondern auch im Alltags- oder Berufsleben ist das Phänomen weithin bekannt, dass ein und dasselbe Ereignis von unterschiedlichen Personen unterschiedlich wahrgenommen wird. Man stelle sich eine Situation vor, in der in einem Fußballspiel eine Schiedsrichter- oder Schiedsrichterinentscheidung von den Spielerinnen und Spielern des einen Teams als falsch wahrgenommen wird und von denen des anderen Teams als richtig, obwohl die TV-Bilder die Situation eindeutig zeigen. Solchen unterschiedlichen Urteilen können zwei Erklärungsansätze zu Grunde liegen, motivationale und kognitive. (Alfermann, 1993)

Motivationale Einflüsse auf die Wahrnehmung und die Informationsverarbeitung liegen dann vor, wenn im Dienste bestimmter Motivationen oder aufgrund persönlicher und emotionaler Beteiligung ein Sachverhalt verändert wahrgenommen wird. Die zugrundeliegende Motivation lenkt dann selektiv die Aufmerksamkeit, sie beeinflusst die Verarbeitung der Informationen, die aufgenommen werden, und sie beeinflusst das Erinnern und Behalten der Informationen. (Alfermann, 1993, S. 68-69)

Die eigene Leistung wird im so wahrgenommen, dass ein positives Selbstbild nicht gefährdet wird. Demnach wird die Leistung oft auch besser interpretiert, als sie objektiv gesehen war. Kann eine offensichtlich schlechte Leistung nicht geleugnet werden, wird diese häufig auf externe Bedingungen zurückgeführt. Der kognitive Erklärungsansatz geht davon aus, dass das menschliche kognitive System nicht alle einströmenden Informationen ökonomisch verarbeiten kann. Es findet also eine Vorselektion und eine Kategorisierung in bekannte Schemata statt, um die Reize zu reduzieren. Solche Schemata werden durch Erfahrungen erworben und beeinflussen die weitere Informationsaufnahme und -verarbeitung, vor allem das Handeln in Situationen, in denen auf aufgrund geringer Vorerfahrungen entschieden werden muss. Die Wahrnehmung einer Person, also ihr Verhalten und ihre äußere Erscheinung, wird durch diese Schemata geleitet und zu einem soziale determinierten und nicht objektiven Eindruck verarbeitet. Bei sozial determinierten Annahmen einer Gruppe einer Gesellschaft über eine andere, spricht man von Stereotypen. Personen werden also in Kategorien eingeteilt, denen gewisse Eigenschaften zugesprochen werden, was dazu führt, dass Unterschiede überproportional eingeschätzt werden. (Alfermann, 1993)

2.4.3.2 Frauen als Trainerinnen

Ein typisches Beispiel für dieses Phänomen (vor allem) im Sport ist das der Geschlechterstereotype. Die normative männliche Rollenerwartung ist die des aktiven, kompetenten und leistungsorientierten Mannes. Frauen sind mit der Erwartungshaltung konfrontiert, sie seien einerseits emotional, passiv und fürsorglich, andererseits sollen sie attraktiv und schön sein. Sowohl im Breiten- und Freizeitsport, als auch im Leistungssport oder in der medialen Berichterstattung werden diese Stereotype reproduziert. Von Frauen im Spitzensport wird erwartet, dass sie nicht nur Leistungen erbringen, sondern auch gut aussehen. (Alfermann, 1993)

Frauen, die als Trainerinnen tätig sind nehmen einen Sonderstatus in der Sportwelt ein. Sie sind bei weitem unterrepräsentiert und haben in der männlich dominierten Trainerschaft oft mit Vorurteilen zu kämpfen (Gieß-Stüber, 2000). Gieß-Stüber (2000) hat in ihrer Forschungsarbeit insgesamt 285 deutsche Trainerinnen aus den Sportarten Tennis, Volleyball und Basketball befragt zu ihrer Situation befragt und die Ergebnisse werden an dieser Stelle kurz skizziert.

Am häufigsten sind Trainerinnen im Kinder- und Jugendtraining zu finden. Ebenso bevorzugt die befragten Basketball- und Volleyballtrainerinnen weibliche Trainingsgruppen, d.h. Frauen sind nicht dort engagiert, wo das Ansehen und die Bezahlung am größten sind, nämlich im Männersport. Auch im Frauenleistungsbereich sind vor allem männliche Trainer zu finden. Die Ursachen dafür sind einerseits, dass die befragten Frauen denken, die erzieherische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen liege ihnen besser, andererseits wird ihnen häufig dieses Tätigkeitsfeld zugeteilt bzw. ist es für Trainerinnen hier leichter, akzeptiert und anerkannt zu werden. In der Regel werden sie, bedingt durch strukturelle Gegebenheiten, von einem Mann zu ihrer Tätigkeit aufgefordert oder eingestellt. Die befragten Trainerinnen erleben die Arbeit mit Kollegen zumeist unterstützend, wodurch sie geschlechtsbezogene Nachteile oft nicht erkennen und implizit Rollenklischees im Sport reproduzieren. Speziell die mangelnde Chancengleichheit bei der Besetzung von hochangesehenen (und hochbezahlten) Positionen ist dem bestehenden Machtungleichgewicht geschuldet. Eine Überschreitung der Grenze der Geschlechterhierarchie ist nur *top – down* möglich. Männer können ohne weiteres Trainer von Frauenteams sein, Frauen als Trainerinnen von Männern sind äußerst selten. Ebenso werden Frauen in Fortbildungen in der Regel von Männern ausgebildet, es gibt so gut wie keine weiblichen Referentinnen in der Trainerinnen- und Trainerausbildung. In prestigeträchtige Funktionen können Frauen oft nur dann gelangen, wenn sie akut vakant sind und *Not an der Frau* ist. (Gieß-Stüber, 2000)

Nicht zuletzt sind Trainerinnen auch mit Rollenkonflikten konfrontiert. Es wird erwartet, dass sie „weibliche Züge betonen“ und sich gleichzeitig über vermeintlich „männliche Attribute“ bewähren (Gieß-Stüber, 2000, S. 116). Durch diese Diskrepanz sind sie potentiell immer angreifbar.

Die Eigenwahrnehmung bestimmt also, welche soziale Rolle wir gerade einnehmen oder einnehmen wollen. Die Fremdwahrnehmung bestimmt allerdings, ob wir diese auch wirklich real innehaben. Die Situation bestimmt hingegen, welche Rolle wir gerade einnehmen sollten. Kommt es hier zu einer Diskrepanz, hat das Auswirkungen auf die Interaktion zwischen *coach* und *athlete*, mit der sich das nächste Kapitel beschäftigen wird.

2.5 Die Interaktion zwischen TrainerInnen und AthletInnen

2.5.1 Die TrainerIn – AthletIn – Beziehung

Die Autoren, die sich in ihren Forschungsarbeiten mit der Beziehung zwischen Athletinnen und Athleten und ihren Trainerinnen und Trainern beschäftigt haben sind sich einig, dass sich die Arbeit von Trainerinnen und Trainern nicht nur auf die Vermittlung sportbezogener Inhalte beschränken kann, sondern essentiell für eine erfolgreiche und erfüllende Zusammenarbeit ist auch zu einem wesentlichen Teil die Beziehungsarbeit (vgl. Gahai & Holz, 1986; Antonini Philippe & Seiler, 2006; Jowett, Kanakoglou & Passmore, 2012; Rindh & Jowett, 2010). Nachfolgend werden zwei aufbauende Modelle besprochen, die der Beschreibung und Untersuchung dieser Beziehung dienen.

2.5.1.1 Das 3 + 1Cs – Modell (Jowett, 2005)

Die Forschergruppe um Jowett (vgl. Jowett, 2003, 2001; Jowett & Cockerill, 2003, Jowett & Meek, 2000, Jowett & Ntoumanis, 2004) entwickelte in den frühen 2000er Jahren ein Modell, um die Beziehung zweier Personen - Trainerin oder Trainer und Sportlerin oder Sportler – adäquat zu beschreiben. Sie beziehen sich hierbei auf Kelley et al. (1983, zit. n. Antonini Philippe & Seiler, 2006), der davon spricht, dass eine Beziehung durch wechselseitige Emotionen, Kognitionen und Verhaltensweisen determiniert ist, die sich gegenseitig beeinflussen. Das Modell beinhaltet zunächst die in der Psychologie anerkannten Determinanten „*Closeness*“, „*Commitment*“ und „*Complementarity*“ (Jowett, 2005, S. 413).

Closeness (Nähe) wird als affektive und emotionale Komponente definiert. Sie beinhaltet Gefühle wie Zuneigung, Respekt und Vertrauen. Unter *Commitment* (Bindung) verstehen die Autoren die Intention beider Parteien, die Beziehung längerfristig aufrechtzuerhalten.

Complementarity bezeichnet die Zusammenarbeit in einer freundlichen, verantwortungsvollen, wohlwollenden und unkomplizierten Art und Weise (kooperativ), sowie eine komplementäre Rollenverteilung (Trainer oder Trainerin instruiert, Athlet oder Athletin führt aus) (Jowett, Kanakoglou, & Passmore, 2012). Ergänzt wurde das Modell (3 Cs) um eine weitere Komponente, „*Co-orientation*“ (+ 1 Cs). Sie bezieht sich auf die Wahrnehmung der Beziehung und beinhaltet gemeinsame Ziele, Werte und Überzeugungen (Jowett, 2005), die durch eine offene Kommunikation, gemeinsame Entscheidungsfindung und Dialog erreicht werden. (vgl. Antonini Philippe & Seiler, 2006)

2.5.1.2 Das COMPASS-Modell (Rhind & Jowett, 2010)

Auf der Grundlage des 3 + 1Cs – Modells von Jowett (2005) haben Rhind & Jowett (2010) Strategien untersucht, die zu einer Erhaltung einer Trainerin und Trainer – Athletin und Athlet – Beziehung beitragen. Es wurden jeweils sechs „Paarbeziehungen“ mittels Interview erfasst und durch Inhaltsanalyse sieben Kategorien identifiziert, die das COMPASS-Modell ergeben.

- „*Conflict Management*“ beinhaltet Erwartungen bzw. Forderungen, Konsequenzen bei nicht erfüllten Erwartungen und Zusammenarbeit in Konfliktsituationen und Diskussionen. Proaktive Strategien sind Maßnahmen, um Konflikte zu vermeiden und Erwartungen im Vorfeld zu klären.
- „*Openness*“: Unter Offenheit verstehen die Autoren die Fähigkeit, sich gegenseitig seine oder ihre Gefühle zu offenbaren. Dabei wurden drei Aspekte identifiziert, „*Non-sport communication*“, „*talk about anything*“ und „*other awareness*“ (Verstehen der Gefühle des/der Anderen). D.h. für eine *coach-athlete* Beziehung ist es wichtig, auch über andere Themen, als über sportliche zu sprechen.
- „*Motivation*“ bezeichnet Strategien, die die Arbeit miteinander erleichtern und so zu einer Aufrechterhaltung beitragen. Die vier Unterkategorien sind: „*effort*“ (Anstrengung), „*motivate the other*“, „*fun*“ und „*showing ability*“. „[...] coaches must show that they have the knowledge, skills and abilities to help the athletes achieve their goals and athletes need to show that they have the abilities to meet the expectations of the coaches.“ (Rhind & Jowett, 2010, S. 114)
- Unter „*Positivity*“ verstehen die Autoren die Fähigkeit, das eigene Verhalten an die von der anderen Person gewünschten anzupassen („*adaptability*“), Fairness, also *sportsmännische* Tugenden, zu zeigen und in einer positiven Art und Weise mit Anforderungen außerhalb des sportlichen Lebens umzugehen („*external pressures*“).

- „*Advice*“: Sowohl Trainerinnen und Trainer, als auch Sportlerinnen und Sportler sollten ihre Meinung zu Problemen und Inhalten äußern können, die das unmittelbare Training bzw. den Wettkampf betreffen („*sport communication*“). Darunter fällt auch positives und lobendes Feedback („*reward feedback*“) und konstruktives Feedback („*constructive feedback*“), mit dem Ziel durch Instruktionen und Ratschläge die Leistung zu verbessern.
 - Unter *support* werden die Komponenten „*assurance*“ (zeigen einer Verbundenheit zu Athletinnen und Athleten), „*sport-specific support*“ (die Unterstützung nach einer schlechten oder nicht zufriedenstellenden sportlichen Leistung) und „*personal support*“ (die Unterstützung in privaten und nicht sportlichen Angelegenheiten) verstanden.
 - „*Social networks*“: Einerseits sollte man auch abseits des Trainings Zeit mit Athletinnen und Athleten verbringen („*socializing*“), andererseits ist auch ein gemeinsames soziales Netzwerk oder gemeinsame Freunde/Bekannte von Bedeutung („*shared network*“).
- (Rhind & Jowett, 2010, S. 112-117)

Um die Beziehung zwischen Menschen zu erklären bzw. zu verstehen, ist es vonnöten, die Formen und Mechanismen menschlicher Kommunikation zu berücksichtigen. Damit wird sich das nächste Kapitel beschäftigen.

2.5.2 Kommunikation

Eine umfassende fachliche Kompetenz ist für Trainerinnen und Trainer im Leistungssport unerlässlich. Erfolgreiches Handeln setzt aber auch voraus, dass sie dieses Wissen ihren Athletinnen und Athleten in einer optimalen Weise vermitteln können. Um einen Interaktionsprozess zu erreichen, müssen die handelnden Personen miteinander kommunizieren. Das heißt, dass der Erfolg von Trainerinnen und Trainern wesentlich davon abhängt, wie die Kommunikation mit ihren Schützlingen funktioniert.

Auf der Grundlage eines systemtheoretischen Ansatzes von Luhmann (1972, 1984, 2005; zit. n. Borggreffe & Cachay, 2015) haben Borggreffe und Cachay (2015, vgl. Borggreffe, 2008) versucht, ein Modell für die Anforderungen an eine Kommunikation zwischen Trainerinnen/Trainern und Athletinnen/Athleten zu formulieren. Demnach handelt es sich bei einer Kommunikation nicht um einen reinen Prozess der Übertragung von einer Person zu einer anderen, da Menschen autonome, geschlossene, psychische Systeme darstellen, die sich nicht gegenseitig determinieren können (Luhmann, 1997). So besteht ein kommunikativer Prozess aus „Selektionen von Information“, „Mitteilung“ und „Verstehen“ (Luhmann, 1984,

S. 194 f.). Der Sender einer Information, in unserem Fall die Trainerin oder der Trainer, muss entscheiden, was er dem Empfänger sagen will. Borggrefe und Cachay (2015, S. 15) bezeichnen diese beiden Personen bzw. Positionen in Anlehnung an Luhmann als „Alter“ und „Ego“. In einer zweiten Selektion muss die „Alter“- Position entscheiden, über welches Mitteilungsverfahren (z.B. verbal, nonverbal) die Information weitergegeben werden soll. Auf die letzte Selektion hat „Alter“, die Trainerin oder der Trainer, keinen Einfluss. Das Verstehen erfolgt vom „Ego“, also die Athletin oder der Athlet verarbeitet die Information aufgrund eigener autonomer Relevanzen. Wenn „Alter“ keinen Zugriff auf die von „Ego“ aufgenommenen Daten hat, dann ist er darauf angewiesen, das von ihm intendierte Verstehen zu kontrollieren. „Ego“ wählt nun – bewusst oder unbewusst – eine Anschlusskommunikation zur Rückmeldung. Diese wird nun wieder von der Trainerin oder dem Trainer auf eine bestimmte Art interpretiert. Ob diese Interpretation richtig oder falsch ist hängt auch von der Intention und Eindeutigkeit der Rücksendung ab (z.B. möchte „Ego“ *nein* sagen, traut sich aber nicht und sagt zögerlich *ja*). (Borggrefe & Cachay, 2015) Folgende Grafik verdeutlicht diese Wechselwirkung.

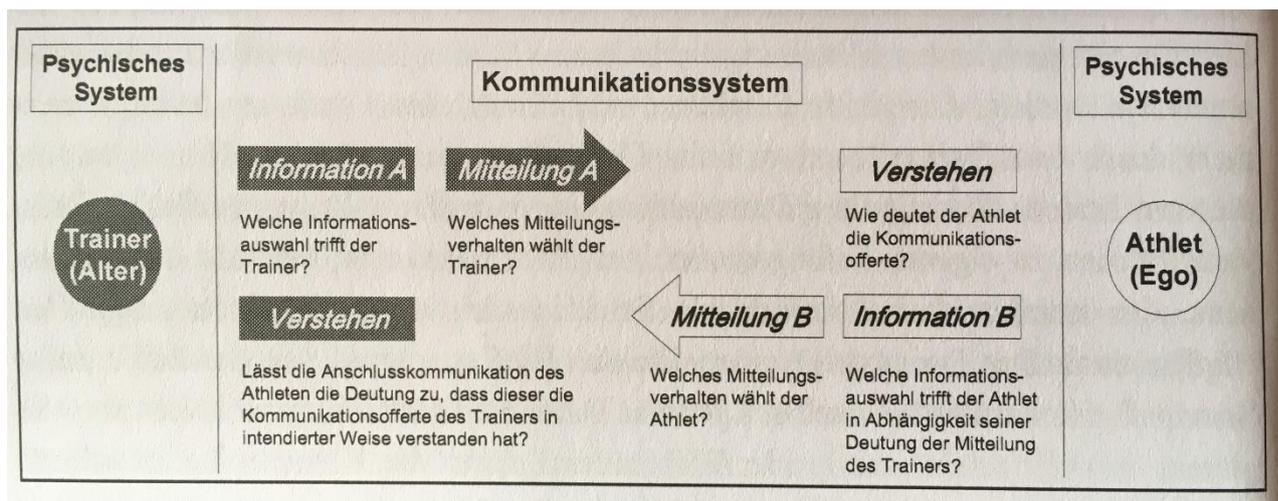


Abbildung 9: Trainer – Athlet – Kommunikation (Borggrefe & Cachay, 2015, S. 16)

Borggrefe & Cachay (2015, S. 16 ff.) formulieren auf dieser Grundlage drei Probleme, mit denen Trainerinnen und Trainer im Umgang mit ihren Schützlingen konfrontiert sind:

- „Die Selektivität des Verstehens“. Der Inhalt einer Kommunikation wird von „Ego“ nach systemspezifischen Kriterien verarbeitet und konstruiert. Es ist nicht sicher, dass beide Gesprächspartner den Inhalt im gleichen Sinne verstehen. Trainerinnen und Trainer müssen also die Informationen, die weitergegeben werden sollen, bewusst so auswählen, dass sie in der von ihnen beabsichtigten Weise verstanden werden. Als Mittel zur Verständigung ist eine gemeinsame Kodierung vonnöten. Hier

kommt vor allem der verbalen Sprache mit Lautstärke und Sprachmelodie eine zentrale Rolle zu. Aber auch die Körpersprache, die Gestik und Mimik trägt dazu bei, wie Informationen verstanden werden. Missverständnisse können sich durch kulturelle oder soziale Unterschiede, unterschiedliches Alter oder auch durch das Geschlecht ergeben. So tun Trainerinnen und Trainer im Nachwuchsbereich gut daran, sich auf eine gewisse Jugendsprache einzustellen. Ebenso muss „Alter“ die eigenen systemischen Relevanzkriterien dahingehend überprüfen, ob er oder sie die Rückmeldung auch in beabsichtigter Weise versteht. Dabei gilt es, die fremden, eigenen und situationsspezifischen (Vor-) Bedingungen zu berücksichtigen. So kann auch kontrolliert werden, ob die Information wie gewünscht aufgenommen wurde. Um also die Verständigung zu sichern müssen sich Trainerinnen und Trainer auf ihre Athletinnen und Athleten einstellen und ihr Verhalten richtig interpretieren können.

- *„Die Selektivität des Anschlussverhaltens“*. Selbst wenn ein Athlet oder eine Athletin die Botschaft in der beabsichtigten Art versteht, kann er oder sie entscheiden, wie das Verhalten danach aussieht. Die Reaktion kann entweder eine Annahme sein, oder eine Ablehnung bzw. ein Widerspruch. Um das richtige Anschlussverhalten zu intendieren, können sich Trainerinnen und Trainer symbolisch generalisierter Kommunikationsmedien (Luhmann, 1997, S. 320) bedienen. Diese sind durch eine motivationale/moralische Verknüpfung und eine binäre Kodierung gekennzeichnet z.B. wahr oder falsch. Im Sinne des Leistungssports heißt das, die Kommunikation wird an die Kategorien Sieg oder Niederlage gebunden und dahingehend verarbeitet. Diese Siegesprämisse ist jedoch auch relativ, denn man kann verlieren und trotzdem eine gute Leistung erbringen, alles geben, und damit ebenfalls Anerkennung erwarten. So kann das Anschlussverhalten in eine erwünschte Richtung gelenkt werden bzw. ein erwünschtes Verhalten wahrscheinlicher gemacht werden.
- *„Die effektive Konfliktregulierung“*. Wird die Botschaft der Trainerin oder des Trainers nicht angenommen, kann es durch eine entsprechende Reaktion zu einem Konflikt kommen. Trainerinnen und Trainer müssen also mit Konflikten angemessen umgehen können. Viele Konflikte lösen sich selbst relativ schnell wieder, wenn eine Ablehnung als solche akzeptiert wird. Wird auf ein *Nein* jedoch von der anderen Seite wiederum mit Widerspruch reagiert, schaukeln sich Konflikte oft bis zu einem Punkt auf, wo eine gemeinsame Zusammenarbeit unmöglich wird. Um das zu vermeiden müssen Trainerinnen und Trainer Konfliktpotentiale erkennen können, seien sie intern in der Beziehung zu ihren Athletinnen und Athleten oder extern z.B. durch den Verband oder die Medien hervorgerufen oder beeinflusst. Sie sollten effektive Managementstrategien entwickeln, um diesen Potentialen angemessen begegnen

zu können. Borggrefe & Cachay (2015) weisen auch darauf hin, dass Konflikte keineswegs nur negative Folgen haben müssen, sondern auch konstruktive und leistungssteigernde Elemente einer Trainingsbeziehung sein können. Somit sollten Konfliktmanagementstrategien die Strukturen nicht so gestalten, dass sie Konflikte präventiv verhindern, sie sollten vielmehr die zerstörerische Kraft auf ein Minimum reduzieren.

2.5.3 Verhaltens- und Führungsstile von Trainerinnen und Trainern

What is common to all modern coach is that the coach needs to have excellent practical and theoretical knowledge and high moral values. The coach's behavior during the trainings, competitions, his reputation in society and character traits influence in forming attitudes and behaviors of young athletes. (Martens, 1987; zit. n. Mijanovic & Radjevic, 2016, S. 15)

Zur Beschreibung und Analyse des Verhaltens von Trainerinnen und Trainern sind vor allem drei Forschungsansätze von besonderer Relevanz. Da wäre zum einen das Modell von Smith & Smoll (1977, zit. n. Alfermann, 1993). Es erfasst die beobachtbaren Verhaltensweisen systematisch und nach wissenschaftlichen Kriterien. Um diese sicherzustellen, entwickelten die Autoren das Coaching Behavior Assessment System (CBAS) (Smith, Smoll & Hunt, 1977). Es besteht aus zwölf Kategorien, die jeweils wieder in zwei Klassen unterteilt sind. Die Klasse I umfasst das reaktive Verhalten, also solches, das durch Gruppenprozesse bzw. die Mitglieder der Gruppe hervorgerufen wird. Die Klasse II bezeichnet spontane Verhaltensweisen, die durch Eigeninitiative entstehen. Nun wurde das Trainerinnen- und Trainerverhalten über das CBAS, eine Selbsteinschätzung der Trainerinnen und Trainer und eine Befragung der Athletinnen und Athleten – in diesem Fall jugendliche Spielerinnen und Spieler von Basketball, Baseball und Football-Teams – ermittelt. Die Ergebnisse des CBAS und die der Spielerinnen- und Spielerbefragungen deckten sich weitgehend. Die Trainerinnen und Trainer „gaben häufig Lob und Ermutigung und aufgabenbezogene/technische Unterweisungen und Erklärungen. Sie zeigten somit mehrheitlich sowohl ein sachlich instruierendes wie auch ein ermutigendes Verhalten.“ (Alfermann, 1993, S. 94) Die Wahrnehmung der Trainerinnen und Trainer selbst spiegelte diese Ergebnisse jedoch nicht wieder. In einer zweiten Studie versuchten Smoll & Smith (1984, zit. n. Alfermann, 1993) einen Zusammenhang des Verhaltens mit der Zufriedenheit und dem Befinden der Spielerinnen und Spieler herzustellen. Dabei wurden Trainerinnen und Trainer in Bezug auf das

Wohlbefinden umso positiver erlebt, je häufiger sie nach Misserfolgen und Fehlern unterstützten und je öfter sie spielerisch-technische Erklärungen gaben. Im Kinder- und Jugendbereich, in dem diese Forschungsarbeiten angesiedelt waren, hatten jedoch die Erfolge oder Misserfolge des Teams keinen Einfluss auf die Zufriedenheit der Sportlerinnen und Sportler mit ihren Trainerinnen und Trainern. (Alfermann, 1993)

Der zweite Ansatz stammt von Treutlein, Janalik & Hanke (1989) und rückt die die Handlungen leitenden subjektiven (Alltags-)Theorien der Trainerinnen und Trainer in den Mittelpunkt. Sie sind die Basis, aufgrund derer Informationen wahrgenommen, verarbeitet und interpretiert werden. Somit haben sie auch Einfluss auf die entsprechenden Reaktionen und Emotionen. Diese grundlegenden Theorien werden meist nicht direkt verbal kommuniziert und somit auch nicht reflektiert. Stimmt die Sichtweise der Trainerinnen und Trainer nicht mit der der Athletinnen und Athleten überein, kann es zu Problemen und Konflikten in der Beziehung kommen. Die konkrete Modifikation des Verhaltens kann hier über eine Reflexion von „kritischen Vorfällen“ (Alfermann, 1993, S. 99) erreicht werden, in der die Handlungsweisen und deren zugrundeliegenden Einstellungen und Theorien bewusstgemacht werden.

Im Gegensatz zu Smoll, Smith & Hunt (1977), die ja nur die beobachtbaren Prozesse in ihrem Modell berücksichtigen, handelt es sich hier um einen innengeleiteten oder ganzheitlichen Ansatz. Die Gemeinsamkeit der beiden Systeme liegt in dem Verständnis der Arbeit mit den Sportlerinnen und Sportlern als sozialen Prozess. Das Ziel ist, dass „Athletinnen und Athleten als ernstzunehmende, positiv zu unterstützende und zu fördernde individuelle Menschen betrachtet werden, um deren Wohlergehen es in erster Linie gehen muss.“ (Alfermann, 1993, S. 100)

Das dritte Theoriesystem unterscheidet sich in mehreren Punkten von den vorangegangenen. Chelladurai & Saleh (1980), sowie Chelladurai (1990) berücksichtigen neben dem wahrgenommenen auch das erforderliche und das erwünschte Verhalten. Seine Methode beruht außerdem auf einer Befragung. Chelladurai geht von fünf Dimensionen aus, die in standardisierten Skalen erfasst werden. Diese sind Training und Unterweisung, demokratisches Verhalten, autokratisches Verhalten, soziale Unterstützung und positive Rückmeldung. In der folgenden Tabelle werden diese Dimensionen verdeutlicht.

Dimension	Beschreibung	Beispielitems
Training und Unterweisung	Training und Unterweisung in der jeweiligen Sportart zwecks Leistungsoptimierung	Erklärt jedem die Techniken und Taktiken der Sportart / Weist jede auf ihre Stärken und Schwächen hin
Demokratisches Verhalten	Spiegelt im wesentlichen die Bereitschaft wider, Athletinnen und Athleten mitbestimmen zu lassen und an Entscheidungen zu beteiligen	Beteiligt die Athletinnen und Athleten an der Entscheidungsfindung / Läßt die Mannschaft ihre eigenen Ziele setzen
Autokratisches Verhalten	Verhalten, das die persönliche Autorität und Entscheidungsbefugnis der Trainerin/ des Trainers betont	Erklärt ihre/seine Handlungen nicht / Geht auf Vorschläge der Athletinnen und Athleten nicht ein
Soziale Unterstützung	Wohlergehen der Mannschaftsmitglieder, positive Gruppenatmosphäre und gute Beziehungen werden gefördert	Hilft den Athletinnen und Athleten bei persönlichen Problemen / Kümmert sich um das persönliche Wohl der Athletinnen und Athleten
Positive Rückmeldung	Anerkennung und Belohnung guter Leistungen	Lobt für gute Leistungen / Drückt Anerkennung für gute Leistungen aus

Abbildung 10: Leadership Scale for Sports (Chelladurai & Saleh, 1980; zit. n. Alfermann, 1993, S. 101)

Neben diesen Dimensionen wird außerdem – wie oben schon angedeutet - zwischen dem tatsächlichen, dem erwünschten und dem erforderlichen Verhalten unterschieden. Die Verhaltensvariablen sind ihrerseits von bestimmten Vorbedingungen abhängig (siehe Abbildung 10). Weiters werden diese Variablen mit den letztendlichen Output-Kategorien, nämlich der Zufriedenheit und der Leistung der Athletinnen und Athleten, in Beziehung gesetzt. Als Konsequenz dessen ergibt es sich, dass die drei Verhaltensvariablen nicht nur die Zufriedenheit und die Leistung beeinflussen, sondern dass diese auch in einem Rückkopplungsprozess einen Einfluss auf das Trainerinnen- und Trainerverhalten haben, wie die nachstehende Grafik zeigt. Auch bei diesem Modell ließ sich feststellen, dass die Dimensionen des Trainerinnen- und Trainerverhaltens hoch mit den Output-Variablen wie der Zufriedenheit der Athletinnen und Athleten korrelieren, niedrig jedoch mit der tatsächlichen Leistung (Chelladurai, 1990).

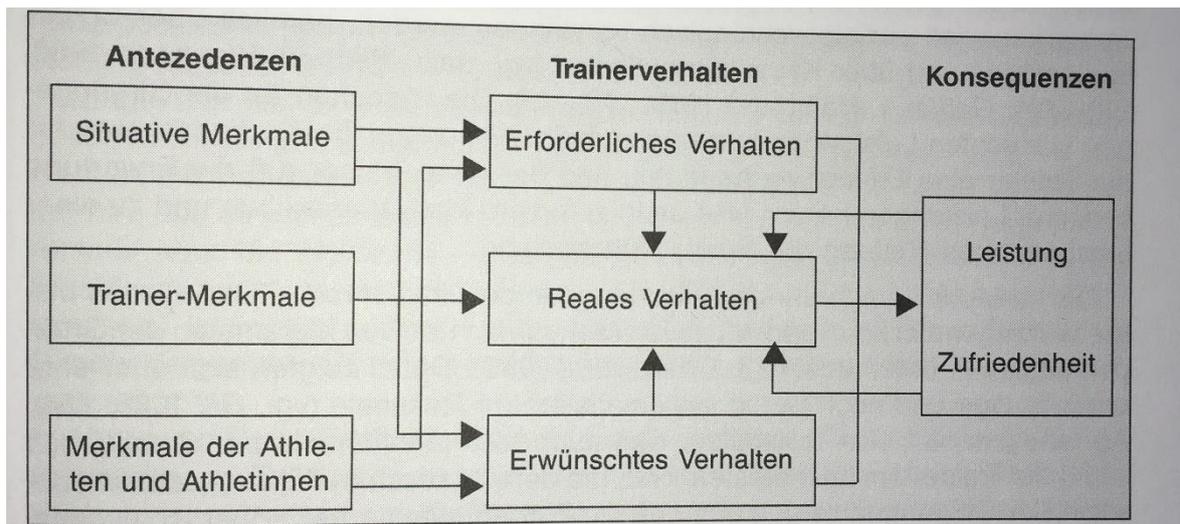


Abbildung 11: Das multidimensionale Modell der Führung von Sportmannschaften (Chellandurai, 1990; zit. n. Alfermann, 1993, S. 101)

2.6 Zusammenfassung

Zusammenfassend kann gesagt werden: Trainerinnen und Trainer

- (1) Wirken in einem System des Leistungssports, das nach dem Prinzip Sieg oder Niederlage funktioniert. Daraus ergeben sich in ihrer Verantwortlichkeit verschiedene Problemfelder und Diskrepanzen.
- (2) Sollten über ein Selbstbild verfügen, das von professionellem Expertenwissen geleitet wird. Sie sollten sich ihrer persönlichen Eigenschaften bewusst sein und ihr Handeln entsprechend gestalten.
- (3) Müssen vielfältige soziale Rollen erfüllen, die weit über ihr sportlich-fachliches Expertentum hinausgehen. Kommt es zu Rollenkonflikten, so schränkt sich die Handlungsfähigkeit erheblich ein.
- (4) Stehen in einer Beziehung zu ihren Athletinnen und Athleten, die über ein bloßes Arbeitsverhältnis hinausgeht.
- (5) Müssen sich der Auswirkungen ihres Verhaltens bzw. ihrer Kommunikationsformen bewusst sein, da diese die Instrumente darstellen, mit denen sie ihr Fachwissen an ihre Schützlinge weitergeben. Ebenso beeinflusst ihr Verhalten die Leistung und Entwicklung der Athletinnen und Athleten.

3. Qualitative Erhebung

Im folgenden Abschnitt wird die Erhebung der qualitativen Rohdaten (Produktion von Audiomitschnitten auf elektronischen Tondatenträgern) und deren weitere Verarbeitung (Transkription, Inhaltsanalyse, Interpretation) beschrieben. Es werden Informationen über die angewandte Methode, das Instrumentarium der Untersuchung, die Erhebungssituation, die Darstellung und die Auswertung der Daten bereitgestellt.

3.1 Methode

Da die Feinheiten von komplexen, spezifisch-individuellen Trainerinnen/Trainer – Athletinnen/Athlet – Beziehungen über quantitative Erhebungsverfahren nur unzureichend dargestellt werden können, sollen die Daten, die für die Beantwortung der Forschungsfragen notwendig sind, mittels qualitativen Interviews erhoben werden.

Die Gründe für die Verwendung qualitativer Verfahren in der Sportwissenschaft sind vor allem in den Entwicklungen der Mutterdisziplinen verortet. In der Sportpsychologie führten vermehrt neuere entwicklungstheoretische Konzepte zu Veränderungen in der Forschungsmethodik. Es wurde ein Perspektivenwechsel hin zu den Subjekten und deren Erleben und Handeln gefordert. Man suchte einen „anderen Zugang, der differenzierteren Aufschluss über subjektive Denkmuster, Strukturen in den sozialen Feldern, den latenten Sinn von Handlungen etc. zuließ.“ (Hunger, 2010, S. 807) Reine qualitative Settings sind in der Sportpsychologie immer noch selten. Meist werden sie im Vorfeld quantitativer Forschungen durchgeführt und dienen als Grundlage für Fragebögen. Die Themenfelder, in denen qualitative Forschungsmethoden angewandt werden, sind ebenfalls überschaubar. Auffallend oft stehen jedoch die am Leistungssport beteiligten Akteurinnen und Akteure im Mittelpunkt. In dieser Zielgruppe nehmen jedoch wiederum die Trainerinnen und Trainer eine untergeordnete, wenn nicht sogar vernachlässigte Rolle ein. Die am häufigsten angewandten Verfahren sind Interviewformen, die sich zunächst grob nach dem Grad ihrer Standardisierung einteilen lassen. (Hunger, 2010)

Tabelle 3: Klassifizierung von Interviews nach ihrer Standardisierung (Gläser & Laudel, 2010, S. 41)

	Fragewortlaut und -reihenfolge	Antwortmöglichkeiten
Standardisiertes Interview	Vorgegeben	Vorgegeben
Halb-standardisiertes Interview	Vorgegeben	Nicht vorgegeben
Nicht-standardisiertes Interview	Nicht vorgegeben (nur Thema/Themen vorgegeben)	

In der Literatur wird eine Vielzahl an verschiedenen Interviewformen und -techniken postuliert (vgl. Gläser & Laudel, 2010; Mayring, 2002). Dazu zählen u.a. thematische, problemzentrierte, biographische, narrative Interviews bzw. Experten-, Tiefen- oder Leitfadenterviews. Für die Entscheidung, auf welche Technik zurückgegriffen werden soll, ist das Forschungsdesign, sowie das Erkenntnisinteresse und die Zielgruppe, die befragt werden soll, von Bedeutung (Friebertshäuser, 2003). Besonders um spezifische Informationen über ein stark theoriegeleitetes und systematisches Forschungsfeld zu erhalten, sind leitfadengestützte Expertinnen- und Experteninterviews eine Methode der Wahl.

Leitfadengestützte Expertinnen- und Experteninterviews sind stärker strukturierte Formen der Befragung mit [dem] Ziel der Gewinnung harter Fakten, die sich aus anderen Quellen nicht oder nur eingeschränkt ermitteln lassen. Mittels des Interviewleitfadens erfolgt die Befragung mit dem klaren Ziel der Abfrage spezifischen Wissens, das zur Beantwortung einer bereits präzisen [...] Forschungsfrage notwendig ist. (Kaiser, 2014, S. 35)

Als Expertinnen und Experten werden dabei solche Menschen angesehen, die über ebensolches Spezialwissen über das zu erschließende Forschungsfeld verfügen und auch selbst in diesem tätig sind (Gläser & Laudel, 2010). Der Expertinnen- und Expertenstatus ist also an eine bestimmte Rolle oder Funktion geknüpft (Kaiser, 2014). Bogner und Metz (2009, S. 71) betonen außerdem ein gewisses „Prozesswissen“, welches sich auf „Informationen über Handlungsabläufe, Interaktionsroutinen, organisationale Konstellationen sowie vergangene oder aktuelle Ereignisse bezieht, in die der Experte aufgrund seiner praktischen Tätigkeit direkt involviert ist oder über die er aufgrund der Nähe zu seinem persönlichen Handlungsfeld zumindest genauere Erkenntnisse besitzt“. Da die Athletinnen und Athleten direkt in das Handlungsfeld ihrer Trainerinnen und Trainer eingebunden sind, quasi einen Großteil des Handlungsfeldes darstellen, werden sie als solche Expertinnen und Experten erachtet.

3.2 Erhebungsverfahren

Mayring (2002, S. 67) subsummiert Gesprächstechniken, wie sie eben beschrieben wurden, in Anlehnung an Witzel (1982, 1985) unter dem Begriff „Problemzentriertes Interview“. Dabei müssen einige Grundsätze beachtet werden:

- Das Interview ist deshalb „problemzentriert“, weil es eine Auseinandersetzung mit den wesentlichen Aspekten der jeweiligen Problemstellung im Vorfeld der Untersuchung erfordert.
- Das Verfahren muss in seiner Planung und Durchführung an dem spezifischen Forschungsgegenstand orientiert sein. Es können keine fertigen Instrumente hinzugezogen werden.
- „Prozessorientierung“
- Ein letztes essentielles Merkmal qualitativer Interviewführung ist die „Offenheit“. Die Befragten müssen frei von vorgegebenen Möglichkeiten antworten können.
(Mayring, 2002, S. 68; Witzel, 1982; zit. n. Mayring, 2002, S. 68)

Diese Prinzipien legen eine bestimmte Vorgehensweise bei der Durchführung problemzentrierter Interviews nahe. Zuerst muss ein Problem analysiert, spezifiziert und eine Fragstellung formuliert werden. Auf dieser Grundlage werden die einzelnen Themen des Interviewleitfadens festgelegt, die wiederum in Fragen unterteilt werden. In einer nächsten Phase wird der Leitfaden erprobt bzw. werden Probeinterviews geführt. Dies dient sowohl der Identifikation möglicher Schwächen, als auch der „Interviewerschulung“. (Mayring, 2002, S. 69)

„Eine leitfadengestützte Gesprächsführung mit Experten hat den Vorteil, dass sie dem thematischen Fokus des Forschungsinteresses gerecht wird. Gleichzeitig bedeutet die konzeptionelle Aufarbeitung des Themas, dass sich die Interviewer bereits im Vorfeld des eigentlichen Interviews mit dem Handlungsfeld vertraut machen.“ (Liebold & Trinczek, 2009, S. 39)

Die vorliegende Arbeit folgt diesem Schema insofern, als dass ein einleitender Problemaufriß, eine Formulierung von Forschungsfragen erfolgt (Kapitel 1) und in einem weiteren Schritt die theoretische Herangehensweise festgelegt wird (Kapitel 2). Der Leitfaden wurde in einem Diplomantinnen- und Diplomantenseminar vor Studierenden und dem Betreuer vorgestellt, diskutiert und daraufhin nochmals modifiziert. Es wurde auch ein Probeinterview durchgeführt. In Anlehnung an Mayring (2002) besteht der Interviewleitfaden zunächst aus Einstiegsfragen zur persönlichen Leistungssportbiographie der Gesprächspersonen, die einerseits relevante Informationen über die Stichprobe erfassen und andererseits ein entsprechend positives Gesprächsklima erzeugen sollen. Anschließend folgen Leitfadenfragen, die in Themenkreisen organisiert sind und eine gezielte Erfassung ermöglichen sollen. Zum besseren Verständnis wurden auch gelegentlich Ad-hoc-Fragen gestellt.

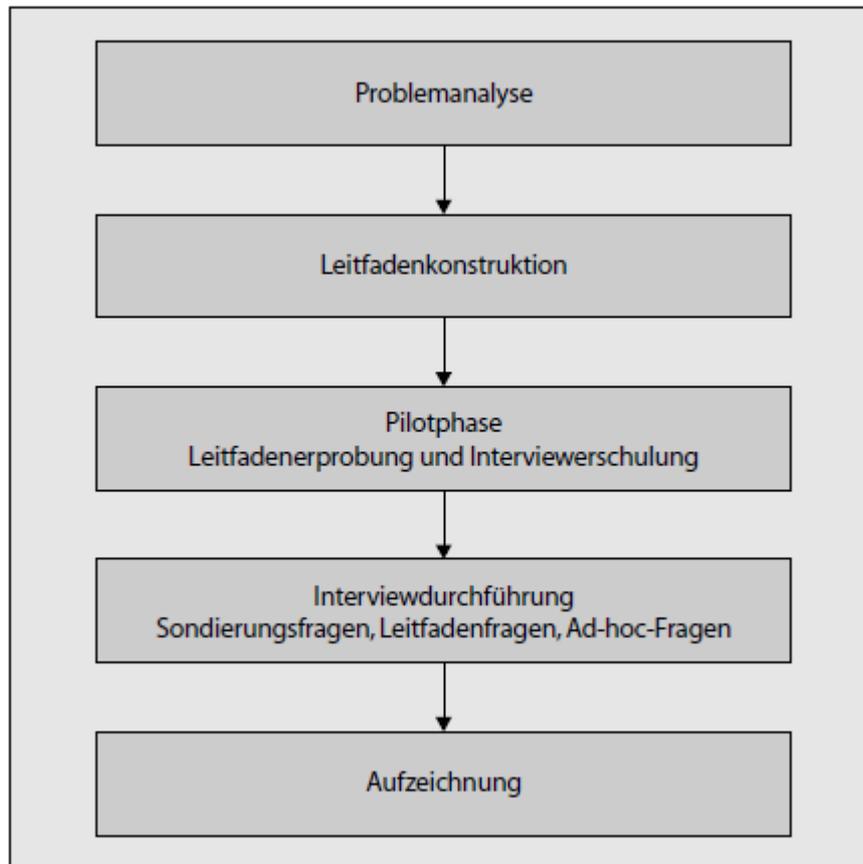


Abbildung 12: Ablaufmodell des problemzentrierten Interviews (Mayring, 2002, S. 71)

Die Interviews wurden mit einem Aufnahmegerät des Typs *Zoom H2* aufgezeichnet und der guten wissenschaftlichen Praxis entsprechend anonymisiert. Die elektronische Speicherung zur internen Verarbeitung wurde, mit dem Einverständnis der Gesprächspersonen, wie folgt durchgeführt: *Diplomarbeit_Interview[Nummer]_Vorname_Nachname*. In den schriftlichen Transkriptionen scheint ein Code auf, der sich aus den ersten drei Buchstaben des Vornamens, den ersten beiden Buchstaben des Nachnamens und der Interviewnummer zusammensetzt.

3.3 Erhebungssituation

Die Gesprächspersonen wurden aus dem persönlichen Bekanntenkreis des Autors, über Empfehlungen bzw. über die Facebook-Plattform der Studierenden des ZSU Wien *Schmelzbook* rekrutiert. Die Kontaktaufnahme erfolgte meist schriftlich, aber auch telefonisch. Bei der Terminplanung und den Orten, an denen die Interviews stattfanden, wurde versucht den Athletinnen und Athleten entgegenzukommen und deren Aufwand möglichst zu minimieren. Es wurde seitens des Autors außerdem dafür Sorge getragen, dass die Ge-

sprache in einem ruhigen und vertrauensvollen Umfeld stattfanden, um ehrliche und authentische Antworten zu erhalten. Weiters wurden die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner über die Ziele bzw. die Forschungsfragen der Studie, sowie den Ablauf der Interviews aufgeklärt. Es wurde schriftlich zugesichert, dass die Audiomitschnitte (mit ausdrücklicher mündlicher Erlaubnis angefertigt) nicht veröffentlicht werden. Genannte Namen oder Institutionen wurden in den Transkripten in folgender Form anonymisiert: [Name/Institution dem Autor bekannt].

3.4 Darstellungsmethode

Laut Mayring (2002) haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler grob drei Möglichkeiten, ihre erhobenen Daten darzustellen. Dies sind der schriftliche Text, die graphische Aufbereitung und audiovisuelle Medien. Die hauptsächlich angewandte Methode ist natürlich das geschriebene Wort. So bietet sich gerade für die Verarbeitung von Interviews die Verschriftlichung, die Transkription, als Mittel der Wahl an. Sie ist trotz des großen zeitlichen Aufwands unerlässlich. Einmalige Gespräche können so für mehrmalige und zeitlich unbegrenzte Konsultationen verfügbar gemacht werden. „Ziel einer Transkription ist es, dass als Audio- oder Videoaufnahme aufgezeichnete Ereignisse so dokumentiert werden, dass sie sowohl für Auswertungsverfahren genutzt als auch den Lesenden der wissenschaftlichen Auswertung zugänglich gemacht werden können.“ (Breuer, 2009; zit. n. Dresing & Pehl, 2010, S. 723)

Die Schwierigkeit besteht hier darin, die nonverbalen bzw. paraverbalen Elemente der menschlichen Kommunikation (Lachen, Räuspern, Pausen, Sprachmelodie, etc.), die während den Interviews zu Tage treten, adäquat zu verschriftlichen. Vor diesem Hintergrund stellt die Transkription an sich schon einen Prozess der Selektion bzw. Reduktion dar. Einer Verschriftlichung, die solche Kommunikationselemente außen vorlässt, würden potentiell wichtige Kontextinformationen abhanden kommen, die für die Interpretation von Bedeutung sein könnten. Es muss also die Frage gestellt werden, wie bzw. wie detailgetreu jene Elemente in das Transkript übernommen werden. Eine zu große Reduktion würde zu einem Verlust an Informationen führen, eine zu geringe Selektion geht zu Lasten der Lesbarkeit und der Übersicht (abgesehen vom erheblichen Arbeitsaufwand). (Dresing & Pehl, 2010) Durch Transkriptionssysteme können also nonverbale und paraverbale Anteile in (Schrift-)Zeichen umgewandelt werden, um sie so graphisch darstellen zu können. Das in dieser Arbeit angewandte Transkriptionssystem ist in Tabelle 4 erläutert.

Tabelle 4: Verwendete Transkriptionszeichen (mod. n. Dresing & Pehl, 2010, S. 729)

Zeichen	Bedeutung
(.)	Kurze Pause (bis zu 1 Sekunde)
(..), (...), etc.	Längere Pausen (Anzahl der Punkte entsprechen den Sekunden)
<u>Ja</u>	Betonung
Ja	Laut im Verhältnis zur normalen Gesprächslautstärke
<i>Ja</i>	Leise im Verhältnis zur normalen Gesprächslautstärke
Nei:n	[:] steht für die Dehnung eines Wortes bzw. die Anzahl der [:] für die Dehnungslänge
Leistungsspo-	Abbruch eines Wortes
()	Unverständliche Äußerung, Anzahl der Abstände entspricht der Länge
[Kommentar]	Kommentar des Autors bzw. anonymisierte Stellen, in denen Namen oder Institutionen genannt wurden
*	Direkter Anschluss beim Dialog bzw. Gesprächsüberlappung
„Äh“, „mhm“, etc.	Verzögerungslaute, gefüllte Pausen
(Lacht)	Nonverbale Äußerung, Gestik

Das Problem der Reduktion besteht auch bei dialektischen Färbungen, die die Leserlichkeit sehr erschweren. Aus diesem Grund wurde bei der Transkription ein Großteil der gesprochenen Dialekte in Standardschriftsprache umgewandelt. Das ist insofern zulässig, da die inhaltliche und thematische Ebene im Vordergrund der Untersuchung steht (Mayring, 2002; Weber, 2003). Weiters wurden in den Transkripten die Zeilen nummeriert, sodass die Zitation bei der Auswertung und Darstellung der Ergebnisse erleichtert wurde. Die Gesprächsbeiträge des Interviewers sind mit einem / gekennzeichnet, die der Interviewpartnerin oder des Interviewpartners mit den jeweiligen Initialen des Namens. Die Transkripte befinden sich, wie auch der Interviewleitfaden, im Anhang dieser Arbeit.

3.5 Auswertungsmethode

In der Literatur zur Auswertung qualitativer Methoden werden einige Verfahren beschrieben, die sich jedoch einer systematischen Klassifizierung entziehen. Meist werden sie nur unabhängig voneinander beschrieben und erklärt. (Gläser & Laudel, 2010)

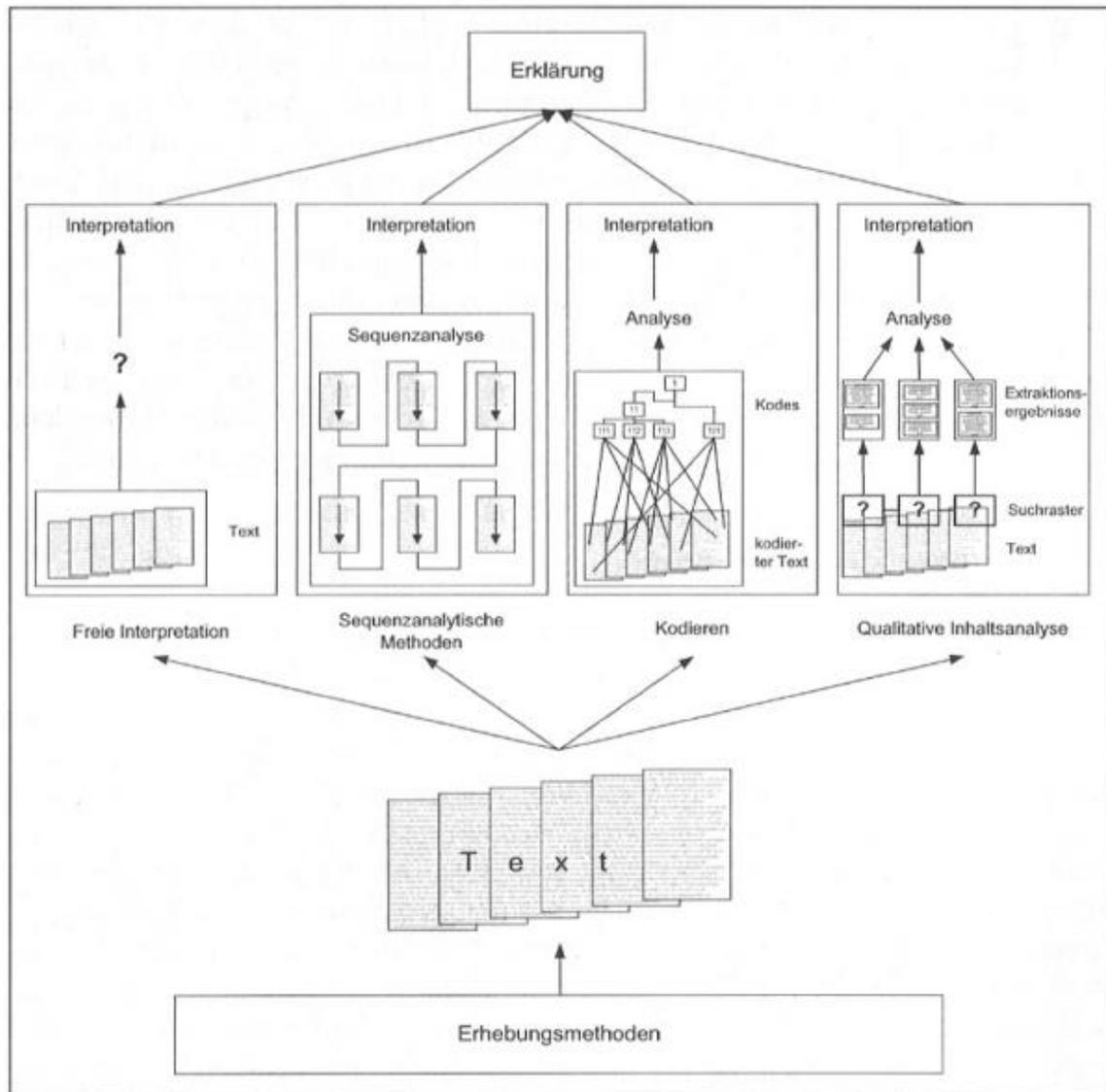


Abbildung 13: Klassifizierung von Auswertungsmethoden (Gläser & Laudel, 2010, S. 44)

In Abbildung 13 sind die Gattungen der Methoden zur qualitativen Textanalyse dargestellt.

Unter „Freien Interpretationen“ werden Vorgehensweisen zusammengefasst, bei denen keine festen Regeln existieren und bei denen ein genauer Nachvollzug der Schlussfolgerungen nicht möglich ist. Obwohl einige Dinge, wie z.B. der geringe Aufwand, dafürsprechen, ist der wissenschaftliche Wert solcher Interpretationen eher gering.

„Sequenzanalytische Verfahren suchen nach thematischen und zeitlichen Verknüpfungen in den analysierten Texten. Eine solche Methode wäre z.B. die objektive Hermeneutik, die nach dem Ausschlussprinzip alle nicht mit den Texten übereinstimmende Interpretationsmöglichkeiten verwirft. Sie Vorgehensweise ist jedoch sehr aufwändig und wird in der Praxis nur selten angewandt.

Das Verfahren des „Kodierens“ formuliert Codes (Stichwörter, Ziffernfolgen, etc.), die entweder theoretischer Vorarbeit entstammen oder beim Durcharbeiten der Texte entstehen.

Anhand dieser Codes können die Texte analysiert, z.B. alle mit demselben Code versehenen Textstellen mit einander verglichen werden. (Gläser & Laudel, 2010, S. 44 ff.)

Die letzte in Abbildung 8 vorgestellte Auswertungsmethode ist die „qualitative Inhaltsanalyse“. (Gläser & Laudel, 2010, S. 44; vgl. Mayring, 2010) Das zentrale Element dieses Verfahrens ist ein systematisches und regelgeleitetes Vorgehen. Im Vorfeld der Auswertung wird ein System von Kategorien entwickelt, das auf den theoretischen Überlegungen, Variablen und Hypothesen basiert. Nun wird diese Suchmatrix auf die Ursprungstexte angewandt und alle passenden Textstellen in die jeweiligen Kategorien eingeteilt. (Mayring, 2010)

Es können sich jedoch auch erst beim Durcharbeiten der Texte Kategorien aufdrängen. Für jede Kategorie sind Ausprägungsgrade zu formulieren, die einer Skala (Nominal- bzw. Ordinalskala) entsprechen. Die durch diese Extraktion gewonnenen Rohdaten werden nun weiter interpretiert, d.h. auf für die jeweiligen Fragestellungen relevante Informationen hin untersucht, zusammengefasst, aufbereitet und mit anderen Kategorien in Beziehung gesetzt. Bei jedem Schritt wird die Quellenangabe im Ursprungstext angegeben, somit sind Interpretationsprozesse jederzeit nachvollziehbar. (Gläser & Laudel, 2010)

Die qualitative Inhaltsanalyse wird in größeren Forschungsvorhaben computergestützt angewandt (Kuckartz, 2012). Im Falle dieser Diplomarbeit wird die Auswertung mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2010)/Gläser & Laudel (2010) manuell durchgeführt.

3.6 Limitationen

Die vorliegende Studie wurde mit einer Stichprobe von 10 Athletinnen und Athleten qualitativ mittels Experteninterviews durchgeführt. Entsprechend lassen sich keine objektiv-allgemeingültigen Aussagen treffen, sondern das Ziel war es, subjektive Erlebnisse und Wahrnehmungen der Sportlerinnen und Sportler aufzubereiten. Weiters ist es möglich, dass sich die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner über die Dauer des Gespräches und vor allem der Tonbandaufzeichnung strategisch verhielten, also Informationen zurückhielten oder soziale erwünscht antworteten (Gläser & Laudel, 2010). Dies gilt es bei der Interpretation der Forschungsergebnisse zu berücksichtigen.

4. Auswertung

Im nun folgenden Kapitel wird die Auswertung der Transkripte dargestellt. Am Anfang stehen Informationen über die Stichprobe. Danach werden die über ein Kategoriensystem identifizierten relevanten Textstellen angeführt und nach den Regeln der qualitativen Inhaltsanalyse (Ausprägungsgrade, Häufigkeiten) analysiert.

4.1 Informationen zur Stichprobe

Die Stichprobe setzte sich aus 10 Athletinnen und Athleten aus dem Bereich des Leistungssportes zusammen, die in ihren jeweiligen Sportarten nationale bzw. sogar internationale Spitzenerfolge erzielen konnten.

Table 5: Stichprobe; Anzahl der Befragten je nach Sportart

Sportart	Anzahl
Leichtathletik	5
Fußball	2
Landhockey	1
Jiu Jitsu	1
Shorttrack	1
Insgesamt:	10

Die beiden befragten Fußballer spielten jeweils in der (Nachwuchs-)Bundesliga. Die Leichtathletinnen und Leichtathleten konnten in diversen Nationalkadern an Welt- und Europameisterschaften teilnehmen, eine Athletin wurde sogar 2016 zu den Olympischen Spielen nach Rio de Janeiro entsandt. Die Interviewpartnerinnen aus dem Jiu Jitsu und dem Shorttrack, sowie dem Landhockey waren ebenso Mitglieder in den Nationalteams ihrer Sportarten und in internationalen Wettkämpfen aktiv.

Table 6: Verteilung der Stichprobe nach Geschlechtern

männlich	weiblich
5	5

Table 7: Verteilung der Stichprobe nach Team- bzw. Individualsportart

Teamsportart	Individualsportart
3	7

Vier der Leichtathletinnen und Leichtathleten kommen vom Laufsport (400m, 800m, 5000m bzw. Halbmarathon), bei einem der Befragten handelt es sich um einen Zehnkämpfer. Sechs der zehn Interviewpartnerinnen und Interviewpartner sind zum Zeitpunkt der Befragung noch leistungssportlich aktiv. Alle wechselten im Laufe ihrer Karriere ihre Trainerinnen und Trainer mehrmals, wobei lediglich ein Athlet in einer Hochleistungsphase mit einer Trainerin zusammengearbeitet hat. Das Alter der Personen, über die gesprochen wurde, variiert stark, liegt jedoch in den Zeiten der besten Leistungen zwischen 40 und 50 Jahren. Ein Trainer war über 70, Jugendtrainerinnen und -trainer waren entsprechend jünger, zwischen 25 und 35. Alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter, über die gesprochen wurde, waren sportartspezifisch ausgebildet, allerdings in verschiedenen Stufen. Diejenigen mit eher niedrigen Ausbildungsstufen bildeten sich jedoch meist nebenbei selbst über Kurse oder Fachliteratur weiter.

Tabelle 8: Sportbiographische Daten der Stichprobe

Code	Sportart	Leistungs- niveau	Trainingseinheiten/Wo- che	Wett- kämpfe/Jahr
DanMU1	Fußball	Nachwuchsbun- desliga	7	ca. 25
MirGE2	Landhockey	Bundesliga; Nati- onalteam	5	n.a.
JenWE3	5000m Lauf	Olympia ´16, WM ´15, EM	10	10
ValPA4	5000m Lauf, Halbmarathon	Staats- und Lan- desmeisterschaf- ten	5	10-15
FerWE5	Fußball	Bundesliga, Erste Liga	6-7	ca. 40
AndGR6	Jiu Jitsu	Nationalteam, WM, EM	3-4 plus Athletiktraining	15
AliHO7	400m Lauf	Österreichischer Meister (Einzel, Staffel), EM (Staffel)	8-11	25-30
DomSI8	Zehnkampf	12facher Staats- meister	4-5 (9)	30-40

RapPA9	800m Lauf	Staatsmeister, EM, WM `11 und '12	12-13 (17)	12-14
TerTR10	Shorttrack Eisschnelllauf	Staatsmeister- schaften, EM, WM	5-6 (7)	5-10

4.2 Kategoriensystem

Aus der theoretischen Vorarbeit wurde, analog zum allgemeinen Ablaufmodell der qualitativen Inhaltsanalyse, eine Reihe von Kategorien gebildet. Die Ursprungstexte werden nach diesen Kategorien durchsucht. Weiters wurden jeweils Ausprägungsgrade formuliert, die die Kriterien für die Zugehörigkeit zu einer Kategorie definieren. Die gefilterten Textstellen sind mit den Interviewcodes und Zeilennummern versehen. Es wurden folgende Kategorien identifiziert: *Persönlichkeitseigenschaften der Trainerinnen und Trainer, Erwartungen der Sportlerinnen und Sportler, Sportlich-fachliche Unterstützungsleistungen, Nicht-sportliche bzw. soziale Unterstützungsleistungen, Charakteristika einer TrainerInnen-AthletInnen-Beziehung, sowie Kommunikation und Verhalten.*

4.3 Persönlichkeitseigenschaften der Trainerinnen und Trainer

Die erste Auswertungskategorie bezieht sich auf die persönlichen Eigenschaften, die die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner erwähnten, als sie über ihre Trainerinnen und Trainer sprachen. Hierfür wurde das im Kapitel 2.2.2 vorgestellte Modell der *Big Five Personality Traits* hinzugezogen. Es handelt sich um die Faktoren *Neurotizismus, Extraversion, Offenheit, Verträglichkeit* und *Gewissenhaftigkeit*.

Im Interview DanMU1 wird der Trainer in sportlicher Hinsicht als „*extrem zielstrebig*“ und „*ehrgeizig*“, im privatem Bereich als „*unnahbar*“ beschrieben (DanMU1, 52-58). Weiters war der Trainer sehr emotional. „*[...] sobald irgendetwas sehr gut gelungen ist, ist er ebenfalls sehr emotional geworden, hat wirklich lautstark gelobt und wenn irgendetwas gelungen ist oder wenn wir ein Tor geschossen haben, hat er gejubelt. Auf der anderen Seite, wenn irgendetwas (.) weniger gut gelungen ist (.) was er vielleicht vorher schon ein paarmal kritisiert hat, ist er dann auch sehr emotional geworden, hat halt oft herumgeschrien und (.) hat dann halt sehr laut deutlich gemacht, dass ihm das halt nicht passt.*“ (DanMU1, 63-70)

Die Athletin MirGE2 sieht folgende Eigenschaften bei ihrem Trainer als zentral an. Er ist „*sehr fair, sehr fürsorglich*“, „*sehr ehrgeizig und versucht, sehr optimistisch und positiv zu sein.*“ (MirGE2, 47-50)

Die dritte Gesprächspartnerin nannte bei diesem Themenbereich zwei Trainer, von denen einer subjektiv als „sehr streng“ erlebt wurde (JenWE3, 63). „[...] *der hat dir den Trainingsplan gegeben und du hast ihn einfach machen müssen. Du hast mit ihm nicht drüber diskutieren können [...]*“ (56-85). „[...] *bei meinem ersten Trainer, der hatte quasi so seine Feindbilder bei den anderen Trainern, einen anderen Trainer ganz besonders. Da durften wir mit den Athleten gar nicht reden, sonst war er voll böse.*“ (200-203) Der zweite Trainer wurde hingegen als sehr menschlich beschrieben. „*Also der ist da eher menschlich und geht auch wirklich auf dich ein.*“ (80)

Im Interview mit ValPA4 ist auch von zwei Trainern die Rede, wobei bei diesem Themenkreis nur auf einen näher eingegangen wird. Er „*ist immer sehr stark auf unsere Wünsche bezüglich Trainingspläne[n] eingegangen. Er war sehr auf [eine] gesunde Psyche von uns bedacht [...]* *hat sehr schnell erkannt, dass das genauso wichtig ist, wie die pure körperliche Leistung [...]*“ (ValPA4, 75-80)

„*Wie soll man ihn beschreiben? Menschlich schwer in Ordnung. Hat gut mit den Spielern reden können, hat ihnen gut zuhören können. Hat mitgekriegt, wenn du Probleme gehabt hast (...) hat private Interessen vor die beruflichen gestellt. (...) Also er bleibt halt in Erinnerung, weil er menschlich einfach Top war.*“ (FerWE5, 62-66) So beschreibt der Interviewpartner FerWE5 seinen Trainer.

Die Athletin AndGR6 spricht von ihrem Trainer als „direkt“ und „detailliert, [...] im Sinne [da]von, dass er sehr aufs Detail achtet und da auch sehr gutes Feedback gibt [...] vielleicht manchmal zu detailliert [...]“ (AndGR6, 49-51). Im Training erlebt sie ihn „eher ruhig“, in Wettkampfsituationen jedoch als „sehr leicht reizbar“ und „unentspannt“. (100-106)

Der Interviewpartner AliHO7 ist voller Lob für seinen ehemaligen Trainer: „*Er war (.) er war (.) ein Mensch. Das war ganz wichtig, bei ihm. [...]* *Also er hat ein unglaubliches Gespür für den Athleten gehabt. Er hat immer ein Ohr für dich gehabt und hat versucht, dass es dir persönlich (.) dass du dich persönlich weiterentwickelst [...]*“ (AliHO7, 76-77 bzw. 90-93)

Nur der Athlet DomSI8 arbeitete als Leistungssportler mit einer Trainerin zusammen. Sie war laut seiner Aussage „sehr autoritär, sehr dominant, leider auch sehr emotional“ und „hat recht schnell die Nerven geworfen“. Trotzdem war sie aber auch „sehr organisiert und sehr strukturiert“ (DomSI8, 51-53 bzw. 94). Seinen späteren Trainer beschreibt er als „flexibel“ und lösungsorientiert.“ (53 bzw. 98)

RapPA9 erzählte von einem älteren Trainer, den er „autoritär“ und kompromisslos erlebte. Er „*war aber auch von der Persönlichkeitsstruktur so, dass er keine Kompromisse geschlossen hat und immer wieder unter Androhung, die Zusammenarbeit zu beenden, gewisse (...) Entscheidungen von mir eingefordert hat, [...]*“ (RapPA9, 49-53).

Die letzte Athletin TerTR10 spricht von ihren Trainern allgemein als freundschaftliche Typen, die „*immer versucht [haben], eine gewisse Vertrauensbasis aufzubauen [...]*“ (TerTR10, 34-35)

Die Aussagen der Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner wurden nun den Big Five bzw. deren Ausprägungen zugeordnet (siehe Kapitel 2.2.2). In Tabelle 9 sind nochmals Beispiele für diese Ausprägungen, sowie die Anzahl der Nennungen angeführt.

Tabelle 9: Personality Traits und die Anzahl der Nennungen

Personality Trait	Ausprägungen (Bsp.)	Nennungen
Neurotizismus	unsicher, nervös, anfällig für Stress	3
Extraversion	Gesellig, aktiv, optimistisch, gesprächig	2
Intraversion	Zurückhaltend, distanziert	1
Verträglichkeit [↑]	Freundlich, menschlich, hilfsbereit, gutmütig	6
Verträglichkeit [↓]	Argwöhnisch, unkooperativ, berechnend, kalt	3
Offenheit [↑]	Interessiert, neugierig, einfallsreich, unkonventionell	3
Offenheit [↓]	Engstirnig, pedantisch, desinteressiert	1
Gewissenhaftigkeit	Leistungsorientiert, pflichtbewusst, ehrgeizig, ordentlich	5

Insgesamt wurde bei dieser Kategorie über zwölf Trainerinnen und Trainer gesprochen. Die am häufigsten genannten positive Eigenschaften sind eine hohe *Verträglichkeit* (6 Nennungen) und eine hohe *Gewissenhaftigkeit* (5 Nennungen). Die am häufigsten vorkommenden negativen Eigenschaften sind eine hohe Ausprägung in *Neurotizismus* und eine niedrige *Verträglichkeit* (jeweils 3 Nennungen). Die Trainerinnen und Trainer der befragten Athletinnen und Athleten zeichnen sich also durch Menschlichkeit und hohe soziale *Verträglichkeit*, sowie eine hohe Leistungsorientierung aus. Gleichzeitig sind sie jedoch auch emotional und teilweise wenig stressresistent.

4.4 Die Erwartungen der Sportlerinnen und Sportler

Die Kategorie der Erwartungen an die Trainerinnen und Trainer wurde in eine sportlich-fachliche und eine soziale Komponente unterteilt. Im Folgenden werden die relevanten Textstellen der Reihe nach dargestellt. Die Zitate werden zusammengefasst und einer der beiden Komponenten zugeordnet.

DanMU1: „*Also grundsätzlich war mein persönliches Ziel damals einfach, Fußballprofi zu werden und dem hab ich alles untergeordnet (.) und daher war natürlich [...] mein Wunsch an den Trainer, dass er [...; mich] persönlich unterstützt dabei, dass er mich sportlich eben weiterbringt und weiterentwickelt, und dass er mir halt quasi*

(.) die Möglichkeit (.) bietet, dass ich mich Tag für Tag verbessern kann.“ (DanMU, 73-78)

MirGE2: „Bei meinem Trainer im Moment ist mir sehr wichtig, dass er ehrlich ist zu allen Spielerinnen von uns, dass er eine gute Bindung hat zu uns, weil [...] dann funktioniert das auch am Spielfeld [...] und von meinen Jugendtrainern hab ich immer erwartet, dass sie uns auf alle Fälle in jeder Situation unterstützen, nicht nur am Sportplatz, sondern auch so privat [...] Jetzt steht die Ehrlichkeit im Vordergrund für mich.“ (MirGE2, 54-61)

JenWE3: „Also momentan ist es schon so, ich will eine Leitlinie haben, aber ich will nicht an dieser Leitlinie fixiert werden, sondern eben [...] auch selber Sachen ins Training einbauen, weil ich glaub, dass man sich nach zehn Jahren Leistungssport selber am besten kennt.“ (JenWE3, 84-87)

ValPA4: Der Athlet erwartete, „dass sie uns die Trainingsinfrastruktur zur Verfügung stellen. Der Sportplatz war nämlich eigentlich kein öffentlicher [...] und sie haben uns über die Sportunion [...] erlaubt, dass wir den Platz immer nützen. [...] was ich mir auch erwartet habe, dass sie die Leistungstests organisieren [...] und dann auch auf irgendwelche Umrückarbeiten, was die Trainingspläne betrifft eingehen. Also dann man einmal Einheiten fallen lässt oder Einheiten tauscht [...]“ (ValPA4, 92-102)

FerWE5 erwartete, „dass er seiner Linie treu bleibt. Dass er wirklich umsetzt, von was er spricht. Dass er mich [...] taktisch, technisch und auch physisch weiterentwickelt. Und bei der Ersten [Mannschaft] einfach Vorbereitung auf das Spiel. Und Motivation.“ (FerWE5, 83-91)

Für AndGR6 war wichtig, „dass er motivierend ist. Und dass er sehr gut auf die Personen eingehen kann, also sich auch gut einstellen kann, auf die unterschiedlichen Charaktere, oder [...] wie sie Feedback brauchen. (...) Ja, das find ich halt das Wichtigste [...].“ (AndGR6, 54-59)

Von dem Athleten AliHO7 sind keine Informationen über seine dezidierten Erwartungen und Wünsche bekannt.

DomSI8: „[...] ich [hab] am Anfang überhaupt keine Erwartungen, überhaupt keine Wünsche gehabt. Das ist dann erst im Prozess entstanden, erst wo dann das Spaßtraining in Richtung Leistungstraining gegangen ist, und ich dann natürlich meine Ziele immer höher gesteckt hab. [...] Und die Erwartungen waren einfach hauptsächlich, [...] dass die Trainings [...] qualitativ einfach so hochwertig wie möglich

[sind]. [...] was mir besonders wichtig war, war commitment und die Aufmerksamkeit und Qualität beim Training selber.“ (DomSI8, 56-67)

RapPA9: „Eigentlich das, was ich jetzt gesagt habe. Dass er eine klare Linie vorgibt (.) fachlich. Das ist sicher das Entscheidende, das soziale muss aber passen, weil sonst zerfällt so ein Trainer-Athleten-Gespann im Individualsport ganz sicher. Also ich würde sagen, fachliche Autorität und natürlich auch soziale Kompetenz, das sind eindeutig die zwei Parameter, die zutreffen müssen.“ (RapPA9, 67-71)

TerTR10: „Mir wärs recht gewesen, wenn sie mir hin und wieder ein bisschen mehr in den Hintern getreten hätten [...] auch wenns jetzt so um Trainingsplanung und so geht, dass sie jetzt sagen: Ok, du kommst da jetzt und da gibt es keine Ausreden, du machst das.“ (TerTR10, 38-43)

Die Tabelle 10 zeigt die Reduktionen in Schlüsselwörtern und die Zuordnung zu den Komponenten, die nach dem Durcharbeiten der Zitate erweitert wurden, nämlich auf die Ausprägungen fachlich, strukturell und sozial.

Tabelle 10: Die Erwartungen an die Trainerinnen und Trainer

Code	Schlüsselwörter	Ausprägung
DanMU1	Sportliche Weiterentwicklung	fachlich
MirGE2	Ehrlichkeit, Bindung, Unterstützung	sozial
JenWE3	Leitlinie	fachlich
	Flexibilität	sozial
ValPA4	Trainingsstruktur, Organisation	strukturell
	Flexibilität	sozial
FerWE5	Sportliche Weiterentwicklung	fachlich
	Authentizität, Verlässlichkeit, Motivation	sozial
AndGR6	Motivation, Empathie, Feedback	sozial
DomSI8	Aufmerksamkeit, commitment	sozial
	Trainingsstruktur, Organisation	strukturell
	Qualität	fachlich
RapPA9	Leitlinie	fachlich
	Soziale Kompetenz	sozial
TerTR10	Unterstützung, Durchsetzungsfähigkeit	sozial
	Trainingsplanung	strukturell

Von den Aussagen der Sportlerinnen und Sportler wurden die folgenden Schlüsselbegriffe identifiziert (jeweils 2fache Nennung): Sportliche Weiterentwicklung, Leitlinie, Flexibilität, Trainingsstruktur, Motivation und Unterstützung. Von 16 Schlüsselwörtern sind fünf der fachlichen, acht der sozialen und drei der strukturellen Ausprägung zuzuordnen.

4.5 Sportlich-fachliche Unterstützungsleistungen

In dieser Kategorie wurden die Unterstützungsleistungen, die die Athletinnen und Athleten in Bezug auf sportlich-fachliche Fragen wahrgenommen haben, analysiert.

DanMU1: *„Also sportlich hat man rund um die Uhr zu ihm kommen können, wenn man irgendwelche Fragen gehabt hat. [...] Was kann ich privat vielleicht noch zusätzlich trainieren, um mich zu verbessern? Oder irgendwelche taktischen (.) Fragen, wenn irgendetwas unklar war hat man eigentlich immer zu ihm kommen können [...].“* (DanMU1, 80-84)

MirGE2: *„Also mein Trainer unterstützt mich in sportlichen Fragen sehr, er ist sehr kompetent, auch durch seine Ausbildung und er versucht sehr schnell Lösungen zu finden [...] und nicht nur unsere Frage zu beantworten [...].“* (MirGE2, 64-67)

JenWE3: *„[...] ich [hab] mir schon gewünscht, dass er mehr eingreift und auch (..) durchgreift [...]. Mit ihm kannst du zum Beispiel auch nicht diskutieren. Ich krieg zum Beispiel nie einen Trainingsplan, manchmal ist das gut, manchmal stört mich, weil ich dann einfach nicht weiß, was ich machen soll [...]. Wenn du ihm das dann vorwirfst, dann sagt er nichts dazu [...].“* (JenWE3, 93-98)

ValPA4: *„Es sind vom einen Trainer [...] immer wieder Tipps gekommen. Vor allem wie man nebst dem monotonen Training, was das Lauftraining zwangsweise ist, die körperliche Fitness aufrechterhalten kann. [...] Da hat er uns einen Haufen Tipps gegeben und hat das dann im Training mit seinen Anweisungen auszugleichen versucht. [...] sie haben uns beide auch sehr stark darin beraten bzw. auch reguliert wie viel wir trainieren dürfen, wie intensiv wir trainieren dürfen [...], und dann auch, welche Wettkämpfe wir wann absolvieren und wie viele das sind.“* (ValPA4, 105-122)

FerWE5: *„Bei Entscheidungen zu Transfers (.) haben wir schon gemeinsam gesprochen, aber sonst, unter der Meisterschaft, hat jeder Spieler seine eigenen Ziele. Die kannst du mit dem Mentaltrainer, den du zur Verfügung gestellt bekommst [..., mit dem] besprichst du, was willst du als nächstes [...]. Auf die Nachfrage, ob denn der Head Coach nicht für persönliche Weiterentwicklung zuständig sei, entgegnete der Athlet: „Nein, überhaupt nicht. Für das hast du normal einen Co-Trainer. Wenn du*

einem Co-Trainer sagst, ja, du willst das verbessern, dann geht er vielleicht vor dem Training oder nach dem Training zu dir her und macht bestimmte Übungen mit dir. [...] Aber der Cheftrainer (..) Ich finde nicht, dass das seine Aufgaben sind.“ (FerWE5, 93-100 bzw. 105-109)

AndGR6 entgegnete auf die Frage nach sportlichen Unterstützungsleistungen: „Also athletisch, mein Haupttrainer, von dem ich jetzt rede, gar nicht. Da ist er einfach uns hinten nach [...]. Sportspezifisch eigentlich in seiner Anfangsphase sehr viel. In den letzten 2, 3 Jahren lässt das halt etwas nach, weil man merkt, dass er [...] halt eigentlich schon (..) überlastet ist [...].“ (AndGR6, 64-69)

AliHO7: „Ich hab ihn zu allem gefragt. Alles! Also wirklich, das beginnt von ganz einfachen Übungen. Ob diese Übung sinnvoll ist oder ob´s passt. Weil du natürlich persönliche Dysbalancen hast, die du ausmerzen möchtest. Oder natürlich auch in Summe zu trainingswissenschaftlichen Sachen, ja, der war immer erste Bezugsperson.“ (AliHO7, 104-108)

DomSI8: „Also es war halt doch so eine Art (..) so eine Art Mentoring-Zugang. Also ich hab auch mein Expertenwissen durch die Trainer angeeignet und (..) die Beratungen haben angefangen bei der Ernährung bis hin zu Regenerationsmaßnahmen (..) und bis hin zu Krafttraining und Ausdauertraining [...].“ (DomSI, 69-73)

RapPA9: „In der Zeit, wo ich Nachwuchsathlet war, nicht unterstützt sondern angeleitet. [...] Später war es dann so, dass natürlich viel mehr Fragen aufgekomen sind (..), weil ich dann begonnen habe, zu studieren und manche Zusammenhänge besser kennengelernt hab. Und es war teilweise doch eine Einbahnkommunikation, dass Fragen von mir gekommen sind und teilweise aber nicht zufriedenstellend beantwortet wurden.“ (RapPA9, 73-78)

TerTR10: „Wenn irgendwo Fragen waren, [...] haben sie versucht, sie zu beantworten, wenn´s ihnen möglich war. Aber (..) es waren meistens nicht so die großen Fragen da, im Grunde.“ (TerTR10, 47-49)

Hier ist es sinnvoll, in den Aussagen zwischen Team- und Individualsportarten zu differenzieren. In den Teamsportarten die in dieser Arbeit vertreten sind, also Hockey und Fußball, geben die Trainerinnen und Trainer im Nachwuchsbereich Unterstützung in allen sportlichen Belangen. Sowohl die Trainingssteuerung, als auch die Karriereplanung und die persönliche Weiterentwicklung wird durch die Trainerinnen und Trainer durchgeführt. Im Profibereich, wo mehr finanzielle Mittel im Spiel sind, sind auch die Aufgaben ausdifferenzierter. Head Coaches kümmern sich hauptsächlich um taktische und strategische Fragen, für

technische oder athletische Aspekte gibt es Spezialistinnen und Spezialisten, die Karriereplanung und persönliche Zielsetzungen werden gemeinsam mit Mentaltrainern durchgeführt.

In Individualsportarten kommt den Trainerinnen und Trainern mehr Aufgabenbereiche zu. Die befragten Sportlerinnen und Sportler (4 von 7) berichten davon, dass sie einerseits teilweise ebenfalls Unterstützung in allen Belangen erhalten, also von sportspezifischem Training über allgemeines Konditions- und Koordinationstraining, bis zu Ernährung, Regeneration und Wettkampfplanung. Eine Beratung passiert jedoch oft erst auf Intention der Athletinnen und Athleten. In den anderen drei geschilderten Fällen haben die Trainerinnen und Trainer wenig sportliche oder grundlegende athletische Unterstützung gegeben. Ebenso begründen sie ihr Handeln wenig und holen wenig Expertise von außen. Die Athletinnen und Athleten bildeten sich eher selbst weiter.

4.6 Nicht-sportliche bzw. soziale Unterstützungsleistungen

Die Sportlerinnen und Sportler wurden im Zuge des Interviews gefragt, inwiefern sie von ihren Trainerinnen und Trainern Hilfestellung bei privaten und nicht-sportlichen Problemen bekommen. Die Antworten beinhalteten auch das *standing* zu schulischen Leistungen und zur generellen Freizeitgestaltung.

DanMU1: *„Es hat sich durch die ganze Nachwuchsakademie durchgezogen, dass da der Verein oder (.) die Akademie großen Aufholbedarf hat, was das Pädagogische betrifft. Also ich persönlich hab jetzt nie wirklich das Gefühl gehabt, wenn ich irgendwelche Probleme in der Schule hab, oder private Probleme, dass ich mich da irgendeinem Trainer anvertrauen kann. [...] Und da hab ich schon hin und wieder das Gefühl gehabt, dass ich ziemlich alleine bin und hab halt persönliche Krisen gehabt und ich hab das oft dann irgendwie heruntergeschluckt [...].“* (DanMU1, 88-93 bzw. 98-100)

MirGE2: *„[...] unsere jüngeren Spielerinnen gehen noch in die Schule, da möchte er immer wissen, obs in der Schule auch passt, weil ihm ist das sehr wichtig, das die Schule passt und dann erst der Sport leistungsmäßig betrieben wird [...] Nachdem ich relativ gut in der Schule war, fand ichs eher störend [...]. Wenn ich jetzt Spielerinnen von mir seh, die eher schlecht in der Schule sind find ich das gut [...].“* (MirGE2, 71-74 bzw. 78-81)

JenWE3: *„[...] also ich würd schon sagen, wenn ich irgendein Problem hätte, da könnte ich schon zu ihm kommen, weil er hat immer ein offenes Ohr. Wie gesagt, er ist halt sehr menschlich und wenn du auf den Platz kommst und er sieht, dir geht's*

nicht gut, dann wird auch weniger gemacht. Also da unterstützt er recht gut.“
(JenWE3, 102-106)

ValPA4: „[...] also wir haben immer wieder über Privates gesprochen, aber ich könnte mich nicht daran erinnern, dass ich wirklich einmal mit einem spezifischen Problem zu einem von den zwei gegangen wäre. Ich hätte das sicher machen können und sie hätten mir sicher geholfen, aber das ist nie im Raum gestanden. Ich habe da andere Bezugspartner gehabt [...].“ (ValPA4, 128-134)

FerWE5: „[...] selbst als ich bei der Ersten [Mannschaft] war, und ich gesagt hätt, ich hab genau zu der Zeit wo Training ist eine Prüfung, hat er das verstanden und hat halt gefragt, ob ich die Prüfung wirklich machen muss, also dass ich nicht das Training stangel [Anm.: schwänze]. Und hat mich dann gefragt [...] ob er irgendetwas davon lernen kann, von der Prüfung. Da hat er sich interessiert [...]. So privat (.) was man mit seiner Freundin gemacht hat, oder so das:: hat ihn nicht so interessiert.“ (FerWE5, 113-121)

AndGR6: „Unterstützt würd ich gar nicht sagen. Es war nie ein Thema eigentlich bei mir, er hat uns eigentlich immer unsere Ausbildungen machen lassen, das schon. Also er hat nie bestimmen wollen, oder so, wohin wir zu gehen haben, jetzt wegen Trainings oder sonstigem. [...] Also uns quasi insofern unterstützt, dass er halt uns nicht irgendetwas verboten hat [...].“ (AndGR6, 77-81)

AliHO7: „Wenn ich in der Schule eine Frühwarnung gehabt habe, hat er das gewusst, meine Eltern nicht und er hat mir Nachhilfe organisiert [...]. Also er war immer Bezugsperson, war immer da. Wenns mir gut gegangen ist, wenns mir schlecht gegangen ist, der hat das immer gewusst.“ (AliHO7, 111-115)

DomSI8: „Also bei der Trainerin war das eher so, eben durch ihre Charaktereigenschaften eher wenig, weil sie dann doch davon ausgegangen ist, dass die Leichtathletik und der Leistungssport doch das Wichtigste sind. Der jetzige Trainer, der jetzt auch flexibler ist, der hat da ein bisschen einen anderen Zugang, einen eher lockeren Zugang. Und der (.) hat sich dann doch (.) der respektiert dann doch die [...] außersportlichen Aktivitäten. Die Trainerin, die hat das nicht wirklich toleriert.“
(DomSI8, 76-81)

RapPA9: „Unterstützt in dem Sinn [...] relativ wenig. Eher in Bezug auf (.) Anweisungen muss man das (.) erörtern, weil beide gewisse Forderungen gestellt haben. Der eine Trainer in Bezug auf Freizeitgestaltung, speziell natürlich auch in der pubertären Phase mit (.) Sanktionen gegenüber dem, wenn man fortgegangen ist usw.

oder wenn man Alkohol genossen hat. Und der andere Trainer war sehr stark erpicht darauf, dann man keine Frauenbekanntschaften hat.“ (RapPA9, 83-88)

TerTR10: „[Ich bin], um ehrlich zu sein, nicht zu ihnen hingegangen mit solchen Sachen. Also das (.) ja, ok, wenn ich mal sag, [...] ich kann jetzt nicht, weil ich eben Schule hab, aber nicht weil irgendwie ein Problem in der Schule war, [...] aber generell (.) hat man das nicht mit denen besprochen. [...] Da hat, glaub ich, die Vertrauensbasis ein bisschen [lacht] ja, war nicht so groß.“ (TerTR10, 53-59)

Die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner waren generell nicht sehr konkret, was soziale Unterstützungsleistungen ihrer Trainerinnen und Trainer angeht. Trotzdem lassen sich einige Trends erkennen: Von den zehn Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern erwähnten fünf, dass ihre Trainerinnen und Trainer wenig bis kein Interesse an privaten Angelegenheiten oder Problemen zeigten (5 von 8 Nennungen). Ebenfalls fehlte bei vier der zehn Befragten eine ausreichende Vertrauensbasis, um auf eigene Initiative ein privates Gespräch zu suchen. Lediglich eine Athletin bzw. ein Athlet betonten ausdrücklich eine solche Vertrauensbasis und eine damit einhergehende emotionale Unterstützung. Weiters attestierten die Befragten ein relativ hohes Interesse an Erfolg in der Ausbildung bzw. in der Schule jenseits des Sports (5 von 7 Nennungen). Zwei Athleten berichteten jedoch auch von empfindlichen Eingriffen in das Privatleben bzw. in die Freizeitgestaltung, die nach modernen Maßstäben nicht mehr akzeptabel erscheinen.

4.7 Charakteristika einer TrainerInnen-AthletInnen-Beziehung

In dieser Kategorie werden die Beziehungen der Athletinnen und Athleten zu ihren Trainerinnen und Trainern beschrieben und analysiert. Die relevanten Textstellen werden auf die Faktoren *Closeness*, *Commitment*, *Complementarity* und *Co-orientation*, wie sie in Kapitel 2.5.1.1 erläutert wurden, hin untersucht. Nun die Antworten auf die Frage, wie die Sportlerinnen und Sportler die Beziehung beschrieben haben.

DanMU1: „[...] grundsätzlich wars jetzt eigentlich eine Arbeitsgemeinschaft, die gemeinsam an einem sportlichen Ziel [...] gearbeitet hat. Es hat dann so in der Mannschaft unter den einzelnen Spielern so Gruppierungen gegeben, die sich auch privat gut verstanden haben, aber am Platz selber muss man sagen, war das eher eine Arbeitsgemeinschaft und weniger eine geschlossene Truppe [...]. [...] also in den Nachwuchsakademien ist das Ziel, dass Jeder Profi werden will und da ist jeder ein bisschen ein Einzelkämpfer.“ (DanMU1, 106-115)

MirGE2: „Die Beziehung zwischen mir und meinem Trainer ist sehr, sehr gut. Ich bin nämlich auch Kapitän von unserem Team und daher ist die Verbindung glaub ich

auch sehr wichtig. Und zu unserem ganzen Team ham wir eine sehr gute Verbindung unter den Spielerinnen, auch mit dem Trainer [...] und auf alle Fälle ist immer ein bisschen Spaß dabei, aber die Ernsthaftigkeit steht im Vordergrund [...].“ (MirGE2, 86-90)

JenWE3: „(..) Es ist dadurch nicht schwierig, dass er der Vater meines Freundes ist. Das find ich nicht schwierig. Manchmal ist es für mich schwierig, weil ich einfach nichtweiß was ich will. Ich will einerseits eine Leitlinie haben, andererseits mich selbertrainieren. Es ist also recht ambivalent, was ich will und dadurch ist die Beziehung nicht immer einfach, weil ich manchmal dann böse auf ihn bin, weil er mir nix sagt, obwohl ich auch in manchen Wochen nix gesagt bekomme und ich will manchmal nix gesagt bekommen, deswegen ist es halt (..) manchmal schwierig [lacht].“ (JenWE3, 108-114)

ValPA4: „Es hat dann in privater Hinsicht einen Haufen Veranstaltungen gegeben, die man dann gemeinsam besucht hat, von „Grillagen“ bis was weiß ich, im Sommer und auch die Beziehung zwischen uns Sportlern war immer sehr herzlich und, was auch wichtig ist, das hab ich nämlich bei anderen Vereinen immer wieder gesehen, dass das nicht der Fall war, die die auf einem etwas niedrigeren Niveau gelaufen sind, haben deswegen nicht weniger Unterstützung vom Trainer bekommen. Also es ist auch der Trainingsplan von einem Kollegen von mir, der auf 10.000 Meter um drei Minuten langsamer war, ist trotzdem genauso mit Sorgfalt ausgearbeitet worden, wie mein Trainingsplan. Das find ich sehr wichtig, weil da hat sich nie irgendwer eifersüchtig gefühlt. Es hat nie Probleme zwischen uns gegeben.“ (ValPA4, 140-151)

FerWE5: „[...] (..) Ich finde, das war eine kollegiale Beziehung, also freundschaftlich. Wenn ich ihm jetzt schreib und ich hab ein Problem, kann ich immer zu ihm kommen. Also:: ich schätz, dass wir Freunde sind. Wenn ich ihn jetzt sehen würde, würde ich mich freuen und (.) er sich auch und (...) Beziehung? Hm (....) Ja, kann ich dir nicht mehr sagen.“ (FerWE5, 125-129)

AndGR6: „Hm. Schwierig. [Lacht] (.....) An und für sich gesehen ist er, sportlich gsehen, sehr wertvoll für die Gruppe und auch für mich eigentlich, weil er halt sehr viel Know-How hat, sehr lange diesen Sport kennt und ihn ausgeübt hat. Auf der anderen Seite ist er halt menschlich sehr (.) überlastet, in Wahrheit, weil er es einfach schon sehr sehr lange macht und gleichzeitig man bei ihm merkt, dass er immer

wieder Angst hat, wenn jetzt die Leute aufhören, oder sich mehrere verletzen und so quasi, wie es dann weitergeht. Was halt die Beziehung ein bisschen belastet, weil er halt manchmal Druck ausübt oder halt, also Druck im Sinne von „Da müsst ihr Medaillen machen“ oder „Da haben wir Training und da gibt's nichts anderes“. Was halt, dadurch, dass wir nicht mit dem Sport verdienen oder leben können (.) schwierig ist dann für viele zu verstehen, weil einfach andere Termine, Verpflichtung auch mal sind, als nur immer sein Terminkalender quasi.“ (AndGr6, 86-97)

AliHO7: „Sie ist sehr persönlich. Auf jeden Fall sehr persönlich. Man bindet einen dann schon sehr viel in private Dinge ein. Also es war für mich ganz klar, dass zu meiner Geburtstagsfeier auch immer mein Trainer eingeladen ist mit seiner Frau und so, also (.) zu Weihnachten, immer was geschenkt, zum Geburtstag natürlich. Also man ist da schon auf einer sehr persönlichen Ebene, ja.“ (AliHO7, 122-126)

DomSI8: „Also mit der Trainerin war es auf jeden Fall wirklich eine Schüler-Lehrer Beziehung. Das war halt auch bedingt durch den Altersunterschied und auch vor allem wegen meinem jungen Alter, da war ich eben Teenager und später eben junger Erwachsener. Also das war wirklich klassisch, da hat es eine Hierarchie gegeben einfach. Aber das hat mir dann, je älter ich geworden bin hat mir das (.) desto weniger hat es mir gepasst. Und mit dem jetzigen Trainer ist das eine eher kollegiale Beziehung eigentlich. Also das ist mehr so ein Team, das gemeinsam an etwas arbeitet, als jemand, der von Oben delegiert.“ (DomSI8, 84-91)

RapPA9: „Also nachdem ich ein Leistungsträger war, war das eigentlich immer relativ eindeutig, dass die Trainer auf mich angewiesen sind. Man nimmt sich selbst als junger Athlet nicht so wahr, dass man auf den Trainer angewiesen ist, eben weil man sich denkt, das ist austauschbar. Natürlich eine naive Vorstellung, aber war einfach so. Und umgekehrt haben sie aber gewusst, dass sie auf den Erfolg angewiesen sind. Also da geht's ja um vielerlei Dinge, wie Punktwertungen für Vereine, Verbände und Medaillensammlungen, mit denen sich manche Trainer gerne schmücken.“ (RapPA9, 99-106)

Auf die Frage, ob er glaubt, dass die Beziehung zu seinen Trainern anders gewesen wäre, wenn er nicht so erfolgreich gewesen wäre, antwortet der Athlet: „Ja, ganz sicher. Das sieht man auch an allen anderen Athleten, die in den Gruppen waren. Die waren dann natürlich nicht so im Mittelpunkt wie ich und das ist sehr stark zu hinterfragen. Ich persönlich, muss ich sagen, habe mich darauf sehr wenig eingelassen. Das muss ich mir schon selbst zu Gute halten, das ist mir immer wieder

gesagt worden, dass ich mich da nie in den Sonnenschein des Trainers gestellt habe, sondern immer wieder vor allen Athleten ausgesprochen habe, und dadurch natürlich immer wieder Schwierigkeiten gehabt deswegen, weil ich den Trainern nicht das gegeben habe, was sie gerne vielleicht gehabt hätten.“ (109-116)

TerTR10: „[Die Beziehung war] eher ein bisschen oberflächlich. Man hat eben schon ein freundschaftliches Verhältnis gehabt, aber jetzt nicht so irgendwie tiefer, also (.) ja, also eher auf das Training bezogen.“ (TerTR10, 61-63)

Der Autor fragte daraufhin: „Also war die Beziehung dann auch eher auf der fachlichen Ebene?“ Die Sportlerin: „Genau.“ (65)

Die Aussagen wurden den jeweiligen Faktoren zugeteilt und mit den Ausprägungsgraden *hoch* bzw. *niedrig* bewertet.

Tabelle 11: Analyse der Beziehung mittels der 3+1C - Variablen

Inter-viewcode	Ausprägung	Begründung
DanMU1	<i>Closeness</i> und <i>Co-orientation</i> niedrig	Kein Teamgeist; keine offene Kommunikation
MirGE2	<i>Closeness</i> und <i>Commitment</i> hoch	Gute Verbindung; hohe Ernsthaftigkeit
JenWE3	<i>Closeness</i> und <i>Commitment</i> hoch; <i>Complementarity</i> niedrig	Trainer ist der Vater des Freundes; keine klare Rollenverteilung
ValPA4	<i>Closeness</i> und <i>Co-orientation</i> hoch	Gemeinsame private Aktivitäten; gleiches Engagement für Leistungsschwächere
FerWE5	<i>Closeness</i> hoch	Freundschaftliche Beziehung
AndGR6	<i>Co-orientation</i> hoch, <i>Complementarity</i> und <i>Commitment</i> niedrig	Wertvolles Know-How; Rollenüberlastung; hoher Erfolgsdruck
AliHO7	<i>Closeness</i> und <i>Commitment</i> hoch	Gemeinsame private Aktivitäten
DomSI8	T1: <i>Complementarity</i> hoch, <i>Closeness</i> niedrig T2: <i>Co-orientation</i> hoch	Lehrer-Schüler-Beziehung, Delegation von oben; Kollegiale Beziehung

RapPA9	<i>Commitment</i> hoch; <i>Closeness</i> niedrig	Abhängigkeit der Trainer von Erfolgen; Verhalten gegenüber Leistungsschwächeren
TerTR10	<i>Closeness</i> niedrig; <i>Co-orientation</i> hoch	Oberflächliche Beziehung; fachliche Ebene

Am Häufigsten wurde von den Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern die persönliche Nähe (*Closeness*; 9) angesprochen, wobei diese fünf Mal als hoch und vier Mal als niedrig bewertet wurde. Die Bindung bzw. Intention, das (Arbeits-)Verhältnis beizubehalten (*Commitment*) wurde, wie auch die *Co-orientation*, fünf Mal genannt. Diese Faktoren wurden durchwegs positiv beurteilt (5 : 0 bzw. 4 : 1). Die *Complementarity*, also eine klare Rollenverteilung, wurde nur drei Mal erwähnt und wurde auch als einzige Variable negativ beurteilt (1 : 2).

4.8 Kommunikation und Verhalten

Die Kategorie *Kommunikation und Verhalten* wird mittels des in Kapitel 2.5.3 erläuterten *Leadership Scale in Sports* (Chelladurai & Saleh, 1980) beschrieben. Es handelt sich um die Dimensionen *Training und Unterweisung*, *Demokratisches Verhalten*, *Autokratisches Verhalten*, *Soziale Unterstützung*, sowie *Positive Rückmeldung*.

DanMU1 beschreibt das Verhalten seines Trainers so: „[...] wenn dann so kritische Situationen waren, wo vielleicht ein bissl ein zwischenmenschliches Fingerspitzengefühl benötigt worden wär, da ist mir [das] dann vorgekommen, wie wenn das oft gefehlt hat.“ (DanMU1, 120-122) Er wollte „irgendwie seine Meinung durchsetzen“ (122) und „hat da [...] keine anderen Meinungen zugelassen.“ (124) „[...] wenn dann irgendwelche disziplinierten Sachen waren oder so, ist der dann knallhart durchgefahren, [...] er hat seine Sanktionen gesetzt, ohne irgendwie das Gespräch mit jemandem zu suchen [...].“ (125-128) Dieses Verhalten beobachtete der Athlet sowohl im Training, als auch im Wettkampf. Er erzählte eine Situation, in der er in einem wichtigen Spiel, obwohl in guter Form und zuvor immer im Einsatz, nicht zum Zug kam. „[...] die Woche vorm Spiel hatte ich äh (.) sag ich mal, persönlich äh wieder ein kleines Tief und hab beim Training, sag ich mal, nicht 100 Prozent meiner Leistung bringen können und ich hätt mir da gewünscht, dass der Trainer mit [...] mir ein persönliches Gespräch sucht [...]. Und der Trainer hat mit mir nicht gesprochen, hat mir keine Erklärung oder irgendwas gegeben, sondern für den war das abgehakt und ich muss sagen, [...] ich hab mich schon sehr lange mit der Situation beschäftigt [...].“ (153-170) Die Nachwuchsakademie, die der Fußballer besuchte, beurteilt er insofern, als

dass „*der pädagogische Umgang, oder einfach die Zwischenmenschlichkeit zu den Spielern, dass das irgendwie zu kurz kommt. [...] Und ich finde, das ist auch die Aufgabe einer Nachwuchsakademie, Spieler als Menschen weiterzuentwickeln und auf persönlicher Ebene (.) reifen zu lassen [...]*.“ (183-193)

Es ist hier ein ausgeprägtes Autokratisches Verhalten zu bemerken. Der Trainer erklärte seine Handlungen gegenüber den Sportlern nicht. Insofern kann die Kommunikation als sehr einseitig beschrieben werden. Ebenso wenig kümmerte er sich um eine positive Atmosphäre im Team oder gab Hilfestellung bei persönlichen Problemen der Athleten. (*Autokratisches Verhalten; geringe Soziale Unterstützung*)

Die Athletin MirGE2 spricht folgendermaßen über ihren Trainer: „*Er möchte immer Konflikte sofort lösen, was oft mühsam ist, wenn du jetzt einfach nicht drüber sprechen möchtest, vielleicht ein paar Tage vergehen lassen möchtest und er möchte aber sofort drüber reden. Er sucht Lösungen [...]*.“ (MirGE2, 105-108) Als sie auf die Kommunikation zwischen Trainer und Team nochmals angesprochen wird, erzählt die Sportlerin: „*Ich war sehr lange verletzt und bin für mehrere Events ausgefallen, und da hat er einfach versucht, mich wirklich aufzubauen. Ich war sehr am Boden, weil ich eine Europameisterschaft, einen Europacup und unsere Endspiele um den Staatsmeistertitel verpasst habe [...] Und hier hat er wirklich versucht, mich positiv zu motivieren [...]. Ja da will ich auf alle Fälle seine positive Einstellung gegenüber der Zukunft herausheben und das war echt toll von ihm.*“ (155-163) Gleichzeitig sagt sie aber auch, dass das Informationsverhalten nicht immer zufriedenstellend ist, wenn Spielerinnen „*zu Hause bleiben [müssen] und nicht zu Wettkampf mitfahren können, weil es oft positionell bedingt ist und nicht leistungsbedingt ist und deswegen ist es oft schwierig.*“ (124-126)

Der Trainer ist sehr mitteilungsbedürftig und lösungsorientiert. Das Konfliktverhalten dient jedoch eher seinem Wohlergehen als dem des Teams. Er gibt emotionale Unterstützung in persönlichen Krisen und hat eine positive Einstellung. Gleichzeitig erklärt er Entscheidungen in der Kaderplanung den betroffenen Sportlerinnen nicht. (*Positive Rückmeldung; Soziale Unterstützung; Autokratisches Verhalten*)

Auf den Umgang mit Konflikten in ihrem Training angesprochen, entgegnet JenWE3: „*In Konfliktsituationen ist er eben, wie ich schon gesagt habe, gar nicht gut, weil er einfach gar nix sagt. Ich habs einmal ausprobiert, dass ich nichts sage und ihn sprechen lasse und wie sind sicher zwei Minuten schweigend dagesessen. [...] Auch so in Wettkampfsituationen, er gibt dir keinen Handlungsplan vom Wettkampf, wenn du ihn nicht danach fragst. [...] Er gibt dir nicht das Selbstvertrauen im Wettkampf, was er vielleicht (..) Ein Trainer sollte dir vor dem Wettkampf Selbstvertrauen geben und ich finde das macht er nicht.*“ (JenWE3,

117-130) Die Kommunikation sei demnach insofern schwierig, *„weil er immer so abschweift und das find ich super mühsam.“* (147) *„Es geht halt wirklich allen auf die Nerven, weil du dich am Platz aufwärmst aber nicht wirklich weißt, was du trainieren wirst. [...] Ich glaub schon, dass er sich Gedanken darüber macht, warum und was wir trainieren, brings aber nicht so rüber, wies halt andere Trainer tun.“* (155-159) Von ihrem ersten Trainer erzählt die Athletin von einem Trainingslager. *„Wir [mussten] uns jetzt jeden Tag abwiegen und wir waren ja alle dünne Mädels eigentlich und mich wundert es, dass wir alle keine Essstörung hatten. [...] Sowas kann man mit 15-jährigen Mädels nicht machen. [...] Das finde ich krank ehrlich gesagt.“* (182-189)

JenWE3 erzählt von zwei ihrer Trainer, mit denen sie eigentlich keine guten Erfahrungen gemacht hat bzw. macht. Ihr erster Übungsleiter zeigte ausgeprägtes Autokratisches Verhalten und keine Soziale Unterstützung. Im Gegenteil, nahm er sogar psychophysische Störungen bzw. Erkrankungen seiner Sportlerinnen in Kauf. (*Autokratisches Verhalten; geringe Soziale Unterstützung*) Der Trainer, mit dem sie jetzt zusammenarbeitet, zeigt sehr introvertiertes Verhalten. Er kommentiert seine Entscheidungen nicht, gibt wenig Anweisungen und thematisiert Konflikte nicht aktiv. (*Autokratisches Verhalten, geringe Unterweisung, geringe Positive Rückmeldung*)

Der Leichtathlet ValPA4 beschreibt das Verhalten seiner Trainer während Wettkämpfen und im Training: *„Bei Wettkämpfen [...], da stehen sie auf der Seite und feuern mich an. [...] Wenns dann um alles gegangen ist, da haben sie dann geschrien, ich soll gefälligst schneller rennen, aber wenn ich dann im Ziel speibe [mich übergebe], dann ist das auch wurscht, so ungefähr. Das verstehe ich, also das kann ich keinem nachtragen [...]“* (ValPA4,158-162) Im Training jedoch hätten sie *„nie negative Motivation betrieben im Sinne von ‚Du bist zu langsam! Renn gefälligst schneller!‘“* (167-168) *„Nach Wettkämpfen hat es [...] grundsätzlich immer Lob gegeben. Das ist auf eine sehr ungezwungene Art, leistungsorientiert, aber auf eine sehr ungezwungene Art und Weise betrieben worden.“* (187-189) Kritik hätte es demnach nur gegeben, wenn z.B. diverse trainingsspezifische Überforderungen seitens der Athleten nicht früh genug gemeldet wurden. (199-200)

Der Sportler erzählte auch von einem für ihn besonders prägnanten Erlebnis bei den österreichischen Landesmeisterschaften im 10 000m-Lauf, die er aufgrund eines Kollaps nicht beendet hatte. *„Also beim Wettkampf 10 000m Bahn [...] bin ich einmal bei Kilometer 7 oder so ohnmächtig umgekippt. [...] Und die haben mich in die Umkleidekabine getragen und mit Eis und was weiß ich den Kopf gekühlt. [...] Da war der Trainer einfach sehr unterstützend und war, was mich sehr verwundert hat und auch irgendwie gefallen hat, in keiner Weise angefahren [weil] ich hab bis zu dem Zeitpunkt nur auf das hintrainiert. [...] Der*

Trainer hat dann dahingehend auch nichts Kritisches zu mir gesagt [...]. Das ist glaub ich das einzige Mal, dass ich einen Wettkampf nicht abgeschlossen hab (...).“ (212-227)
 Die Trainer von ValPA4 gaben immer positiv formulierte Rückmeldungen nach Wettkämpfen. Wie die Erzählung zeigt, kümmerten sie sich immer um das Wohlergehen und zeigten auch Flexibilität gegenüber den Bedürfnissen und persönlichen Zielen der Athleten. (*Positive Rückmeldung; Soziale Unterstützung; Demokratisches Verhalten*)

Der Fußballer FerWE5 berichtet von dem Leistungsdruck, der auch seinem Trainer zu schaffen machte: *„Er hat versucht, seine Nervosität bei einem Spiel nie zu zeigen, aber ab und zu ist es halt herausgekommen, dass er wirklich flippt. [...] Zwischen der Ansprache [in der Kabine] und dem Spiel hat er sich immer zurückgezogen. Und irgendwann hat ihn ein Spieler mal gesehen, da ist er fertig in irgendeinem Kammerl gesessen, so [zeigt dem Autor eine kauernde Körperhaltung mit den Händen im Gesicht] und hat (...) und hat wirklich geflippt. Also das hab ich von anderen Trainern auch gehört.“ (FerWE5, 133-139)*
 Bezüglich den üblichen Konfliktmanagementstrategien nennt der Interviewpartner: *„Ja, wir haben einmal einen Spieler gehabt, den (...) der ist halt eher gemobbt worden. [...] Da hat er eine Ansprache gehalten und den Spieler halt in Schutz genommen.“ (146-149) „[...] Wenns zum Beispiel Spieler gegeben hat, die charakterlich nicht in Ordnung waren, und die halt einfach charakterliche Schwächen gehabt haben, dann haben sie schon versucht, dass die Spieler ausgetauscht werden.“ (153-155) „[...] Wenn du wirklich gemerkt hast, dass ein Spieler Gift für die Mannschaft ist, dann ist der wirklich rigoros [...] ersetzt worden. [...] Weil es ist im Leistungssport nicht üblich, dass die wirklich alle mitzieht.“ (160-165)*
 FeWE5 erzählte auch von seinem ersten Einsatz in der österreichischen Bundesliga, bei dem er überraschend in der Startelf stand.

Der Cheftrainer des damaligen Vereines von FerWE5 zeigte insofern soziale Unterstützung, als das er sich um das Wohlergehen der Teammitglieder kümmerte, auch wenn er bei ungünstigen persönlichen Eigenschaften wenig bis keine Toleranz zeigte. Seine Entscheidung für die Aufstellung bei dem Bundesligaspiel begründete er den Spielern gegenüber nicht. (*Soziale Unterstützung; Autokratisches Verhalten*)

Eine deutliche Änderung des Verhaltens zwischen Training und Wettkampf ist bei dem Trainer der Jiu Jitsu-Kämpferin AndGR6 zu bemerken: *„Also im Training [ist er] eher ruhig (...) und positiv, auch motivierend eigentlich. Im Wettkampf ist er das genaue Gegenteil, da ist er sehr leicht reizbar, vor allem wenn halt Kampfrichterentscheidungen nicht so ausfallen, wie er glaubt, oder wenn es für ihn nicht verständlich ist, da explodiert er sehr leicht. Und das ist uns schon teilweise unangenehm, [...] wenn der Coach am Sessel 5 mal wie ein*

Rumpelstielzchen auf und ab hüpf.“ (AndGR6, 100-106)

Als dieses Verhalten im Wettkampf einmal ausgeblieben ist, war die Athletin eher verwirrt. *„[Ich war] gewohnt [...], das ich immer nach jedem Kampf [...] irgendeine Reaktion kriege. Und wir haben es einmal geschafft, dass wir (.) im Finale gestanden sind, wo es einfach keiner erwartet hat, weil wir einfach wirklich [eine] schlechte Vorbereitung hatten [...] und er hat plötzlich gesagt ‚Habt Spaß, das können wir eh nicht gewinnen‘. [...] Und als wir dann gewonnen haben, war er noch sprachloser als wir.“* (150-161)

Auf Konflikte reagiert der Trainer *„ja ich würd eher sagen, passiv. Also er wartet meistens (.) ob wer zu ihm kommt, ob er handeln muss oder das einfach ignorieren kann und es sich von selber klärt.“* (114-116)

Der Trainer zeigt also sehr unterschiedliches Verhalten in Stresssituationen. Im Wettkampf und im Training gibt er jedoch immer Rückmeldungen. Das Ausbleiben einer Reaktion auf den erwähnten Sieg war für die Athletinnen eher irritierend. (*Training und Unterweisung; Positive Rückmeldung*)

AliHo7, ein 400m Läufer, beschreibt das Verhalten seines Trainers in Konfliktsituationen, im Training oder im Wettkampf als sehr ruhig und optimistisch. *„[Er] hat sich immer alles angehört und hat versucht, was Positives rauszuholen. Egal, wenn das der schlechteste Wettkampf war, hat er versucht, zu sagen ‚Ok super dass wir jetzt den schlechten Wettkampf gehabt haben und nicht bei der Europameisterschaft oder so.‘ Also das war etwas, das in ausgezeichnet hat, dass er immer versucht hat: Abhaken, Weiterschauen, wieder nach vorne schauen, immer das Positive, in die Zukunft.“* (AliHO7, 131-136)

„Zwischen mir und meinem Trainer war [die Kommunikation] ausgezeichnet, keine Frage. Der war immer für ich da, den ab ich in der Nacht anrufen können und unter Tags, ja, der hat immer gewusst, wenn Notfall war, wenn irgendetwas war, hab ich ihm Bescheid gegeben.“ (141-144)

Angesprochen auf die Kommunikation mit übergeordneten Organisationen oder Verbänden merkte er an: *„U::nd natürlich (.) beim Verband wars (..) phasenweise gut, phasenweise schlecht, aber das lag nicht an uns, sondern am Verband, dass die Funktionäre nicht so dahinter waren. [...] Ich glaub, das hat auch viel mit dem Athleten und dem Trainer zu tun. [...] Wir haben ein sehr gutes Standing nach außen gehabt und wir haben seh gut auftreten können [...]. Wir hatten nie ein Problem mit irgendwem im Verband.“* (145-154)

Der Athlet erzählte weiters von einem Erlebnis im Zuge der Aufnahme in das Heeressportzentrum des Österreichischen Bundesheeres, das für seine Entwicklung sehr wichtig war. Sein Trainer machte ihn darauf aufmerksam, dass er besser keine Sportarten mit hoher Verletzungsgefahr ausüben sollte, er wurde jedoch in der Schule gefragt, ob er bei einem Fußballturnier mitspielen wolle. Er verletzte sich schwer am Sprunggelenk und aus dem

Krankenhaus rief er seinen Trainer an und erklärte die Umstände. *„Er hat am Telefon gesagt: ‚Mhm. Na bravo.‘ Und wenn er das mal sagt, dann hab ich gewusst, ok (.) jetzt ist es vorbei, jetzt ist er bös. Und er war sehr bös. Da hat ihn sehr gestört, dass ich da nicht auf ihn gehört hab [...].“* (175-195 bzw. 197-199)

Der Trainer zeichnete sich durch eine ausgeprägte positive Einstellung aus. Er kümmerte sich sehr um das Wohlergehen des Sportlers. Obwohl er um die Verletzungsgefahr beim Fußball wusste und gewarnt hat, gestand er AliHO7 seine eigenständigen Entscheidungen zu. (*Soziale Unterstützung; Demokratisches Verhalten; Training und Unterweisung*)

DomSI8 war der einzige Athlet, der in seiner Profikarriere länger mit einer Trainerin zusammengearbeitet hat. *„Also die Trainerin hat recht schnell die Nerven weggeworfen. Ich hab glaub ich eh schon vorher erwähnt, dass sie [schmunzelt] etwas emotional war und aufgrund dessen hat sie oft Fehlschläge eben auf mich projiziert, so dass (.) dann doch (.) öfter ich schuld war, an Fehlern, an Fehlschlägen oder Niederlagen.“* Der Zehnkämpfer vergleicht sie auch mit einem späteren Trainer. *„Und bei dem Trainer war halt jedes Mal, wenn etwas schlecht gelaufen ist, wurde eher nach einer Lösung gesucht. [...] Also es war eher der Blick nach vorne gerichtet als der Blick zurück.“* (DomSI8, 94-101)

Über die Kommunikationsformen sagte er: *„Ja die Kommunikation ist schon (.) vor allem, man sieht sich ja eben täglich, meistens. Und wenn nicht, dann telefoniert man entweder, oder man sieht sich. Von da ist die Kommunikation schon immer sehr eng, aber oft eben Telefonate, WhatsApp-Nachrichten. Ähm, ich muss halt sagen, bei der Trainerin war es halt – kann auch daran liegen, dass ich sie schon so lange kenne – das (.) war sehr intensiv. Und es war immer recht genau alles. Und beim Trainer ist das jetzt eher etwas lockerer. Da ruf ich eher, also ich melde mich dann, wenn ich was brauche.“* (107-113)

Der Interviewpartner wurde im Zuge dessen auch gefragt, ob er glaubt, dass die Trainerin als Frau unter größerem Leistungsdruck stand als Männer. *„Ich hab schon bei ihr öfter gespürt, dass sie irgendwie ein bisschen einen (..) einen Legitimationsdruck hatte, den sie zu erfüllen versuchte. Oder eine Kompensation, ich weiß es nicht. Sie war selber eine aktive Sportlerin und ich trau mich zu behaupten, dass sie auch sehr, als Frau sehr emanzipiert war. Und (...) ich muss halt ehrlich gestehen, es war halt für mich ein Motor [...], aber ich hab das gebraucht.“* (123-128)

Als Gründe für seinen Wechsel von der Trainerin zum späteren Trainer nennt DomSI8:

„Ja also ich fand es immer wichtig, dass es gerade in Wettkampfsituationen z.B. die Anwesenheit des Trainers, find ich, sehr, sehr wichtig ist. Vor allem davor und danach, weil ein Wettkampf ist wie ein Projekt. Man bereitet sich darauf vor und der Trainer soll bei der Vorbereitung sein, er sollte beim Vollzug dabei sein und er sollte nachher beim Feedback dabei sein. [...] Ein prägnantes Ereignis war dann z.B. wo meine Trainerin mich dann vor

allem im letzten Jahr [...] wo ich z.B. Leistungseinbrüche gehabt habe, sie mich dann schon öfters im Stich gelassen hat [...] das ging gar nicht. [...] Wenn dann die Trainerin aufgrund dessen [Leistungseinbrüche] persönlich nimmt, das (.) das geht nicht.“ (134-147)

Die Trainerin zeigte eher negative Rückmeldungen auf Fehlschläge. Der Kontakt war zwar sehr eng, aber auch wenig empathisch, negative Emotionen überwogen. (*Autokratisches Verhalten; geringe Soziale Unterstützung; Negative Rückmeldung*)
Der Übungsleiter, zu dem DomSI8 danach wechselte, orientierte sich eher in die Zukunft und an positiven Aspekten. (*Positive Rückmeldung*)

RapPA9 ist war ebenfalls Leichtathlet und spricht allgemein über seine Erfahrungen. „[...] die Gemeinsamkeit ist auf jeden Fall, dass in seltenen Fällen die Trainer Schuld in der Planung oder Periodisierung, vor allem in der Vorwettkampfperiode auf sich genommen hätten, wenn sozusagen die Topform nicht da gewesen wäre. Das existiert fast gar nicht in der leichtathletischen Szene, da ist immer stark der Athlet im Mittelpunkt der Schuldsuche. [...] Wenn die Leistung nicht gestimmt hat, dann hat es natürlich Konfliktsituationen gegeben, aber die waren eher subtiler Art, also nicht offen ausgetragen, sondern eher mit In-das-Gewissen-reden und ‚Wie war deine Freizeitgestaltung vorher?‘ und ‚Da kanns ja nicht funktionieren‘, also eher mit solchen Floskeln gearbeitet.“ (RapPA9, 121-131)

Der Gesprächspartner gibt außerdem eine extrem schockierende Anekdote aus seiner Nachwuchszeit zum Besten. Der Nachwuchsläufer sollte bei einer Staffelleisterschaft im U20-Bereich starten, obwohl er für diesen Wettkampf noch zu jung gewesen wäre. Der Verein wollte jedoch, dass die Athleten mit realistischen Chancen auch starteten, um Punkte zu lukrieren. RapPA9 weigerte sich, da er an einer Feier mit seiner Familie teilnehmen wollte. „[Ich] hab aber für den Verein in dem Jahr mit Abstand die meisten Punkte und Medaillen geholt und hab dann auch im Prämiensystem ziemlich viel Geld (.) bekommen (.) sollen. Und dann ist es eben so passiert, dass bei der letzten Vorstandssitzung, eine Stunde eigentlich vor Prämienauszahlung, in das Dokument für die Prämienauszahlung eine Klausel aufgenommen worden ist [...] und dann haben sie sich sozusagen das Recht vorbehalten, mir 75% der Prämien zu streichen und das war in einem Ausmaß von, glaub ich, 2 000€ [...]. Aber ab dem Zeitpunkt war klar, dass die.: Zusammenarbeit mit dem Verein und mit dem Trainer [...] da sicher (.) zerbröseln wird.“ (163-185)
Der Trainer bzw. die Vereinsverantwortlichen von RapPA9 zeigten hier extrem Autokratisches Verhalten. Die Leistungen des Athleten wurden ignoriert, um persönliche Selbstkonzepte zu stärken. Dementsprechend wurde das Wohlergehen des Athleten ignoriert und eine destruktive Atmosphäre geschaffen. RapPA9 verzichtete in weiterer Folge auf einen Trainer oder eine Trainerin und coachte sich selbst, was seinen Erfolgen keinen Abbruch tat. (*Autokratisches Verhalten; geringe Soziale Unterstützung, Negative Rückmeldung*)

Die letzte Interviewpartnerin TerTR10, eine Eisschnellläuferin, schildert den Umgang des Trainers mit der Konkurrenz im Team. *„[...] eine Trainingskollegin und ich haben halt auch immer gemeinsam trainiert usw. und waren gut befreundet [...] und da ist es natürlich für den Trainer ein bisschen schwierig. Wir haben eigentlich (.) sind gegeneinander gefahren. Also wem gibst du jetzt welche Tipps? Also er hat glaub ich versucht, das quasi neutral zu behandeln. Aber natürlich redest du mit der Einen mal so ein bisschen (.) drüber und mit der Anderen hinterrücks quasi anders herum. [...] Also ich bin mir jetzt nicht irgendwie bevorzugt oder benachteiligt vorgekommen.“* (TerTR10, 69-77)

Im Wettkampf hätte sich der Trainer dann eher zurückgezogen und individuelle Tipps gegeben, auch wenn Mitglieder desselben Teams gegeneinander gefahren sind. Daraus hätten sich auch Konflikte im Team ergeben. (83-84) *„Ein Kollege von mir, der war halt [...] schnell einmal ein bissl (.) ja, kommt sich benachteiligt vor usw. und dann ist es natürlich (.) du nimmst das anders auf. Und die sind öfters mal ein bisschen aneinandergeraten.“* (93-95) TerTR10 erinnert sich an ein Trainingslager, wo die Situation eskalierte. *„Wir sind von Budapest heimgefahren mit dem Auto und das war einfach die längste Autofahrt ever. [...] das ist über 10 Jahre her, aber er hat ihm halt schon irgendwie quasi gedroht, dass er ihn aus dem Kader quasi rauswirft oder rauswerfen lässt und, und lauter so Sachen. Wo ich mir denk, ja das bringt jetzt auch nicht so viel [...]. Nein er hat, er hätte besser machen können.“* (104-111)

Die Kommunikation beschreibt die Athletin so: *„[Seufzt] Er hat meistens sehr viel geredet. Ja wie gesagt, eher auf einer sachlichen Ebene [...]. [...] viel tiefer wars dann im Endeffekt nicht, die Beziehung und von dem her (.) aber das hat auch gepasst.“* (114-120) *„Es war meistens relativ klar, was gemacht werden soll. Vielleicht wollte man es nicht verstehen [lacht], aber im Grunde war es meistens eher klar.“* (125-127)

Die Gesprächspartnerin ist nun auch selber als Trainerin tätig und reflektiert ihre Rolle: *„Ja es ist halt lustig, wenn ich jetzt an meine Arbeit denk, wo ich auch als Trainerin tätig bin. Es ist natürlich ein anderes Umfeld, aber man versucht eben eine Vertrauensbasis aufzubauen, muss dann natürlich auch schauen, dass es irgendwo eine Sachebene eben auch ist, dass es nicht nur auf Freundschaft, nicht nur auf leiwand, sondern dass man ja auch gewisse Inhalte eben überbringt [...]. [...] Von dem her ist es halt schon eine ziemliche Gratwanderung zwischen leiwand und freundschaftlich [...].“* (139-148)

Der Trainer von TerTR10 versuchte, alle Sportlerinnen und Sportler seines Teams individuell zu verbessern und sie durch Konkurrenz zu fördern. Für ein Teammitglied war dies jedoch eine zu große Belastung, die sich in Auflehnung äußerte. (*Training und Unterweisung; Negative* [im Sinne nicht adäquater] *Rückmeldung*)

Tabelle 12: Auswertung nach dem Leadership Scale for Sport nach Chelladurai & Saleh, 1980

Dimension	Anzahl der Nennungen in den Ausprägungen		
	positiv	negativ	Neutral bzw. Nicht vorhanden
Training und Unterweisung	3	1	
Demokratisches Verhalten	2		
Autokratisches Verhalten	7		
Soziale Unterstützung	4	4	
Positive Rückmeldung	4	3	1

5. Ergebnisse

Die vorliegende Studie wurde mit dem Ziel durchgeführt, die Interaktion zwischen Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern und ihren Trainerinnen und Trainern aus Sicht der Athletinnen und Athleten zu beschreiben. Durch eine qualitative Befragung von zehn Expertinnen und Experten wurden empirische Daten ermittelt und ausgewertet. Abschließend werden nun die Forschungsfragen beantwortet und die Ergebnisse diskutiert bzw. mit der vorhandenen Literatur in Beziehung gesetzt.

5.1 Beantwortung der Forschungsfragen und Diskussion

- (1) Welche persönlichen Eigenschaften haben die befragten Leistungssportlerinnen und -sportler bei ihren Trainerinnen und Trainern als besonders relevant erlebt?

Die Aussagen der Athletinnen und Athleten über die Persönlichkeitseigenschaften wurden durch die *Big Five Personality Traits* (Costa & McCrae, 1992) ausgewertet. Die höchsten Werte wurden bei den Faktoren Verträglichkeit (6/12) und Gewissenhaftigkeit (5/12) erzielt. Negative Ausprägungen sind Neurotizismus (3) und eine niedrige Verträglichkeit (3). Die Studien von Jackson, Dimmock, Gucciardi, & Grove (2011), sowie von Yang, Jowett, & Chan (2015) ergaben ebenfalls eine hohe Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Deren Befund einer ausgeprägten Extraversion konnte hier nicht bestätigt werden. Extraversion/Intraversion wurden allerdings nur von drei Athletinnen bzw. Athleten als besonders relevant erlebt. Die negativen Ausprägungen könnten bis zu einem gewissen Grad auch darauf zurückzuführen sein, dass zwischen Athletin/Athlet und Trainerin/Trainer „die Chemie nicht stimmte“, wie man umgangssprachlich sagen würde, also die jeweiligen Charaktere auf Dauer nicht kompatibel waren (vgl. Jackson, Dimmock, Gucciardi, & Grove, 2011). Die meisten dieser Beziehungen wurden früher oder später gelöst. Ebenso könnte eine hohe neurotische Ausprägung auf eine unklare Rollen- und/oder Aufgabenverteilung, einen hohen Legitimations- und Leistungsdruck und dem daraus resultierenden hohen Stresslevel schließen lassen.

Abschließend lässt sich also folgendes festhalten: Die Trainerinnen und Trainer der befragten Athletinnen und Athleten zeichnen sich durch Menschlichkeit und hohe soziale Verträglichkeit, sowie eine hohe Leistungsorientierung und Gewissenhaftigkeit aus. Gleichzeitig sind sie jedoch auch emotional und teilweise wenig stressresistent.

(2) Welche Erwartungen stellen die Interviewpartnerinnen und -partner an ihre Trainerinnen und Trainer?

Die Aussagen der Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner wurden zunächst auf 16 Schlüsselwörter reduziert, die ihre Erwartungen zusammenfassen. Diese wurden dann auf mehrfache Nennungen untersucht. Die Wünsche der Athletinnen und Athleten sind überraschend heterogen, sechs Schlüsselbegriffe wurden doppelt erwähnt. Diese sind: Sportliche Weiterentwicklung, eine Leitlinie, Flexibilität, eine klare Trainingsstruktur, Motivation und Unterstützung. Die Athletinnen und Athleten erwarten sich natürlich zu allererst, dass sich durch das Training und eine kompetente Anleitung die eigene Leistung verbessert. Außerdem wünschen sie sich eine klare Linie, Struktur und Organisation. Diese Forderungen liegen nicht nur in den Händen der Trainerinnen und Trainer, denn auch sie sind abhängig von übergeordneten Vereinen oder Verbänden. Gleichzeitig sollen die Übungsleiterinnen und Übungsleiter eine gewisse (soziale und organisatorische) Flexibilität an den Tag legen, um den Leistungssport mit anderen privaten, schulischen oder beruflichen Angelegenheiten besser vereinbaren zu können. Um diese klare Leitlinie bei gleichzeitiger Flexibilität bieten zu können, ist eine gute Zusammenarbeit aller beteiligten Personen oder Gremien von Nöten. Die Rollen- und Aufgabenverteilung sollte also vertikal durch die Organisationen möglichst klar sein. Nicht zuletzt wünschen sich die Sportlerinnen und Sportler soziale Unterstützung. Die besondere Wichtigkeit dieser Forderung wird auch dadurch unterstrichen, dass acht von 16 verschiedenen identifizierten Schlüsselbegriffen einer sozialen Kategorie zugeordnet werden können. Die Ergebnisse decken sich mit Anforderungen in der Literatur. (vgl. Gabler, 1975; Hagedorn, 1987; zit. n. Patsantáras, 1994)

Trainerinnen und Trainer sollen also aus Athletensicht Fachleute, Beraterinnen und Berater, Motivatorinnen und Motivatoren, sowie Manager sein.

(3) Welche Unterstützungsleistungen und persönlichen Hilfestellungen geben die Trainerinnen und Trainer ihren Athletinnen und Athleten und wie wird diese wahrgenommen?

Hier wurden zwischen sportlich-fachlichen, sozialen und strukturellen Unterstützungsleistungen unterschieden, wobei die ersten beiden vermehrt wahrgenommen und auch gefordert wurden. Strukturelle Unterstützungsleistungen, also Hilfe materieller und/oder finanzieller Natur werden weniger perzeptiert (vgl. Schulze, Burrmann & Stucke, 2007). Betrachtet man die Aussagen zur sportlich-fachlichen Unterstützung der Athletinnen und Athleten im

Detail, fallen Unterschiede zwischen Teamsportarten und Individualsportarten auf, die jedoch erst im Profibereich bzw. bei höherem Leistungsniveau manifest werden. Im Nachwuchsbereich kümmern sich die Trainerinnen und Trainer um nahezu alle sportlichen Belange. Im Profibereich teilen sich die Aufgaben auf mehrere Personen auf. Head Coaches kümmern sich nur mehr um taktische oder strategische Fragen. Für das Technik- oder Athletiktraining gibt es eigene Ansprechpartner. Auch mentale Aspekte werden mit eigenen dafür zuständigen Personen besprochen. Je höher das Leistungsniveau und je höher die involvierten finanziellen Mittel sind, desto mehr sind die Aufgaben ausdifferenziert, wie vor allem die beiden befragten Fußballer berichten. In Individualsportarten sind die Trainerinnen und Trainer näher an ihren Schützlingen. Sie unterstützen in allen Belangen, also von sportartspezifischem Training über allgemeines Konditions- und Koordinationstraining, bis hin zu Ernährung, Regeneration und Wettkampfplanung. Die Unterstützung passiert jedoch oft erst auf aktiver Intention der Athletinnen und Athleten. In drei Fällen haben die Trainerinnen und Trainer eher wenig Beratung in diesen Bereichen, vom sportartspezifischen einmal abgesehen, angeboten. Die betroffenen Sportlerinnen und Sportler bildeten sich dann meist selbst weiter.

Was soziale Unterstützungsleistungen oder Hilfe im privaten Bereich angeht, waren die Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner generell nicht sehr konkret. Die Hälfte der Befragten gab jedoch an, dass ihre Trainerinnen und Trainer wenig bis kein Interesse an privaten Angelegenheiten zeigen. In zwei Fällen geht dieses Interesse in eine negative Richtung. Es wurde also versucht, die Freizeitgestaltung insofern zu beeinflussen, als das Verbote von z.B. Liebesbeziehungen, das Besuchen von Partys oder Erfahrungen mit Alkohol ausgesprochen wurden. Dies mag aus Sicht mancher Trainerinnen und Trainer sinnvoll sein, war aber auf Dauer und mit fortschreitendem Alter von den Athletinnen und Athleten nicht mehr zu tolerieren. Alle diese Trainingsbeziehungen wurden früher oder später aufgelöst. Ein relativ hohes Interesse zeigten die Übungsleiterinnen und Übungsleiter jedoch an Erfolg in der (nicht-sportlichen) Ausbildung. Auffallend ist auch, dass vier der zehn Befragten angaben, keine ausreichende Vertrauensbasis zu ihren Trainerinnen und Trainern zu gehabt zu haben, um private Probleme mit ihnen zu besprechen. Lediglich ein Athlet und eine Athletin betonten ausdrücklich eine solche Vertrauensbasis und eine damit einhergehende emotionale Unterstützung. Die Ergebnisse in diesem Bereich decken sich mit den Befunden von Schulze, Burrmann & Stucke (2007) insofern, als das Unterstützung im privaten Bereich als weniger wichtig erachtet wird und auch weniger gefordert oder erwartet wird.

Die Trainerinnen und Trainer geben also Unterstützung im sportlich-fachlichen Bereich, vor allem im Sinne von Fachwissen und Trainings- und Wettkampfsteuerung. Sie bieten weniger emotionale Hilfestellung, sprich Motivation, positive Bekräftigung oder Empathie, obwohl dies von den Athletinnen und Athleten gewünscht wird. Sie zeigen nur vereinzelt Interesse an privaten Angelegenheiten, mit Ausnahme der schulischen Leistungen.

- (4) Wie charakterisieren die befragten Sportlerinnen und Sportler die Beziehung zu ihren Trainerinnen und Trainern?

Die Kategorie der Beziehung zwischen Athletin/Athlet und Trainerin/Trainer wurde nach dem 3 + 1Cs – Modell nach Jowett, Kanakoglou, & Passmore (2012) ausgewertet. Es handelt sich hier um ein Tool, mit dem (vor allem) Paarbeziehungen beschrieben werden können. In dieser Studie wurde es jedoch auch für Teamsportarten angewandt, da den Aussagen der entsprechenden Gesprächspartnerin bzw. der Gesprächspartner zu entnehmen war, dass die Beziehung zu ihren Trainern doch sehr persönlich war bzw. ist. Die Wortmeldungen der Athletinnen und Athleten wurden nach den Faktoren *Closeness*, *Commitment*, *Complementarity* und *Co-orientation* untersucht und mit den Ausprägungen *hoch* und *niedrig* bewertet. Insgesamt wurde neun Mal der Faktor *Closeness* angesprochen, fünf Mal wurde dieser als *hoch* bewertet vier Mal als *niedrig*. *Commitment* und *Co-orientation* wurden je fünf Mal erwähnt und fünf bzw. vier Mal als *hoch* und einmal als *niedrig* bewertet. *Complementarity* wurde nur drei Mal angesprochen und einmal mit *hoch*, zwei Mal mit *niedrig* beurteilt (Insgesamt wurde über 12 Trainerinnen/Trainer gesprochen). Einige Sportlerinnen und Sportler benutzten Begriffe wie „Arbeitsgemeinschaft“ (DanMU1, 106), „Freundschaftliche Beziehung“ (FerWE5, 125-126), „Lehrer-Schüler-Beziehung“, „Kollegiale Beziehung“ (DomSI8, 84-86 bzw. 89-90) oder „Oberflächliche Beziehung“ (TerTR10, 61), um ihr Trainingsverhältnis zu beschreiben. Diese ausgeglichene Verteilung (5:4), sprich eine doch eher niedrige persönliche Nähe, lässt sich wohl durch Trainerinnen- und Trainerwechsel während der Laufbahn und Erlebnisse, wie sie etwa JenWE3 schildert, erklären. Trotzdem wird *Commitment*, also die Intention, das Verhältnis beizubehalten mit 5:0 am höchsten bewertet. Dies könnte damit zusammenhängen, dass die befragten Leistungssportlerinnen und -sportler allesamt sehr erfolgreich waren und so die Intention eher von den Trainerinnen und Trainern ausging. Das zeigt auch wieder deren Abhängigkeit von Erfolgen und den damit verbundenen Rollenkonflikt. (vgl. Patsantáras, 1994) Gestützt wird diese Hypothese von einer Aussage des Leichtathleten RapPA9 (107-116), der meint, dass er durch seinen Erfolg mehr Aufmerksamkeit von seinen Trainern erhielt, als weniger erfolgreiche Athleten. Die hohe Bewertung der *Co-orientation*, also der gemeinsamen Arbeit an einem Ziel bzw. aufgaben-

und lösungsorientierten Kommunikation, gepaart mit den Erfolgen der Athletinnen und Athleten, zeigt, dass keine allzu innige Beziehung notwendig ist, um gute Leistungen zu erbringen. Die Variable *Complementarity* wurde am seltensten genannt und auch zwei von drei Mal niedrig bewertet, was nahelegt, dass sie eher von Interviewpartnerinnen und -partnern erwähnt wurde, bei denen keine klare Rollenverteilung vorhanden ist/war. Bei JenWE3 etwa ist diese Rollenverteilung insofern nicht gegeben, da ihr Trainer der Vater ihres Freundes ist. Ähnlich wie bei romantischen Beziehungen können durch diese besondere Nähe auch Unstimmigkeiten oder Konflikte im Leistungsgefüge entstehen. Die Athletin TerTR10, nunmehr selbst Trainerin für Shorttrack-Eisschnellauf, führt an, dass man natürlich bemüht sei eine Vertrauensbasis zu schaffen, aber es müsse auch eine gewisse Sachebene, also Distanz vorhanden sein. Es sei ihrer Ansicht nach eine Gratwanderung „zwischen leiwand und freundschaftlich“ (TerTR10, 148), RapPA9 schlägt in die selbe Kerbe, in dem er sagt: „[...] wir natürlich als Athleten [...] auch jemanden haben wollen, der über uns steht, also in einer hierarchischen Form. Dem man nicht nur Kompetenz zusprechen kann, sondern auch eine gewisse Distanz [...].“ (RapPA9, 59-63)

Die Frage nach der Charakteristik der Beziehung zwischen den Athletinnen und Athleten und ihren Trainerinnen und Trainern lässt sich also wie folgt beantworten: *Das Verhältnis der befragten Sportlerinnen und Sportlern zu ihren coaches wird vor allem durch eine gemeinsame Zielorientierung bestimmt. Sie ist meist eine Arbeitsbeziehung, aus der sich in vielen Fällen eine freundschaftliche Bindung entwickelt. Essentiell ist für eine Konfliktprävention ist eine gewisse soziale Distanz. Wurden solche Verhältnisse einmal nachhaltig zerrüttet, kam es in allen untersuchten Fällen zu einer Trennung. Die Intention, das Arbeitsverhältnis beizubehalten, geht in vielen Fällen von den Trainerinnen und Trainern aus.*

- (5) Wie wird das Verhalten der Trainerinnen und Trainer in Konflikt- bzw. Wettkampfsituationen erlebt und wie unterscheidet sich dies vom täglichen Training?

Das Verhalten der Trainerinnen und Trainer in verschiedenen Situationen wurde in Anlehnung an den *Leadership Scale for Sport* (Celladurai & Saleh, 1980) ausgewertet. Es handelt sich hier um die Dimensionen *Training und Unterweisung*, *Demokratisches Verhalten*, *Autokratisches Verhalten*, *Soziale Unterstützung* und *Positive Rückmeldung*. Die Aussage der Befragten wurden ebenfalls mit Ausprägungen, nämlich positiv, negativ oder neutral, bewertet. Insgesamt war von 12 Trainerinnen und Trainern die Rede, die Anzahl und Verteilung der Nennungen ist in Tabelle 12 ersichtlich, wobei eine Nicht-Nennung von Dimensionen nicht berücksichtigt wurde. Bei den Dimensionen *Demokratisches* und *Autokratisches*

Verhalten bedeutet eine positive Ausprägung lediglich ein Auftreten des entsprechenden Verhaltens.

Training und Unterweisung wurden insgesamt vier Mal erwähnt und drei Mal als *positiv* beurteilt, einmal als *negativ*. Die geringe Anzahl an Nennungen könnte daran liegen, dass der Großteil der Athletinnen und Athleten dem Trainingsalltag in diesem Setting keine große Bedeutung beimaßen und eher über für sie besonders bewegende Situationen sprachen. Insofern, und mit Blick auf die Erfolge der Sportlerinnen und Sportler, kann man von einem kompetenten fachlichen Verhalten und qualifizierter Unterweisung im Training sprechen. Der Führungsstil im Sinne von *Demokratischem* und *Autokratischem Verhalten* wurde neun Mal angesprochen. Sieben Trainerinnen oder Trainer zeigten *Autokratisches Führungsverhalten*, lediglich zwei Mal wurde *Demokratisches Verhalten* attestiert. Die Aussagen dazu behandeln eine einseitige Zielsetzung, ein Missachten persönlicher Bedürfnisse oder der Privatsphäre, vor allem aber mangelnder Kommunikation und Begründung von Entscheidungen. Gerade diese Kompetenzen werden jedoch in der Literatur vehement gefordert (vgl. Hotz, 1994; Klöckner, 2000; Brand, 2006; Borggreffe, Thiel & Cachay, 2006). Gleichzeitig tritt Autokratisches Verhalten vermehrt im Wettkampf oder in der Wettkampfvorbereitung auf (vgl. Mijanovic & Radjevic, 2016). Dabei ist zu bedenken, dass gerade ältere Trainerinnen und Trainer in ihrer eigenen aktiven Zeit mit Systemen der Fremdsteuerung konfrontiert waren und diese in ihren eigenen (unzeitgemäßen) Führungsstil übernommen haben (Klöckner, 2000).

Die soziale Unterstützung wurde insgesamt acht Mal erwähnt und jeweils vier Mal positiv und negativ bewertet. Dieses Ergebnis deckt sich mit den Befunden, die in der Forschungsfrage (3) diskutiert wurden. Betrachtet man die geschilderten Fälle in horizontaler Richtung, fällt auf, dass negative soziale Unterstützung oft gemeinsam mit autokratischem Verhalten und neurotischen Persönlichkeitsmerkmalen auftritt. Die Dimension der Positiven Rückmeldung wurde ebenfalls acht Mal angeführt, wobei sie vier Mal positiv und drei Mal negativ bewertet wurde. Eine Athletin sprach von generell von einem Ausbleiben jeglicher Rückmeldung. Dieses Ergebnis ist doch überraschend, da positives bzw. positiv formuliertes Feedback wesentlich zu einer größtmöglichen Motivation, der Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes, Selbstvertrauens, Selbstwertgefühls und somit auch zur Entwicklung bestmöglicher Leistungen beiträgt (Mijanovic & Radjevic, 2016). Da die Leistungen der Athletinnen und Athleten jedoch trotzdem sehr gut waren, kann man von einer hohen intrinsischen Motivation ausgehen. Das Kommunikationsverhalten bzw. das Konfliktmanagement beurteilten die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner dementsprechend ebenfalls sehr heterogen. Es lassen sich jedoch zwei grobe Typen identifizieren. Einerseits war von Trainerinnen und Trainern die Rede, die auf Konfliktsituationen sehr kommunikativ und lösungsorientiert reagierten, was

in den meisten Fällen von den Athletinnen und Athleten begrüßt wurde. Sie hatten eine grundlegend positive, wohlwollende Einstellung und richteten den Blick eher in die Zukunft. Es entsteht jedoch, wie im Interview von MirGE2 (105-108) der Eindruck, dass dies nicht immer im Dienste des Teams geschah, sondern auch zur eigenen Beruhigung. Der andere Typus reagierte entweder gar nicht auf Konflikte und wartete ab, ob sie von allein aufgelöst wurde bzw. eskalierten, oder verfielen in Schuldzuweisungen die vor allem die Athletinnen und Athleten trafen (DomSI8, 94-101; RapPA9, 121-131). Sie zeigten eine eher negative Einstellung und konzentrierten sich mehr auf Fehler und Misserfolge.

Das Verhalten, das die befragten Leistungssportlerinnen und -sportler wahrgenommen haben, kann also wie folgt beschrieben werden: *Die Trainerinnen und Trainer zeichneten sich durch fachlich kompetentes Expertenwissen und qualifizierte Instruktionen aus. Sie zeigen vor allem im Wettkampf meist autokratisches Führungsverhalten und begründen ihre Entscheidungen selten. In Konfliktsituationen reagieren sie positiv-zukunftsorientiert, passiv-abwartend oder negativ-fehlerorientiert. Dementsprechend geben sie auch ihr Feedback im Training und im Wettkampf.*

- (6) Gibt es Unterschiede in den Erzählungen und Wahrnehmungen, die auf Sportarten (Individualsportart – Teamsportart), auf das Leistungsniveau, oder auf das Geschlecht der Athletinnen und Athleten bzw. der Trainerinnen und Trainer zurückzuführen sind?

Wie im Kapitel 4.1 ersichtlich ist, bestand die Stichprobe insgesamt aus 10 Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern, von denen sieben aus Individualsportarten und drei aus Teamsportarten kommen. Die Verteilung nach Geschlechtern beträgt je 50 Prozent. Zwischen Aussagen des Einzel- oder Teamsports gibt es einige Unterschiede. Obwohl die Individualathletinnen und -athleten jeweils in Trainingsgruppen trainierten lässt sich eine generell größere Nähe der Trainerinnen und Trainer zu ihren Schützlingen feststellen. Im Teamsport, speziell im Fußball, wo erheblich mehr finanzielle Mittel im Spiel sind, ist die Kadergröße dementsprechend groß und die Aufgabenverteilung im Trainerteam auch spezialisierter. Somit können sich *head coaches* nicht mehr intensiv um einzelne Spielerinnen und Spieler kümmern. Ebenso scheint der Erfolg Einzelner zu einem Großteil davon abhängen, wie sehr er oder sie in das Team passt. Insofern verändert sich auch die Sicht der Spielerinnen und Spieler auf den Trainer oder die Trainerin. Aus der größeren Nähe zwischen den Akteurinnen und Akteuren der Individualsportarten ergeben sich wieder eigene potentielle Konfliktpotentiale und Probleme, die Erfolg und Leistung möglicherweise abträg-

lich sein könnten. Der Autor verzichtete bewusst darauf, (vor allem) die Gesprächspartnerinnen und -partner auf romantische Beziehungen zu ihren Trainerinnen und Trainern anzusprechen, da hier keine wahrheitsgemäßen Antworten zu erwarten gewesen wären und die Diskretion nicht aufs Spiel gesetzt werden sollte. Im Zuge der #metoo – Debatte, die zur Zeit der Fertigstellung dieser Forschungsarbeit geführt wird und sich u.a. um (sexuelle) Missbrauchsfälle in österreichischen Leistungssporteinrichtungen dreht wäre jedoch eine Aufarbeitung in der Sportwissenschaft auf jeden Fall angebracht. Es sind keine Unterschiede in den Aussagen von weiblichen Athletinnen oder männlichen Athleten erkennbar. Auffallend ist jedoch, dass nur ein Sportler in seiner Profikarriere mit einer Trainerin zusammengearbeitet hat. Dies bestätigt die Forschungsergebnisse von Autorinnen und Autoren wie Gieß-Stüber (2000), die Frauen in Trainerberufen als unterrepräsentiert ansehen. Wenn überhaupt kommen sie vor allem in der Nachwuchsarbeit zum Zug. Auch Teams im Frauensport, wie das Hockeynationalteam, deren Mitglied MirGE2 ist, werden von Männern betreut. Die einzige Trainerin, über die in dieser Studie berichtet wurde, leidet nach Meinung des Athleten DomSI8 an einem erhöhten Legitimationsdruck. Das Leistungsniveau der Gesprächspartnerinnen und -partner stellte sich als überraschend homogen heraus, sodass keine gestützten Aussagen über Unterschiede, die das Leistungsniveau betreffen, gemacht werden können.

5.2 Fazit

Diese Forschungsarbeit beschäftigte sich mit der Interaktion zwischen Trainerinnen/Trainern und Athletinnen/Athleten aus Sicht von Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern. Die Ergebnisse werden nun nochmals zusammengefasst:

Die Trainerinnen und Trainer

- *zeichnen sich durch Menschlichkeit und hohe soziale Verträglichkeit, sowie eine hohe Leistungsorientierung und Gewissenhaftigkeit aus. Gleichzeitig sind sie jedoch auch emotional und teilweise wenig stressresistent.*
- *sollen also aus Athletensicht Fachleute, Beraterinnen und Berater, Motivatorinnen und Motivatoren, sowie Manager sein.*
- *geben also Unterstützung im sportlich-fachlichen Bereich, vor allem im Sinne von Fachwissen und Trainings- und Wettkampfsteuerung. Sie bieten weniger emotionale Hilfestellung, sprich Motivation, positive Bekräftigung oder Empathie, obwohl dies von den Athletinnen und Athleten gewünscht wird. Sie zeigen nur vereinzelt Interesse an privaten Angelegenheiten, mit Ausnahme der schulischen Leistungen.*
- *haben ein komplexes Verhältnis zu ihren Schützlingen. Es wird vor allem durch eine gemeinsame Zielorientierung bestimmt. Es handelt sich meist um eine*

Arbeitsbeziehung, aus der sich in vielen Fällen eine freundschaftliche Bindung entwickelt. Essentiell ist für eine Konfliktprävention ist eine gewisse soziale Distanz. Wurden solche Verhältnisse einmal nachhaltig zerrüttet, kam es in allen untersuchten Fällen zu einer Trennung. Die Intention, das Arbeitsverhältnis beizubehalten, geht in vielen Fällen von den Trainerinnen und Trainern aus.

- *zeichnen sich durch fachlich kompetentes Expertenwissen und qualifizierte Instruktionen aus. Sie zeigen vor allem im Wettkampf meist autokratisches Führungsverhalten und begründen ihre Entscheidungen selten. In Konfliktsituationen reagieren sie positiv-zukunftsorientiert, passiv- abwartend oder negativ-fehlerorientiert. Dementsprechend geben sie auch ihr Feedback im Training und im Wettkampf.*

Gerade die sozialen und pädagogischen Aspekte einer *coach-athlete*-Beziehung wurde in dieser Arbeit hervorgehoben. Der Autor schließt sich hier an eine Reihe anderer Wissenschaftler an, die die Forderung nach einer Professionalisierung des Trainerinnen- und Trainerberufes, sowie eine Stärkung der pädagogischen und psychologischen Ausbildung in deren Zuge fordern (vgl. Digel, Schreiner, Waigel & Thiel, 2008; Patsantáras, 1994; Gahai & Holz, 1986).

Die Arbeit kann als Pilotstudie für eine größer angelegte Fragebogenstudie bzw. für die Konstruktion eines Fragebogens dienen, in der die Hypothesen, die hier formuliert wurden, in einer größeren Stichprobe überprüft werden. Ebenso könnten einzelne Erkenntnisse bzw. Aspekte aus dieser möglichen Hauptstudie in Metaanalysen mit anderen Befunden verglichen werden und so diese bestätigen oder kontrovers diskutieren.

Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. (1993). Soziale Prozesse im Sport. In H. Gabler, J. R. Nitsch, & R. Singer, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder* (S. 65-110). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Alfermann, D., Stiller, J., & Würth, S. (2003). Das physische Selbstkonzept bei sportlich aktiven Jugendlichen in Abhängigkeit von sportlicher Leistungsentwicklung und Geschlecht. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 35(3), S. 135-143.
- Antonini Philippe, R., & Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach-athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, S. 159-171.
- Asendorpf, J. B., & Neyer, F. J. (2012). *Psychologie der Persönlichkeit*. Berlin Heidelberg: Springer.
- Badura, A., Kaufholz, G., Lehmann, H., Paff, H., Richter, R., Schott, T., & Waltz, M. (1988). Soziale Unterstützung und Krankheitsbewältigung. Neue Ergebnisse aus der Oldenburger Longitudinalstudie 41/2 Jahre nach Erstinfarkt. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 38, S. 48-58.
- Bauer, K.-O., & Burkhard, C. (1992). Der Lehrer - Ein pädagogischer Profi? In H. G. Rolff, K.-O. Bauer, K. Klemm, & H. Pfeiffer (Hrsg.), *Jahrbuch der Schulentwicklung* (Bd. 7, S. 193-226). Weinheim/München: Juventa Verlag.
- Bette, K.-H. (2010). *Sportsoziologie*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Blumhoff, G. (2010). Soziale Kompetenzen von Fußballtrainern. In H. Lange, & L. Nordmann, *Spitzensport. Training - Ethik - Trainerbildung* (S. 261-272). Göttingen: Cuvillier Verlag.
- Bogner, A., & Metz, W. (2009). Das theoriegenerierende Experteninterview. Erkenntnisinteresse, Wissensformen, Interaktion. In A. Bogner, & W. Metz, *Experteninterviews. Theorien, Methoden, Anwendungsfelder* (S. 61 - 98). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Borggrefe, C. (2008). *Kommunikation im Spitzensport. Theoretische Reflexionen zu kommunikativen Erfolgsstrategien von Trainern*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Borggrefe, C., & Cachay, K. (2015). *Kommunikation als Herausforderung. Eine theoretisch-empirische Studie zur Trainer-Athlet-Kommunikation im Spitzensport*. Schorndorf: Hofmann Verlag.

- Borggrefe, C., Thiel, A., & Cachay, K. (2006). *Sozialkompetenz von Trainerinnen und Trainern im Spitzensport* (Bd. 5). (Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Hrsg.) Köln: Sportverlag Strauß.
- Brand, H., Schmidt, P., Klinger, U., Ranze, H., & Wieneke, F. (2000). Trainer - Macher oder Mitläufer? Rolle und Stellenwert im neuen Jahrtausend. *Leistungssport*, 30(6), S. 17.
- Brand, S. (2006). *Zur Rolle der subjektiven Trainingsqualität im Leistungssport - Eine mehrdimensionale Untersuchung am Beispiel von Ausdauersportarten*. Frankfurt am Main: Johann Wolfgang Goethe - Universität.
- Brettschneider, W.-D., & Kleine, T. (2002). *Jugendarbeit in Sportvereinen. Anspruch und Wirklichkeit*. Schorndorf: Hofmann.
- Cachay, K., & Gahai, E. (1989). Brauchen Trainer Pädagogik? *Leistungssport*, 19(5), S. 26-30.
- Cachay, K., & Thiel, A. (2000). *Soziologie des Sports*. Weinheim/München: Juventa.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 6(1), S. 27-41.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: a review. *International Journal of Sport Psychology*(21), S. 328-354.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*(2), S. 34-45.
- Conzelmann, A. (2009). Differenzielle Sportpsychologie - Sport und Persönlichkeit. In W. Schlicht, & B. Strauß (Hrsg.), *Grundlagen der Sportpsychologie. Enzyklopädie der Psychologie. Serie 5: Sportpsychologie* (Bd. 1, S. 375-439). Göttingen: Hogrefe.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI) : professional manual*. Odessa, FA: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Cumming, S. P., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2006). Athlete-Perceived Coaching Behaviors: Relating Two Measurement Traditions. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(2), S. 205-213.
- Digel, H., Schreiner, R., Waigel, S., & Thiel, A. (2008). Spitzentrainer werden und sein - repräsentative Befunde zur Rekrutierung und zur Anstellung von Trainern im Spitzensport. *Leistungssport*(5), S. 5-9.

- Digel, H., Thiel, A., Schreiner, R., & Waigel, S. (2010). *Berufsfeld Trainer im Spitzensport*. Schorndorf: Hofmann.
- Dresing, T., & Pehl, T. (2010). Transkription. In G. Mey, & K. Mruck, *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 723 - 733). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Emrich, E. (2002). Werte im Sport. Einige soziologische Anmerkungen über Werte und Wertungen. *Leistungssport*, 32(6), S. 24-29.
- Emrich, E., Pitsch, W., & Papathanassiou, V. (1999). Die Trainerrolle aus Athletensicht. Empirische Befunde einer Untersuchung von D-Kader-Athleten in Rheinland-Pfalz und im Saarland. *Leistungssport*, 29(6), S. 9-14.
- Friebertshäuser, B. (2003). *Handbuch qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft*. Weinheim : Juventa.
- Gabler, H. (1975). Zur Person des Trainers. Überlegungen auf der Grundlage einer Untersuchung an Bundestrainern. *Leistungssport*, 5(3), S. 184-193.
- Gabler, H. (1993). Psychologie im Anwendungsfeld Leistungssport. In H. Gabler, J. R. Nitsch, & R. Singer, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder* (S. 151-158). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Gabler, H. (1998). Fairneß/Fair play. In O. Grupe, & D. Mieth, *Lexikon der Ethik im Sport* (S. 149-158). Schorndorf: Hofmann.
- Gahai, E., & Holz, P. (1986). *Zur Rolle des Trainers im Leistungssport. Eine "Trainer-Struktur-Analyse" des Landessportverbandes Baden-Württemberg / Landesausschuss zur Förderung des Leistungssports*. Köln: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Gieß-Stüber, P. (2000). *Gleichberechtigte Partizipation im Sport? : ein Beitrag zur geschlechtsbezogenen Sportpädagogik*. Köln: Afra Verlag.
- Gläser, J., & Laudel, G. (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Güllich, A., & Krüger, M. (2013). *Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium*. Berlin/Heidelberg: Springer.
- Gutschlhofer, T., Kandolf, W., Mrkvicka, G., Reiterer, E., Vock, A., Wolf, M., & Zeilinger, M. (2017). *Angewandte Trainingslehre. Eine Expertise der Bundessportakademie*. Wien: Bundesministerium für Bildung.

- Hammerl, M. (2011). *Eltern als Trainer(innen) im Leistungssport*. Wien: Diplomarbeit.
- Hänsel, F., Baumgärtner, S. D., Kornmann, J. M., & Ennigkeit, F. (2016). *Sportpsychologie*. Berlin/Heidelberg: Springer.
- Heinemann, K. (2007). *Einführung in die Soziologie des Sports*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Herrmann, T. (1991). *Lehrbuch der empirischen Persönlichkeitsforschung*. Göttingen: Hogrefe.
- Herzberg, P. Y., & Roth, M. (2014). *Persönlichkeitspsychologie*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Holz, P. (1985). Trainer - Was ist das? *Leistungssport*, 15(2), S. 5-14.
- Horky, T. (2009). Was macht den Sport zum Mediensport? Ein Modell zur Definition und Analyse von Mediensportarten. *Sportwissenschaft*, 39(4), S. 298-308.
- Hotz, A. (1990). Was zeichnet einen "guten" Trainer letztlich aus? *Leistungssport*, 20(5), S. 45-46.
- Hotz, A. (1994). "Meine Spieler haben vielleicht mehr Talent und Klasse, Deine aber das Entscheidende: mehr Willen zum Sieg und mehr Selbstvertrauen!" Gedanken zum "Coaching" als Dialog zwischen "Vertragspartnern". *Leistungssport*(1), S. 16-19.
- Hunger, I. (2010). Sportpsychologie. In G. Mey, & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 806 -813). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Jackson, B., Dimmock, J. A., Gucciardi, D. F., & Grove, J. R. (2011). Personality traits and relationship perceptions in coach-athlete dyads: Do opposites really attract? *Psychology of Sport and Exercise*(12), S. 222-230.
- Jowett, S. (2001). *The psychology of interpersonal relationships in sport: The coach-athlete relationship*. University of Exeter, UK: Dissertation.
- Jowett, S. (2003). When the 'honeymoon' is over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis. *The Sport Psychologist*(17), S. 444-460.
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), S. 412-415.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sports and Exercise*(4), S. 313-331.
- Jowett, S., & Meek, G. A. (2000). A case study of a top-level coach-athlete dyad in crisis. *Journal of Sports Sciences*, 18(1), S. 51-52.

- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete relationship Questionnaire (CART_Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), S. 245-257.
- Jowett, S., Kanakoglou, K., & Passmore, J. (2012). The application of the 3 + 1Cs relationship model in executive coaching. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 64(3), S. 183-197.
- Kaiser, R. (2014). *Qualitative Experteninterviews. Konzeptionelle Grundlagen und praktische Durchführung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Kaminski, G., Mayer, R., & Ruoff, B. A. (1984). *Kinder und Jugendliche im Hochleistungssport. Eine Längsschnittuntersuchung zur Frage eventueller Auswirkungen*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Kanning, U. P. (2003). *Diagnostik sozialer Kompetenzen*. Göttingen: Hogrefe.
- Kelley, B. C. (1994). A model of stress and burnout in collegiate Coaches: Effects of gender and time of season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(1), S. 48-58.
- Klößner, W. (2000). Menschenführung im Sport - oder der lange Abschied von unseren preußischen Tugenden. *Leistungssport*(6), S. 12-16.
- Kuckartz, U. (2012). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Liebold, R., & Trinczek, R. (2009). Experteninterviews. In S. Kühl, P. Strodtholz, & A. Taffertshofer, *Handbuch Methoden der Organisationsforschung. Quantitative und qualitative Methoden*. (S. 32 - 56). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Luhmann, N. (1984). *Soziale Systeme: Grundriss einer allgemeinen Theorie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Luhmann, N. (1997). *Die Gesellschaft der Gesellschaft* (Bd. 1). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 11. akt. und überarb. Auflage*. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.
- Miethling, W.-D., & Gieß-Stüber, P. (2007). Persönlichkeit, Kompetenzen und Professionelles Selbst des Sport- und Bewegungslehrers. In W.-D. Miethling, & P. Gieß-Stüber, *Beruf:*

- Sportlehrer/in. Über Persönlichkeit, Kompetenzen und Professionelles Selbst von Sport- und Bewegungslehrern* (S. 1-24). Hohengehren: Schneider Verlag.
- Mijanovic, M., & Radjevic, N. (2016). The behavior style of coaches. *Physical Culture*, 70(1), S. 14-22.
- Müller, J. (1996). Der Trainer als Schnittstelle zwischen jungen Menschen und einem Sportspielsystem. In S. Starischka, K. Carl, & J. Krug (Hrsg.), *Schwerpunktthema Nachwuchstraining* (S. 212-228). Erlensee: SFT-Verlag.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations of personality*. New York: Oxford.
- Österreichische Bundes-Sportorganisation. (2014). *BSO Presseinformation*. Abgerufen am 16. 01 2018 von http://www.bso.or.at/fileadmin/Inhalte/Bilder/Presse_Downloads/BSO-Presseinformation.pdf
- Patsantáras, N. (1994). *Der Trainer als Sportberuf. Entwicklung und Ausdifferenzierung einer Profession mit einem Rückblick auf das altgriechische olympische Ideal*. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Pawlenka, C. (2010). *Ethik, Natur und Doping* (Bd. 19). (D. Sturma, & M. Quante, Hrsg.) Paderborn: mentis Verlag.
- Prinz, F., Bucur, C., & Bucur, C. (1988). Der Trainer und seine Rolle in der sportlichen Leistungsförderung der Kinder und Jugendlichen in Rumänien. In H. Rieder, & U. Hanke, *Sportlehrer und Trainer heute* (S. 81-84). Köln: Sport und Buch Strauss.
- Rhind, D. J., & Jowett, S. (2010). Relationship Maintenance Strategies in the Coach-Athlete Relationship: The Development of the COMPASS Model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), S. 106-121.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. San Francisco: Jossey-Press.
- Saborowski, C., Würth, S., & Alfermann, D. (2000). Trainerinnen und Trainer im Leistungsorientierten Nachwuchssport. (U. Dekan der Sportwissenschaftlichen Fakultät, Hrsg.) *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 41(2).
- Schimank, U. (1988). Die Entwicklung des Sports zum gesellschaftlichen Teilsystem. In R. Mayntz (Hrsg.), *Differenzierung und Verselbstständigung: zur Entwicklung gesellschaftlicher Teilsysteme* (S. 181-232). Frankfurt/New York: Campus.

- Schliermann, R. (2005). *Entwicklung eines Selbstlernprogramms zur Burnoutprävention bei Fußballtrainern: theoretische und empirische Grundlagen der Gestaltung eines Trainingsmanuals*. Hamburg: Czwalina.
- Schneider, A., Köhler, J., & Schumann, F. (2016). *Sport im Spannungsfeld zwischen Medien und Psychologie. Aktuelle Herausforderungen und Perspektiven*. Wiesbaden: Springer.
- Schuler, H., & Barthelme, D. (1995). Soziale Kompetenz als berufliche Anforderung. In B. Seyfried (Hrsg.), *"Stolperstein" Sozialkompetenz: was macht es so schwierig, sie zu erfassen, zu fördern und zu beurteilen?* (S. 77-116). Bielefeld: Bertelsmann.
- Schulze, K., Burrmann, U., & Stucke, C. (2007). Soziale Unterstützungsleistungen des Trainers. *Leistungssport*, 37(4), S. 4-10.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*(46), S. 407-441.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Hunt, E. (1977). A system for the behavioral assessment of coaches. *Research Quarterly*(48), S. 401-407.
- Stiller, J., & Alfermann, D. (2005). Selbstkonzept im Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12(4), S. 119-126.
- Stygermeer, M. (1999). *Der Sport und seine Ethik. Zur Grundlegung einer Dogmatik des Sports*. Berlin: Tenea.
- Sygyusch, R. (2007). *Psychosoziale Ressourcen im Sport. Ein sportartenorientiertes Förderkonzept für Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann.
- Sygyusch, R., & Herrmann, C. (2009). Entwicklungsförderung im außerschulischen Kinder- und Jugendsport. *Sportwissenschaft*(3), S. 210-222.
- Treutlein, G., Janalik, H., & Hanke, U. (1989). *Wie Trainer wahrnehmen, denken, fühlen und handeln: ein Arbeitsbuch zur Diagnose und Veränderung von individuellem Trainerverhalten*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Voigt, D. (1992). *Sportsoziologie. Soziologie des Sports*. Aarau/Frankfurt am Main/Salzburg: Diesterweg/Sauerländer.
- Weber, U. (2003). *Familie und Leistungssport*. (K. Cachay, & H. Digel, Hrsg.) Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Würth, S., & Alfermann, D. (2002). Sozialkompetenz von Trainerinnen und Trainern im Nachwuchsleistungssport: Einfluss auf Zufriedenheit und Leistungsentwicklung. In B. f.

Sportwissenschaft (Hrsg.), *BISp-Jahrbuch 2002* (S. 209-214). Köln: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

Yang, X. S., Jowett, S., & Chan, D. K. (2015). Effects of big-five personality traits on the quality of relationship and satisfaction in Chinese coach-athlete dyads. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*(25), S. 568-580.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Schematische Darstellung der Trainer/Trainerin – Athlet/Athletin – Interaktion und deren Bedingungen	9
Abbildung 2: Die Begriffe der Fairness und ihre Verbindungslinien (mod. n. Pawelka, 2010, S. 28)	17
Abbildung 3: Rollentheorie (mod. n. Müller, 1996, S. 226; zit. n. Hammerl, 2011)	19
Abbildung 4: Bottom-up Struktur eines professionellen Expertenwissens	23
Abbildung 5: Hierarchisches Selbstkonzept nach Shavelson, Hubner & Stanton (1979; zit. n. Stiller & Alfermann, 2005, S. 120)	26
Abbildung 6: Rollentheorie (mod. n. Müller, 1996, S. 226; zit. n. Hammerl, 2011)	29
Abbildung 7: Die Vielfalt der Tätigkeitsbereiche, in denen Trainerinnen und Trainer engagiert sind; in % (Gahai & Holz, 1986, S. 22)	31
Abbildung 8: Regelmäßige Tätigkeitsbereiche; in % (Gahai & Holz, 1986; S. 28)	33
Abbildung 9: Trainer – Athlet – Kommunikation (Borggreffe & Cachay, 2015, S. 16)	40
Abbildung 10: Leadership Scale for Sports (Chelladurai & Saleh, 1980; zit. n. Alfermann, 1993, S. 101)	44
Abbildung 11: Das multidimensionale Modell der Führung von Sportmannschaften (Chelladurai, 1990, zit. n. Alfermann, 1993, S. 101)	45
Abbildung 12: Ablaufmodell des problemzentrierten Interviews (Mayring, 2002, S. 71)	49
Abbildung 13: Klassifizierung von Auswertungsmethoden (Gläser & Laudel, 2010, S. 44)	52

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Sportmodelle und Merkmale des Sports (mod. n. Heinemann, 2007, S. 57)	14
Tabelle 2: Das Spektrum der Erwartungen an die Position der Trainerin / des Trainers (mod. n. Emrich, 2002, S. 26)	20
Tabelle 3: Klassifizierung von Interviews nach ihrer Standardisierung (Gläser & Laudel, 2010, S. 41)	46
Tabelle 4: Verwendete Transkriptionszeichen (mod. n. Dresing & Pehl, 2010, S. 729)	51
Tabelle 5: Stichprobe; Anzahl der Befragten je nach Sportart	54
Tabelle 6: Verteilung der Stichprobe nach Geschlechtern	54
Tabelle 7: Verteilung der Stichprobe nach Team- bzw. Individualsportart	54
Tabelle 8: Sportbiographische Daten der Stichprobe	55
Tabelle 9: Personality Traits und die Anzahl der Nennungen	58
Tabelle 10: Die Erwartungen an die Trainerinnen und Trainer	60
Tabelle 11: Analyse der Beziehung mittels der 3+1C – Variablen	68
Tabelle 12: Auswertung nach dem <i>Leadership Scale in Sports</i> nach Chelladurai & Saleh, 1980	77

Eidesstattliche Erklärung

Ich bestätige hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig angefertigt habe und mich keiner fremden Hilfe bzw. keiner Quellen und Hilfsmittel bedient habe, die nicht entsprechend den Richtlinien angegeben sind. Alle aus veröffentlichten oder unveröffentlichten Schriften wörtlich oder sinngemäß übernommenen Stellen sind als solche gekennzeichnet. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungskommission vorgelegt.

Wien, im Februar 2018

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Daniel Binder', with a stylized flourish at the end.

Daniel Binder

Lebenslauf

Daniel Binder, geb. am 31.08.1986 in Horn, Niederösterreich

Ausbildung

2009 - 2018	Studium Unterrichtsfach <i>Bewegung und Sport</i> , sowie Unterrichtsfach <i>Geschichte, Sozialkunde und Politische Bildung</i> an der Universität Wien, AUT
2001- 2008	Private Höhere Technische Lehranstalt für Lebensmitteltechnologie Hollabrunn, Niederösterreich
1998 - 2001	Unterstufe, Bundesgymnasium Horn, Niederösterreich
1994 - 1998	Volksschule Pulkau, Niederösterreich

Sportliche Tätigkeiten

1994 - 2011	Spieler beim SV Pulkau, Niederösterreich (Fußball)
Seit 2011	Spieler beim USV Roggendorf/Kleinjetzelsdorf, Niederösterreich (Fußball)
Seit 2014	Trainertätigkeit an der Theresianischen Akademie, 1040 Wien, AUT

Kontakt

Bei Fragen zur wissenschaftlichen Arbeit können Sie mich per Email erreichen.

Email: dna.binder@gmail.com

Anhang

Interviewleitfaden

Interviewleitfaden

für die Diplomarbeit „Blick auf Trainerinnen und Trainer: Wie SportlerInnen ihre TrainerInnen retrospektiv erlebt haben.“

Erklärungen an die InterviewpartnerInnen:

In den folgenden Ausführungen werden Richtlinien für die Gestaltung der Interviews gegeben:

Es wird davon ausgegangen, dass

1. die Interviewperson sich freiwillig für das Interview zur Verfügung gestellt haben.
2. die Interviewperson einverstanden ist, dass das Interview auf Tonträger aufgezeichnet wird.
3. die Interviewperson informiert ist, dass die Aussagen zu wissenschaftlichen Zwecken, ohne Namensnennung (*Code: 3 Buchstaben des Vornames plus 2 Buchstaben des Familiennamens plus Nummer des Interviews: FraGH1*) verwendet werden.
4. Sich der Interviewer/in verpflichtet, mit den Aussagen der interviewten Personen vertraulich umzugehen. Sie verpflichten sich weiters vollständige Anonymität (z.B. keine namentliche Nennung) zu gewährleisten, um die Privatsphäre der interviewten Person zu schützen.
5. die Interviewperson über die Dauer des Interviews im Umfang von ca. 20 Minuten informiert ist und nicht unter Zeit- bzw. Termindruck steht.
6. die Interviewperson einverstanden ist, dass die Aussagen im Sinne der Projektziele (Diplomarbeit) weiterverarbeitet werden dürfen und keine Verpflichtungen (welcher Art auch immer) oder Rechtsansprüche aus dem Interview weder gegenüber den Interviewern, der Projektleitung noch gegenüber Dritten abzuleiten sind.
7. der Interviewperson eine Pause (wenn gewünscht) angeboten wird.

Einschalten des Aufnahmegerätes

Sehr geehrte Frau / sehr geehrter Herr [*Interviewperson wird mit Titel und Zunamen angesprochen*] ich möchte mich zunächst dafür bedanken, dass Sie sich für das Interview zur Verfügung gestellt haben.

Im folgenden Interview werde ich mich mit Ihnen über Ihre Trainerin bzw. Ihren Trainer im Leistungssportlichen Setting sprechen. Das Interview wird mehrere Themenbereiche umfassen, nämlich

- Fragen zu Ihrer persönlichen leistungssportlichen Biographie
- Die Persönlichkeitseigenschaften Ihres/Ihrer Trainer/in
- Ihre Wahrnehmungen bezüglich der Rolle des/der Trainer/in und dessen/deren Verhalten in verschiedenen Situationen bzw. ihre Erwartungen und Wünsche an diese Personen. Ich werde sie auch nach einer für Sie besonders bedeutsamen Situation fragen.
- Die Kommunikation zwischen dem/der Trainer/in und Ihnen bzw. des Teams

Das Interview ist nach inhaltlichen Kriterien gegliedert. Ich werde mich bemühen, Sie nicht zu unterbrechen, Ihnen aber möglicherweise Zwischenfragen stellen, um das Gesagte besser verstehen zu können.

Erwähnen möchte ich, dass ich keine Wissensfragen stellen werde. Fragen also, die richtig oder falsch zu beantworten sind, werden in unserem Gespräch nicht vorkommen. Vielmehr geht es darum, zu erheben, wie Sie ihre/n Trainer/in erlebt haben und was Sie persönlich als besonders bedeutsam und relevant erachten.

Bevor ich die erste Frage stelle, möchte ich Sie fragen, ob für Sie noch etwas unklar ist?

Beginn des Interviews

Eigene Leistungssportbiographie:

- Welche Sportart haben Sie leistungssportlich betrieben/betreiben Sie leistungssportlich?
- In welchem Leistungsniveau haben Sie trainiert? (Leistungskader, Liga, ...)
- Hatten Sie einen Trainer oder eine Trainerin?
- Wie alt war Ihr Trainer oder Ihre Trainerin zu diesem Zeitpunkt ca.?
- Wissen Sie, welche Ausbildung Ihr Trainer oder Ihre Trainerin genossen hatte?
- Wie viele Trainer hatten Sie in Ihrer Laufbahn?
- Bei Individualsportart: Waren Sie in einer Trainingsgruppe?
- Wie oft haben Sie pro Woche trainiert?
- An wie vielen Wettkämpfen haben Sie durchschnittlich im Jahr teilgenommen?

Themenkreis Persönlichkeit:

- Wie würden Sie Ihren Trainer oder Ihre Trainerin hinsichtlich seiner/ihrer persönlichen Eigenschaften beschreiben?

Themenkreis TrainerInnenrolle:

- Welche Erwartungen und Wünsche hatten Sie an Ihren Trainer oder Ihre Trainerin?
- Inwieweit hat Sie Ihr Trainer oder Ihre Trainerin in sportlichen Fragen beraten und unterstützt?
- Inwieweit hat Sie Ihr Trainer oder Ihre Trainerin in privaten Angelegenheiten und bei nicht-sportlichen Problemen beraten und unterstützt?

Themenkreis Beziehung / Verhalten / Interaktion:

- Wie würden Sie die Beziehung zwischen dem Trainer oder der Trainerin und Ihnen bzw. des Teams charakterisieren?
- Wie würden Sie das Verhalten Ihres Trainers oder Ihrer Trainerin im Training, im Wettkampf oder in Konfliktsituationen beschreiben?
- Wie würden Sie die Kommunikation mit Ihrem Trainer oder Ihrer Trainerin beschreiben?

- Welche Situation mit Ihrem Trainer oder Ihrer Trainerin ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

Ausstiegsmodul:

- Was möchten Sie mir noch erzählen, wenn Sie an Ihren Trainer oder Ihre Trainerin denken?

Ich möchte mich für das ausführliche Gespräch herzlich bedanken, insbesondere auch dafür, dass Sie sich die Zeit genommen haben mit mir über Ihre Trainerinnen und Trainer zu sprechen.

Transkripte

Interview 1 – DanMU1

- 1 **I:** Welche Sportart hast du leistungssportlich betrieben, oder betreibst du
2 leistungssportlich?
- 3 **DM:** Ich hab bis zu meinem 19. Lebensjahr leistungsmäßig ähm die Sportart
4 Fußball betrieben, hab mit 6 Jahren begonnen ä::hm in einem kleinen
5 Amateurverein und von der U14 bis zur U19 kann man sagen, hab ich die Sportart
6 wirklich leistungsmäßig in der Akademie ä::hm beim [Verein dem Autor bekannt]
7 betrieben.
- 8 **I:** Ok, ähm das bringt uns gleich zu unserer nächsten Frage: Welches
9 Leistungsniveau hast du leistungssportlich trainiert?
- 10 **DM:** Ähm, die Nachwuchsakademie hat in der Nachwuchsbundesliga gespielt das
11 heißt das ist die höchste Spielklasse in Österreich, die man in einer
12 Nachwuchsmannschaft quasi bestreiten kann.
- 13 **I:** Hattest du einen Trainer oder eine Trainerin?
- 14 **DM:** Also die Akademie war so aufgeteilt, dass es für 2 Jahrgänge jeweils eine
15 Mannschaft gegeben hat, U15, U17 und U19 und ich hab alle drei Mannschaften
16 durchlaufen und jeweils in jedem Jahrgang einen anderen Trainer gehabt.
- 17 **I:** Ok, also waren die Trainer männlich oder weiblich?
- 18 **DM:** Die Trainer waren ausschließlich männlich, die einzige weibliche Person im

- 19 Trainerstab war Physiotherapeutin, sonst hats nur Männer gegeben, im (.)
20 Trainerstab.
- 21 **I:** Wie alt war der Trainer zum Zeitpunkt, wie er dich trainiert hat?
- 22 **DM:** Ganz genau kann ichs nicht sagen, (.) aber ich würd jetzt schätzen, dass die
23 Trainer alle zwischen 40 und 45 Jahren waren.
- 24 **I:** Mhm, Ok, weißt du welche Ausbildung die Trainer genossen haben?
- 25 **DM:** Ä:hm, die Trainerausbildung in Österreich ist für alle Trainer gleich, egal ob
26 Profi- oder Amateurtrainer. Grundsätzlich müssen mal alle den Kindertrainer
27 absolvieren, dann kommt (.) aufbauend der Jugendtrainer, dann anschließend
28 beginnt man mit den Erwachsenentrainerausbildungen (.) UEFA B, UEFA A und
29 UEFA Pro Lizenz u::nd in der Akademie haben alle Trainer mindestens die UEFA
30 B Lizenz haben müssen.
- 31 **I:** Mhm, Wieviele Trainer hattest du in deiner Laufbahn ca. gehabt?
- 32 **DM:** Ähm in dem Zeitraum wo ich die Sportart leistungsmäßig betrieben hab, hab
33 ich 3 verschiedene Trainer gehabt.
- 34 **I:** (...) Wie oft habts ihr in der Woche trainiert?
- 35 **DM:** Also das Modell äh (.) das die Akademie vorgegeben hat, war eben, dass
36 man 3 mal pro Woche am Vormittag Training gehabt hat, dann von 12 bis halb 5
37 ist man ganz normal in die Schule gegangen, in meinem Fall war das ein
38 Gymnasium, und am Abend hatten wir dann noch mal 4 mal pro Woche Training.
39 Am Wochenende sind halt dann noch Spiele dazugekommen, wo wir quer durch
40 Österreich gereist sind und gegen die anderen Nachwuchsakademien gespielt
41 haben.
- 42 **I:** Und wie viele Wettkämpfe waren das ca. im Jahr?
- 43 **DM:** Ähm die Frühjahrssaison hat vom März bis Juni gedauert, wo man jedes
44 Wochenende ein Spiel hatte und die Herbstsaison von (.) August bis September,
45 und insgesamt im Jahr ist man so ca. auf 25 Pflichtspiele gekommen.
- 46 **I:** Ok, das bringt uns gleich zum nächsten Themenkreis, und zwar näher auf
47 deinen Trainer hin gesehen. Wie würdest du deinen Trainer, äh wenn du sagst du
48 nimmst dir jetzt einen heraus, hinsichtlich seiner persönlichen Eigenschaften
49 beschreiben?
- 50 **DM:** Also ich würd mir da jetzt gern meinen Trainer herauspicken, den ich in der
51 U17 gehabt hab. Von dem würd ich grundsätzlich sagen, dass ich am meisten

52 gelernt hab und daher ist er mir noch sehr gut in Erinnerung. Also von der
53 Persönlichkeit her würd ich sagen, er ist auf jeden Fall, was das Sportliche betrifft
54 extrem zielstrebig gewesen und ä:hm (2) ehrgeizig, wollt sich vor allem selber als
55 Trainer verbessern und natürlich jeden einzelnen Spieler und die ganze
56 Mannschaft weiterentwickeln. Also man kann sagen der hat den Fußball wirklich
57 gelebt. (3) Auf der privaten Ebene ist er mir jetzt als ziemlich unnahbar in
58 Erinnerung also (.) es war mehr so ein Verhältnis zwischen Chef und Angestellten,
59 würd ich sagen, also weniger freundschaftlich. Also es war wirklich eine, eine
60 Arbeitsgemeinschaft kann man sagen.

61 **I:** Mhm, gibt's jetzt sonst irgendeine Eigenschaft, die ihn, sagen wir mal,
62 charakterisiert?

63 **DM:** Ä:::m (.) was mir jetzt spontan einfallen würd, ist das er (.) ziemlich (.)
64 emotional war. Das heißt sobald irgendwas sehr gut gelungen ist, ist er ebenfalls
65 sehr emotional geworden, halt wirklich lautstark gelobt und wenn irgendwas
66 gelungen ist oder wenn wir ein Tor geschossen haben, hat er gejubelt. Auf der
67 anderen Seite, wenn irgendwas (.) weniger gut gelungen ist (.) was er vielleicht
68 vorher schon ein paarmal kritisiert hat, ist er dann auch sehr emotional geworden,
69 hat halt oft herumgeschrien und (.) hat dann halt sehr laut deutlich gemacht, dass
70 ihm das halt nicht passt.

71 **I:** Ok, danke. Zum nächsten Themenkreis, und zwar die Trainerrolle (.). Welche
72 Erwartungen und Wünsche hast du an diesen Trainer gehabt?

73 **DM:** Also grundsätzlich war mein persönliches Ziel damals einfach Fußballprofi zu
74 werden und dem hab ich alles untergeordnet (.) und daher war natürlich ä:hm
75 mein Wunsch äh: (2) ja mein Wunsch an den Trainer, dass er mir persönlich für
76 das Ziel, dass er mich unterstützt dabei, dass er mich sportlich eben weiterbringt
77 und weiterentwickelt, und dass er mir halt quasi (.) die Möglichkeit (.) bietet, dass
78 ich mich (.) Tag für Tag verbessern kann.

79 **I:** Inwieweit hat dich dein Trainer in sportlichen Fragen beraten und unterstützt?

80 **DM:** Also sportlich hat man rund um die Uhr zu ihm kommen können, wenn man
81 irgendwelche Fragen gehabt hat. (2) Was kann man besser machen? Was kann
82 ich privat vielleicht noch zusätzlich trainieren, um mich zu verbessern? Oder
83 irgendwelche taktischen (.) Fragen, wenn irgendwas unklar war hat man eigentlich
84 ständig zu ihm kommen können und ihn um Rat fragen können.

85 **I:** Gut, (.) inwieweit hat dich dann der Trainer auch bei privaten Angelegenheiten

86 und bei nicht-sportlichen Problemen beraten und unterstützt? (.) Zum Beispiel
87 auch in der Schule oder in anderen Belangen, privaten Belangen?

88 **DM:** Ich muss sagen, dass das nicht nur bei dem Trainer (.) sondern generell. Es
89 hat sich durch die ganze Nachwuchsakademie durchgezogen, dass da der Verein
90 oder (.) die Akademie großen Aufholbedarf hat, was das Pädagogische betrifft.
91 Also ich persönlich hab jetzt nie wirklich das Gefühl ghabt, wenn ich irgendwelche
92 Probleme in der Schule hab, oder private Probleme, dass ich mich da irgendeinem
93 Trainer anvertrauen kann, oder dass ich ihm das sagen kann, weil ich hab das
94 Gefühl ghabt, dass das irgendwie bei den Trainern, dann (.) so wirkt, als wär man
95 eine schwache Persönlichkeit. (2) Ich muss dazusagen, ich hab die besondere
96 Situation gehabt, dass ich (.) ich war einer der wenigen äh Spieler der Mannschaft,
97 der im Internat gewohnt hat, zu der Zeit, (.) was natürlich für einen jungen
98 Burschen nicht immer einfach ist. Und da hab ich schon hin und wieder das Gefühl
99 ghabt, dass ich ziemlich alleine bin und hab halt persönliche Krisen gehabt und ich
100 hab das oft dann irgendwie heruntergeschluckt und hab nicht wirklich das Gefühl
101 ghabt, dass ich da mit irgendwem drüber plaudern kann. Und das hat mich dann
102 natürlich oft beschäftigt und hat sich dann auch teilweise in der Leistung
103 ausgewirkt.

104 **I:** Das heißt (2) wie würdest du die Beziehung zu deinem Trainer, oder jetzt (.) vom
105 Team zum Trainer beschreiben?

106 **DM:** Ähm grundsätzlich wars jetzt eigentlich eine Arbeitsgemeinschaft, die
107 gemeinsam an einem sportlichen Ziel äh gearbeitet hat. Es hat dann so in der
108 Mannschaft unter den einzelnen Spielern so Gruppierungen gegeben, die sich
109 auch privat gut verstanden haben, aber am Platz selber muss man sagen, war das
110 eher eine Arbeitsgemeinschaft und weniger eine geschlossene Truppe, irgendwie
111 ein, ein Team, oder so. Also der Teamgeist, das find ich, hat ein bissl gefehlt, weil
112 man doch sagen muss, in dem Nachwuchsvereine, äh also in den
113 Nachwuchsakademien ist das Ziel, dass jeder Profi werden will und da ist jeder ein
114 bissl ein Einzelkämpfer. Von dem her muss ich sagen hat der Teamgeist eigentlich
115 ein bissl gelitten.

116 **I:** Ok, ähm. Wie würdest du jetzt das Verhalten deines Trainers im Training, auch
117 im Wettkampf und speziell in Konfliktsituationen beschreiben?

118 **DM:** Auf sportlicher Ebene würd ich sagen, dass er (.) fachlich oder so eigentlich
119 immer (.) top vorbereitet war und dass es immer gepasst hat. Aber wenn dann so
120 kritische Situationen waren, wo vielleicht ein bissl ein zwischenmenschliches

121 Fingerspitzengefühl benötigt worden wär, da ist mir dann vorgekommen, wie dass
122 das oft gefehlt hat. Dass er dann (...) irgendwie seine Meinung durchsetzen wollte,
123 wenn irgendeine Situation war. Er sieht die Situation so, da hats eine Lösung
124 gegeben für ihn und er hat da irgendwie keine anderen Meinungen zugelassen (...)
125 und er ist dann (.) also wenn dann irgendwelche disziplinen Sachen waren oder
126 so, ist er dann knallhart durchgefahren, das heißt er hat dann nicht wirklich viel
127 herumgeredet, sondern er hat seine Sanktionen gesetzt, ohne irgendwie das
128 Gespräch mit jemandem zu suchen und war da einfach knallhart.

129 **I:** Hat sich das Verhalten zum Beispiel im Training oder im Wettkampf
130 unterschieden?

131 **DM:** Ähm, Nein kann man eigentlich nicht sagen. Also er war authentisch, er hat
132 seine Art gehabt, er war emotional ähm (..) war zielstrebig und das hat er
133 eigentlich, die Linie hat sich eigentlich ständig durchgezogen, also ich hätt da jetzt
134 keine großen Unterschiede gemerkt.

135 **I:** Mhm, wie würdest du die Kommunikation zwischen dir und dem Trainer
136 beschreiben, oder mit dem Team?

137 **DM:** Also ich war jetzt ein ziemlich unkomplizierter, braver Spieler. Mit solchen
138 Spielern hat er eigentlich keine Probleme gehabt, weil das (.) auf fachlicher Ebene
139 (.) hat das einfach gepasst. Der Trainer hat was vorgegeben und die Spieler
140 haben wie, sag ich mal, unter Anführungszeichen, wie Maschinen funktionieren
141 müssen. wenn die Spieler das umgesetzt haben, oder wirklich versucht haben,
142 das umzusetzen, was der Trainer vorgibt, oder was er von ihnen will, hats kein
143 Problem gegeben. Aber wenn dann irgendwelche Spieler aus der Reihe getanz
144 sind, dann:: hat er mit solchen Spielern schon Probleme ghabt und dann hat er
145 halt seine Sanktionen gesetzt und manche Spieler konnten mit dem besser
146 umgehen, manche weniger. Ich hatte damit keine Probleme, weil ich genau
147 gewusst hab, wie ich bei dem Trainer dran bin. Also wenn ich das mache, was er
148 verlangt, dann gibts keine Reibungspunkte, aber wens dann Differe- , also wens
149 dann mal mit dem Trainer Differenzen gehabt hast, dann war das Verhältnis schon
150 ziemlich angekratzt, muss man sagen.

151 **I:** Gut. Gibt's eine Situation, also eine mit deinem Trainer, die dir besonders in
152 Erinnerung geblieben ist?

153 **DM:** Ja. Das war eine für mich persönlich sehr negative Situation. Und zwar war
154 das vor ähm vorm Wiener Derby gegen die Nachwuchsakademie (.) von der
155 [Verein dem Autor bekannt]. Das war quasi unser Erzrivale und ich hab eigentlich

156 die Wochen davor super Leistungen gebracht, hab jedes Wochenende von Anfang
157 an beim Match gespielt, und (.) die Woche vorm Spiel hatte ich äh (.) sag ich mal,
158 persönlich äh wieder ein kleines Tief und hab beim Training, sag ich mal, nicht 100
159 Prozent meine Leistung bringen können und ich hätt mir da gewünscht, dass der
160 Trainer mit, also mit mir ein persönliches Gespräch sucht, weil er beim Training ja
161 gemerkt hat, dass irgendwas nicht passt (.) u::nd anstatt dass er dann mit mir
162 redet, oder irgendwas, hab ich dann vorm Match quasi die Aufstellung erfahren,
163 war nur auf der Ersatzbank. Und glaub ich, nach 5 Minuten hat sich dann ein
164 Spieler äh verletzt, der auf meiner Position gespielt hat, oder war angeschlagen
165 und ich hab mich ab der 5. Minute aufwärmen müssen und bin bis zum Spielende
166 nicht reingekommen. Und der Trainer hat mit mir nicht gesprochen, hat mir keine
167 Erklärung oder irgendwas gegeben, sondern für den war das abgehakt und ich
168 muss sagen, ich hab dann (.) schon sehr lange (.) schon sehr lange (.) also ich
169 hab mich schon sehr lange mit der Situation beschäftigt und nachgedacht, und (.)
170 mich hat das einfach nicht in Ruhe gelassen.

171 **I:** Ok, hat du dann irgendwie eigene Schritte gesetzt, von dir aus?

172 **DM:** Nei::n ich hab dann einfach versucht, das abzuhaken. Hat zwar einige Zeit
173 gedauert, war sehr mühsam, aber ich hab mich dann einfach wieder darauf
174 konzentriert, meine Leistung dann wieder zu bringen und (.) einfach (.) versucht,
175 mich wieder in die Mannschaft hineinzukämpfen.

176 **I:** Und das hat dann (.) funktioniert?

177 **DM:** Im Nachhinein, ja. Also dadurch, dass einfach der Wille (.) so stark war (.)
178 dass ich Profi werden will und dass ich mich immer weiter entwickeln will, war das
179 der Antrieb dann, einfach die Sache zu vergessen, und sagen wir mal einfach mit
180 dem Alltag fortzufahren.

181 **I:** Gibt's noch irgendetwas, das dir auf (.) der Zunge liegt (.) dass du mir über
182 deinen Trainer erzählen willst?

183 **DM:** Ja wie ich schon angesprochen hab ähm (.) Generell in der
184 Nachwuchsakademie find ich, dass (3) der pädagogische Umgang, oder einfach
185 die Zwischenmenschlichkeit zu den Spielern, dass das irgendwie zu kurz kommt.
186 Und ich hab auch Freunde, die in anderen Nachwuchsakademien sind und da wird
187 auch viel mehr äh auf das Verhalten der Spieler untereinander geschaut, dass
188 wirklich ein höflicher Umgang miteinander herrscht und dass das Team einfach im
189 Vordergrund steht. Und ich finde da hat die äh (.) Akademie, wo ich gespielt hab,
190 noch großen Aufholbedarf, weil einfach zu sehr die (.) sportlichen Ziele im Fokus

191 stehen (.) und die menschliche Entwicklung eigentlich voll hinten nach bleibt. Und
192 ich finde, das ist auch die Aufgabe einer Nachwuchsakademie, Spieler als
193 Menschen weiterzuentwickeln und auf persönlicher Ebene (.) reifen zu lassen, und
194 die Jungs dabei zu unterstützen. Und das ist jetzt im Nachhinein ein Punkt, wo ich
195 sag, da ist auf jeden Fall ein großes Verbesserungspotential.

196 **I:** Glaubst du, gibt's einen Grund dafür, dass das so ist?

197 **DM:** Ja. Ich würd jetzt sagen, dass (.) die Trainer (.) keine pädagogische
198 Ausbildung haben, oder bzw. nie irgendwie Fortbildungen oder sowas haben
199 machen müssen sondern dass da rein der sportliche Aspekt im Vordergrund steht
200 und dass da vielleicht auch in der Trainerausbildung beim Österreichischen
201 Fußballbund, dass da noch Verbesserungspotential herrscht, damit die Trainer
202 auch, sag ich mal, auf die Persönlichkeitsbildung besser eingehen können.

203 **I:** Mhm, Mhm.

204 **DM:** Vielleicht, dass Sportpsychologie besser in die Trainerausbildung miteinfließt,
205 aber da, sag ich mal, herrscht großes Verbesserungspotential und da ist der
206 ganze Fußballbund quasi gefordert, dass da Verbesserungen stattfinden.

207 **I:** Gut, dann danke ich herzlich für das Gespräch. Danke, dass du dir Zeit
208 genommen hast und, ja, schönen Tag noch.

209 **DM:** Sehr gerne.

Interview 2 – MirGE2

1 **I:** Welche Sportart hast du leistungssportlich betrieben oder betreibst du noch?

2 **MG:** Also ich spiel Landhockey (.) in Österreich.

3 **I:** Und in welchem Leistungsniveau?

4 **MG:** Ich spiele U21 und Damen Nationalteam und Bundesliga mit meinem Verein
5 in Österreich um den österreichischen Staatsmeister.

6 **I:** Hast du einen Trainer oder eine Trainerin gehabt?

7 **MG:** Einen Trainer.

8 **I:** Ok, deine ganze Laufbahn hindurch?

9 **MG:** Ich hab einmal eine Trainerin gehabt, in meiner Jugend U14, U16 und sonst
10 immer nur Trainer.

11 **I:** Wie alt war dein Trainer zu dem Zeitpunkt?

12 **MG:** Mein jetziger Trainer, der mich in der Bundesliga trainiert, ist 34 und mein

- 13 Nationalteamtrainer ist ungefähr 55, 56 so.
- 14 **I:** Weißt du, welche Ausbildung deine Trainer genossen haben?
- 15 **MG:** Also mein Vereinstrainer hat den B Leistungssporttrainer(.) schein und der ist
16 grad in Bearbeitung den A Schein zu machen und mein Nationalteamtrainer hat
17 den A Schein, wobei die beide in Deutschland absolviert haben, weil das beide
18 deutsche Trainer sind.
- 19 **I:** Mhm, ähm sind das jetzt Hockey-spezifische Ausbildungen?
- 20 **MG:** Ja, ja, also es gibt eine Basisausbildung für prinzipiell Leistungssport und
21 dann für Hockey gibt's eigene (.) Ausbildungen.
- 22 **I:** Ist das jetzt grundsätzlich sehr hoch, die Ausbildung, oder...?
- 23 **MG:** Also, ich (..) meiner Meinung nach ist die in Deutschland höher als die in
24 Österreich, weils einfach für Landhockey zu wenig (.) zur Verfügung gibt für
25 Landhockey, also in Österreich einfach. Deswegen glaube ich, oder meinen wir,
26 dass in Deutschland die Hockeyausbildungen viel, viel besser sind, und höher.
- 27 **I:** Wie viel Trainer hast du grundsätzlich in deiner Laufbahn ghabt?
- 28 **MG:** Ich hatte:: vier Trainer und eine Trainerin.
- 29 **I:** Mhm, Wie oft habts ihr in der Woche trainiert, oder trainiert ihr in der Woche?
- 30 **MG:** Ich trainier im Moment, äh, 3 mal Hockeytraining und 2 mal Athletiktraining
31 und am Wochenende hab ich Bundesligamatch, mindestens eins am
32 Wochenende.
- 33 **I:** Ok also, gleich die nächste Frage. Wie viele Wettkämpfe hast du
34 Durchschnittlich im Jahr?
- 35 **MG:** Also jedes Wochenende Bundesligamatch, plus dann das Abschluss::, Finale
36 oder Halbfinale um den Staatsmeistertitel und mim Nationalteam hab ich ungefähr
37 ein bis zwei Wettkämpfe, Europameisterschaften, World League, Vorbereitungen
38 für die Olympischen Spiele etc.
- 39 **I:** Wie schaut das bei euch aus, wie lang dauert die Saison?
- 40 **MG:** Also wir ham, wir spielen Halle und Feld, also die Feldsaison dauert von
41 Herbst, also September bis jetzt im Juni. Mitte Juni haben wir dann die Endspiele
42 und im Sommer ham wir dann die Europameisterschaften und jegliche Turniere
43 mim Nationalteam.
- 44 **I:** Gut dann gehen wir gleich zum nächsten Themenkreis und zwar zur
45 Persönlichkeit. Also wie würdest du deinen Trainer hinsichtlich der persönlichen
46 Eigenschaften beschreiben?
- 47 **MG:** Also ich würde meinen Trainer als (.) sehr fair beschreiben, sehr fürsorglich
48 gegenüber unserer Mannschaft, unserer ganzen (.) Damenmannschaft vor allem,
49 ich glaub, das is sehr wichtig für uns. (..) Er ist auf alle Fälle sehr ehrgeizig un

50 versucht, sehr optimistisch und positiv zu sein. Was nicht immer hinhaut, aber er
51 versucht.

52 **I:** Ok, welche Erwartungen oder Wünsche hast du an deinen Trainer oder deine
53 Trainerin damals auch immer gehabt? Was war dir da wichtig?

54 **MG:** Aso:: (.) Bei meinem Trainer im Moment ist mir sehr wichtig, dass er ehrlich
55 ist, zu allen Spielerinnen von uns, dass er eine gute Bindung hat zu uns, weil ich
56 finde, wenn da eine gute Verbindung ist, dann funktioniert das auch am Spielfeld
57 und von meiner Trainerin früher oder von meinen Jugendtrainern hab ich immer
58 erwartet, dass sie uns auf alle Fälle in jeder Situation unterstützen, nicht nur am
59 Sportplatz, sondern auch so privat, in schulischen Sachen. Das war mir sehr
60 wichtig, in der Jugend und jetzt find ich das nicht mehr so wichtig. Jetzt steht die
61 Ehrlichkeit im Vordergrund für mich.

62 **I:** Ok, also inwieweit hat dich dein Trainer in sportlichen Fragen beraten und
63 unterstützt?

64 **MG:** Also mein Trainer unterstützt mich in sportlichen Fragen sehr, er ist sehr
65 kompetent, auch durch seine Ausbildung und er versucht sehr schnell Lösungen
66 zu finden und auch weiter zu [unverständlich] und nicht nur unsere Frage zu
67 beantworten sondern auch weiter in unserer Tätigkeit zu unterstützen.

68 **I:** Und inwieweit hat dich dein Trainer in privaten Angelegenheiten und bei nicht
69 sportlichen Problemen unterstützt?

70 **MG:** Also unser Trainer hilft uns im privaten schon sehr viel, was oft sehr mühsam
71 ist, weil er auch in schulischen Fragen, weil unsere jüngeren Spielerinnen gehen
72 noch in die Schule, da möchte er immer wissen, obs in der Schule auch passt, weil
73 ihm ist das sehr wichtig, das die Schule passt und dann erst der Sport
74 leistungsmäßig betrieben wird, und da hat er auch bei mir, wie ich noch in der
75 Schule war, sehr ja sehr oft hinterfragt, ob in der Schule alles in Ordnung ist, dass
76 der Leistungssport dann auch betrieben werden kann.

77 **I:** Hast du das dann eher als störend empfunden oder eher als positiv?

78 **MG:** Nachdem ich relativ gut in der Schule war, fand ichs eher störend, weil (..)
79 Sachen, die eh gepasst haben, wurden hinterfragt, ob das eh wirklich passt, das
80 ist sehr störend. Wenn ich jetzt Spielerinnen von mir seh, die eher schlecht in der
81 Schule sind find ich das gut, dass jemand drauf schaut, dass da jetzt nicht lauter
82 Fünfer nach Hause kommen und man dafür erfolgreich im Sport ist. Und deshalb
83 find ich das ganz in Ordnung. Für mich fand ichs störend, weil ich eh gut war.

84 **I:** Wie würdest du die Beziehung zwischen deinem Trainer und dir bzw. dem Team
85 charakterisieren?

86 **MG:** Die Beziehung zwischen mir und meinem Trainer ist sehr sehr gut. Ich bin

87 nämlich auch Kapitän von unserem Team und daher ist die Verbindung glaub ich
88 auch sehr wichtig. Und zu unserem ganzen Team ham wir eine sehr gute
89 Verbindung unter den Spielerinnen auch mit dem Trainer, und auf alle Fälle ist
90 immer ein bisschen Spaß dabei, aber die Ernsthaftigkeit steht im Vordergrund und
91 er unterstützt uns einfach sehr und das ist auch sehr wichtig, glaub ich, weil
92 Damenspielerinnen etwas anspruchsvoller sind, glaub ich.

93 **I:** Ok, warum?

94 **MG:** Ja, weil die, glaub ich, immer wollen, dass ihnen jemand zuhört und sie
95 irgendwie berät und deswegen glaub ich, dass die Damenspielerinnen das
96 brauchen. Einen, der immer für sie da ist.

97 **I:** Ok, wie würdest du das Verhalten deines Trainers beschreiben, im Training, im
98 Wettkampf und in Konfliktsituationen?

99 **MG:** Also im Training (...) ham wir auch sehr oft Spaß. Es ist auf alle Fälle immer
100 witzig bei uns, aber natürlich sind wir trotzdem zielstrebig und ehrgeizig und wollen
101 das erreichen, was wir uns vorgenommen haben, vor der Saison. U::nd
102 Wettkämpfen ist er auf alle Fälle sehr enthusiastisch. Er ist zielstrebig, er möchte
103 das unbedingt mit unserem Team, Ziele die wir uns gesetzt haben, wollen wir
104 einfach erreichen. U::nd in Konfliktsituationen würd ich ihn als sehr
105 mitteilungsbedürftig beschreiben. Er möchte immer Konflikte sofort lösen, was oft
106 mühsam ist, wenn du jetzt einfach nicht drüber sprechen möchtest, vielleicht ein
107 paar Tage vergehen lassen möchtest und er möchte aber sofort drüber reden. Er
108 sucht Lösungen, er möchte es unbedingt, (..) ja. Abe::r oft ein bisschen störend ist
109 der sofortige Drang, das lösen zu wollen.

110 **I:** Gibt es jetzt auch einen Unterschied zwischen Training und Wettkampf, vom
111 Verhalten her, also wenn es jetzt wirklich um was geht?

112 **MG:** Ja also, es ist (..) es ist auf alle Fälle dieser Ehrgeiz kommt noch mehr zum
113 Tragen im Wettkampf. Ja ich glaub das macht einfach das Drumherum, die
114 Bedingungen, das Turnier, meistens in einem anderen Land. Das ist einfach toll
115 und unser Trainingskader ist größer als unser Kader, der dann zum Wettkampf
116 fährt, und da is es sicher dann auch noch (..) wie soll ich sagen, der Effekt einfach
117 der Ehrgeiz bei allen, dass wir das gewinnen wollen, dass wir unsere Ziele
118 erreichen wollen und deswegen glaub ich, dass der Ehrgeiz im Wettkampf auf alle
119 Fälle an oberster Stelle ist.

120 **I:** Gibt's dann auch Konflikte bezüglich, weil du gesagt hast, dass der
121 Trainingskader größer ist als der Wettkampfkader, also wenn da Leute zu Hause
122 bleiben müssen. Wie geht er damit um?

123 **MG:** Ja also, oft nicht sehr gut, weil die Kommunikation oft nicht richtig ist,

124 zwischen den Leuten die zu Hause bleiben und nicht zum Wettkampf mitfahren
125 können, weil es oft positionell bedingt ist und nicht leistungsbedingt ist und
126 deswegen ist es oft schwierig. Und manche Spielerinnen wollen das nicht so
127 unbedingt verstehen und das ist auf alle Fälle ausbaufähig, dass die
128 Kommunikation nicht immer passt bei uns.

129 **I:** Wie würdest du jetzt die Kommunikation mit dem Trainer beschreiben?

130 **MG:** Ja also, bei solchen negativen Momenten, sag ich mal, ist es oft schwierig,
131 weil er vielleicht nicht die richtigen Worte findet, um den Spielerinnen das jetzt zu
132 sagen, aber zwischen mir und dem Trainer, also zwischen Kapitän und dem
133 Trainer jetzt ist es auf alle Fälle gut. Er ist sehr offen, aber ich würd das jetzt auch
134 auf meine Erfahrung, hinsichtlich meiner Erfahrung beschreiben, da würd ich
135 sagen, ja das passt auf alle Fälle so. Es ist ausbaufähig, ich glaub, es ist alles
136 ausbaufähig.

137 **I:** Hast du grundsätzlich Mitspracherecht bei so Personalentscheidungen, was jetzt
138 Positionen anbelangt?

139 **MG:** Ich und meine Kollegin, die mit mir dieses Captain-Duo macht, wir werden
140 gefragt. Wir werden um unsere Meinung vor allem gefragt, wie wir das sehen. Ob
141 wir das als richtig empfinden, aber die Entscheidung liegt bei ihm. Er macht den
142 Kader, er stellt den Kader zusammen, da ham wir nichts zu reden. Wir sagen
143 einfach nur, was wir gut finden, wie wir das Gefühl im Match hatten. Weil wir
144 stehen am Platz und er steht nur auf der Bank und daher find ich das als sehr
145 wichtig, dass er uns beide mit einbezieht.

146 **I:** Bekommst du da als Captain irgendwas mit, wie die Kommunikation zum
147 Verband läuft, oder zum Verein läuft, zwischen Trainer und Verband oder Verein?

148 **MG:** Zwischen dem Verband und dem Trainer ist eine sehr gute Verbindung. Die
149 verstehen sich sehr gut. Da ist auf alle Fälle auch von der sportlichen Leitung her
150 ein enges Verhältnis gewünscht, also man will, dass da auch offen umgegangen
151 wird mit den ganzen Themen, wie Kader und wo wir hinfahren und auch Kosten
152 und so. Also da herrscht glaub ich ein reger Kontakt.

153 **I:** Hast du eine Situation, die dir besonders in Erinnerung geblieben ist, in
154 Verbindung mit deinem Trainer?

155 **MG:** Ja:: also, auf die Kommunikation nochmal zurück. Ich war sehr lange verletzt
156 und bin für mehrere Events ausgefallen, und da hat er einfach versucht, mich
157 wirklich aufzubauen. Ich war sehr am Boden, weil ich eine Europameisterschaft,
158 einen Europacup und unsere Endspiele um den Staatsmeistertitel verpasst haben,
159 also ich war dabei, aber ich konnte nicht spielen. Und hier hat er wirklich stets
160 versucht, mich positiv zu motivieren, dass es wieder besser wird, und dass ich

- 161 nächstes Mal wieder dabei seine werde, und das wichtig ist, dass ich dabei bin. Ja
162 da will ich auf alle Fälle seine positive Einstellung gegenüber der Zukunft
163 herausheben und das war echt toll von ihm. Das rechne ich ihm hoch an, dass er
164 in solchen Situationen immer für uns da ist und uns auf alle Fälle motiviert.
165 **I:** Weil du die Motivation angesprochen hast. Hat er verschiedene Techniken, um
166 euch zu motivieren, oder kommt das eher von euch selbst?
167 **MG:** Seine Motivation versucht er durch reden, reden, reden. Also er redet sehr
168 viel, er versucht immer ein Gespräch zu finden, aber es gibt da auf alle Fälle,
169 wenn mehrere solche Negativereignisse vorkommen, trifft sich auch das Team
170 und er organisiert Teambuilding - Sachen für die Mannschaft, dass die wieder
171 zusammenkommt. Dass sie wissen, ok wir sind eine Mannschaft. Das ist vor allem
172 im Mannschaftssport sehr wichtig. Dass das Team weiß, ok wir sind alle für
173 einander da, der Trainer ist da und da arbeiten wir sehr daran, dass das
174 Mannschaftsgefüge wirklich gut ist.
175 **I:** Gibt's noch irgendwas, was du mir über deinen Trainer erzählen willst?
176 **MG:** Nein eigentlich, nur dass ich eigentlich sehr zufrieden bin mit meinen
177 Trainern, dass sie eine gute Arbeit machen und ich hoff, dass mir mein
178 Nationalteamtrainer und auch mein Vereinstrainer noch lange erhalten bleiben und
179 wir noch weiterarbeiten können. Und Dinge, die noch nicht so gut ausgebaut sind,
180 noch weiter ausbauen. Und dass es auf alle Fälle zu vielen Zielen und Erfolgen in
181 meiner Karriere kommt.
182 **I:** Super, dann danke ich herzlich fürs Interview und danke, dass du dir Zeit
183 genommen hast.
184 **MG:** Gerne.

Interview 3 – JenWE3

- 1 **I:** Welche Sportart betreibst du leistungssportlich?
2 **JW:** Ich bin 5000 Meter- Läuferin und auf der Bahn, also quasi Leichtathletin.
3 **I:** In welchem Leistungsniveau trainierst du?
4 **JW:** Ich war letztes Jahr bei den olympischen Spielen, bei der WM 2015 und EM,
5 also internationales Niveau.
6 **I:** Ok.
7 **JW:** [lacht.]
8 **I:** Damit hätte ich nicht gerechnet. Wenn du jetzt an deinen Trainer denkst oder dir

9 einen aussuchst, hast du mehr männliche oder mehr weibliche Trainer?

10 **J:** Ich hatte eigentlich nur männliche Trainer. Es ist eigentlich bei uns, wenn ich
11 jetzt an Österreich denk oder auch internationale Leichtathletik, sind es eigentlich
12 hauptsächlich männliche Trainer(.) Ich hatte in meiner Leistungssportkarriere, ich
13 glaube es waren (.) ich hab jetzt den, sagen wir dreieinhalb Trainer. Ich hab
14 begonnen mit fünfzehn da hatte ich den Trainer von fünfzehn bis (.) zwanzig circa,
15 davor hatte ich einen Trainer von (.) also mein Lehrer in der Schule, da hab ich
16 erst dann wirklich zum Laufen begonnen vor fünfzehn und eben nach zwanzig bin
17 ich zu einem anderen Trainer gewechselt, bei dem war ich von 2011 bis 2013. Das
18 hat überhaupt nicht gut funktioniert und dann bin ich eigentlich zu meinem jetzigen
19 Trainer gekommen.

20 **I:** Mhm.

21 **JW:** Eigentlich wollte ich letztes Jahr zu einen anderen Trainer, weil ich halt nicht
22 ganz zufrieden war, zu einem englischen Trainer, aber das hat nicht so gut
23 funktioniert.

24 **I:** Ok. Weißt du, welche Ausbildung diese Trainer genossen haben, also in
25 Grundzügen?

26 **JW:** *Mein erster Trainer war ein Bulgare, der war damals schon ewig alt. Wirklich,
27 ich glaube, der war damals schon über 70. Der wird wahrscheinlich in Bulgarien
28 eine Trainerausbildung gehabt haben, das kann ich aber nicht sicher sagen. In
29 Österreich hatte er keine, soviel ich weiß. Mein zweiter Trainer war selbst an der
30 BSPA als ausbildender Trainer tätig. Ich weiß aber nicht, inwiefern er selber
31 Trainerausbildungen hatte, das kann ich auch nicht sagen. Mein jetziger Trainer,
32 der hat die österreichische Trainerausbildung und in Bayern auch eine
33 Trainerausbildung gemacht.

34 **I:** Ok. Also das hast du ja schon gesagt: Wie viele Trainer hattest du in deiner
35 Laufbahn?

36 **JW:** Ja, also drei (.) So drei bis vier sagen wir.

37 **I:** Ok. Warst du immer in einer Trainingsgruppe? Oder warst du immer alleine?

38 **JW:** Es war so, eben ganz früher, wie ich zu laufen begonnen hab, quasi bei dem
39 Lehrer, hatte ich so eine kleine Trainingsgruppe. Dann quasi bei meinen ersten
40 richtigen Trainer, hatten wir eine voll coole Trainingsgruppe. Die ist dann eigentlich
41 auch zerfallen, wegen Fehlverhalten vom Trainer, sagen wir so. Bei meinem
42 zweiten Trainer, wo ich dann war, da hatte ich keine Trainingsgruppe, das war ich
43 ziemlich großes Problem für mich, weils mir ziemlich Spaß gemacht hat und jetzt
44 hab ich wieder eine Trainingsgruppe.

45 **I:** Wie oft trainierst du in der Woche?

46 **JW:** Ja, ich trainier (..) ich weiß nicht (..) 10 mal oder so in der Woche.

47 **I:** Ok. Und an wie vielen Wettkämpfen nimmst du durchschnittlich im Jahr teil?

48 **JW:** (..) Ich würd sagen so um die zehn Wettkämpfe. Also Hauptwettkämpfe sind
49 wahrscheinlich zwei bis drei und halt so mehrere Trainingswettkämpfe.

50 **I:** Ok, dann kommen wir gleich zum nächsten Themenkreis: Wie würdest du die
51 persönlichen Eigenschaften von deinem Trainer, wenn du dir jetzt einen
52 aussuchst, beschreiben? Vielleicht, der, der für dich am relevantesten war?

53 **JW:** Ja, ich glaub halt, das ist fast am interessantesten, also (...) ich würd meinen
54 jetzigen Trainer herausnehmen und den ersten Trainer, weil ich glaube, dass die
55 die Relevantesten für mich, also der erste Trainer, der war wirklich alt und so ein
56 klassischer (..) Ostblock-Mann, sagen wir einmal so. Der war 75 und der hat dir
57 den Trainingsplan gegeben und du hast ihn einfach machen müssen. Du hast mit
58 ihm nicht drüber diskutieren können und ich war halt schon immer eine sehr
59 kritische Athletin und hab halt gefragt: „Warum machen wir das?“ und so. Er hat
60 dann gemeint: „Du machst das jetzt einfach.“, hat das also nicht wirklich erklärt
61 und es war auch so. Wenn du was anderes gemacht hast, dann hast du es ihm
62 nicht sagen dürfen, sonst war er sehr böse. Also er war sehr, wie sagt man (..)
63 nicht diktatorisch, aber sehr streng (..) wie sagt man da? Also er ist wirklich auf
64 seiner Linie geblieben und von der ist er nicht abgekommen. Alles andere war
65 quasi schlecht. Alle anderen verheizen ihre Athleten und er macht das einzig
66 Richtige. (..) Und es war auch so, der hat immer gemeint, man darf keinen Freund
67 haben und das geht nicht, Leistungssport und Schule, das ist viel zu viel und der
68 war echt nur am Leistungssport, was teilweise zu extrem war. Ich glaub aber
69 schon, dass es wichtig ist, dass man als junger Athlet ein bisschen eine Leitlinie
70 braucht, aber das war zu arg und das kann man auch mit einem gewissen Alter
71 nicht mehr tolerieren, sag ich so.

72 **I:** Mhm.

73 **JW:** Mein jetziger Trainer, der ist halt eher laissez-faire, also der lasst mich auch
74 wirklich in mein eigenes Training Sachen einbauen, die ich vom Gefühl her jetzt
75 einfach brauch, weil ich mach das jetzt schon zehn Jahre und weiß für mich selber
76 was wichtig ist und der ist halt sehr menschlich, also mit dem kann man auf einer
77 Beziehungsebene so reden. Er ist jetzt glaub über 60 und er sagt quasi so, ja ich
78 red mit ihm und sag, es geht mir grad nicht so gut, wurscht, weil irgendwas
79 passiert ist oder so und er meint dann, ja mach ma statt 300 nur 200er und solche
80 Sachen. Also der ist da eher menschlich und geht auch wirklich auf dich ein. Also
81 Wir haben jetzt einen Trainingsplan und der muss abgearbeitet werden, sondern
82 es ist eher so ein gemeinsames (..) schauen, wie es dem Körper geht und so.

- 83 **I:** Ok. Welche Erwartungen oder Wünsche hast du an deinen Trainer?
- 84 **JW:** Also momentan ist es schon so, ich will eine Leitlinie haben, aber ich will nicht
85 an dieser Leitlinie fixiert werden, sondern eben, weil ich schon viele Verletzungen
86 hatte, eben auch selber Sachen ins Training einbauen, weil ich glaub, dass man
87 sich nach zehn Jahren Leistungssport selber am besten kennt.
- 88 **I:** Ok. Inwieweit hat dich dein Trainer in sportlichen Fragen unterstützt und
89 beraten?
- 90 **JW:** (.) Es ist schwierig, weil ich zum Beispiel, ich war seit 2015 verletzt und da
91 hatte ich das Gefühl, dass er mich zu wenig leitet und da hab ich ihm zu viel selber
92 dann gemacht und eben dann zu viel trainiert und deswegen dann auch eine
93 Verletzung gehabt. Da hab ich mir schon gewünscht, dass er mehr eingreift und
94 auch (..) durchgreift und sagt: „Du machst jetzt weniger.“ (..) Mit ihm kannst du
95 zum Beispiel auch nicht diskutieren. Ich krieg zum Beispiel nie einen
96 Trainingsplan, manchmal ist das gut, manchmal stört mich, weil ich dann einfach
97 nicht weiß, was ich machen soll und dann hätte ich schon gerne manchmal einen
98 Trainingsplan. Wenn du ihm das dann vorwirfst, dann sagt er nichts dazu, also du
99 kannst mit ihm nicht diskutieren oder streiten. Das find ich nicht gut (lacht.).
- 100 **I:** Ja. Inwieweit unterstützt dich der Trainer in privaten Angelegenheiten oder bei
101 nicht sportlichen Problemen?
- 102 **JW:** Also mein Trainer ist eigentlich der Vater meines Freundes und (.) also ich
103 würd schon sagen, wenn ich irgendein Problem hätte, da könnte ich schon zu ihm
104 kommen, weil er hat immer ein offenes Ohr. Wie gesagt, er ist halt sehr
105 menschlich und wenn du auf den Platz kommst und er sieht, dir geht's nicht gut,
106 dann wird auch weniger gemacht. Also da unterstützt er recht gut.
- 107 **I:** Wie würdest du die Beziehung zwischen dir und deinem Trainer beschreiben?
- 108 **JW:** (..) Es ist dadurch nicht schwierig, dass er der Vater meines Freundes ist. Das
109 find ich nicht schwierig. Manchmal ist es für mich schwierig, weil ich einfach nicht
110 weiß was ich will. Ich will einerseits eine Leitlinie haben, andererseits mich selber
111 trainieren. Es ist also recht ambivalent, was ich will und dadurch ist die Beziehung
112 nicht immer einfach, weil ich manchmal dann böse auf ihn bin, weil er mir nix sagt,
113 obwohl ich auch in manchen Wochen nix gesagt bekomme und ich will manchmal
114 nix gesagt bekommen, deswegen ist es halt (..) manchmal schwierig. (lacht)
- 115 **I:** Wie würdest du das Verhalten deines Trainers im Training, im Wettkampf und in
116 Konfliktsituationen beschreiben?
- 117 **JW:** In Konfliktsituation ist er eben, wie ich schon gesagt habe, gar nicht gut, weil
118 er einfach gar nix sagt. Ich habs einmal ausprobiert, dass ich nichts sage und ihn
119 sprechen lasse und wir sind sicher zwei Minuten schweigend dagesessen. Es ist

120 nichts passiert und auch so in Wettkampfsituationen, er gibt dir keinen
121 Handlungsplan vom Wettkampf, wenn du ihn nicht danach fragst. Sonst macht ers
122 nicht. Da ist er nicht gut in diesen Belangen, sag ich einmal so. Du hast das
123 Gefühl, dass wenn du Konflikte mit dir selber hast, hinsichtlich Training, er
124 manchmal selber unsicher rüberkommt und das find ich nicht gut. Auch im
125 Wettkampf kann er nie sagen, weil das bin ich von meinem ersten Trainer gewohnt
126 gewesen, dass er sagt: „ Ok, du bist das und das im Training gelaufen. Du willst
127 das und das im Wettkampf laufen.“ Und das kann er nicht und das stört mich und
128 geht mir ab. Eben auch im Wettkampf, er gibt dir nicht das Selbstvertrauen im
129 Wettkampf, was er vielleicht (..) Ein Trainer sollte dir vor dem Wettkampf
130 Selbstvertrauen geben und ich finde das macht er nicht.

131 **I:** Mhm. Im Training ist das anders?

132 **JW:** (.) Nein, im Training ist es nicht anders. Teilweise ist es im Training gleich.
133 Eben wenn du dann sagst: „Es ist ur zach heute und eigentlich will ich den jetzt
134 nicht mehr machen.“ Dann sagt er: „Ja, wurscht, dann mach ihn nicht.“ Manchmal
135 ist es gut, wenn ein Trainer sagen würde: „Nein, sei ruhig, stells hin und laufs
136 einfach.“

137 **I:** Wie würdest du die Kommunikation mit deinem Trainer beschreiben?

138 **JW:** (..) Hm, in welcher Hinsicht? Nicht im Training oder?

139 **I:** Auch Training, Wettkampf.

140 **JW:** Wie gesagt, schwierig (..) sehr schwierig, generell. (..) Es ist auch für ihn
141 Schwer beim Thema zu bleiben. Wenn du zum Beispiel sagst,
142 Trainingsbesprechung, dann erzählt er von irgendwelchen anderen Sachen, von
143 den Kindern oder der Gartenhütte oder so und das ist super mühsam.

144 **I:** * Mhm.

145 **JW:** *Also er bleibt nicht beim Thema des Trainings, sondern er handelt ein
146 Gespräch, was in Wahrheit 15 Minuten dauern könnte, in einer dreiviertel Stunde
147 ab, weil er immer so abschweift und das find ich super mühsam. Das ist für mich
148 auch nicht professionell.

149 **I:** Ok. Hat das glaubst du mit deinem Leistungsniveau zu tun oder war das mal so,
150 dass du die Bindung bzw. das Private gesucht hast?

151 **JW:** Meinst du weil er abschweift?

152 **I:** Genau.

153 **JW:** Ja, also er schweift immer ab, es ist komplett wurscht, bei wem. Also es ist
154 auch bei anderen Trainingskollegen, die halt quasi nicht privat mit ihm irgendwie
155 verbandelt sind. Es geht halt wirklich allen auf die Nerven, weil du dich am Platz
156 aufwärmst aber nicht wirklich weißt, was du trainieren wirst. Er macht sich, glaub

157 ich, schon Gedanken drüber, aber es wirkt halt einfach nicht professionell. Ich
158 glaub auch, dass er sich Gedanken darüber macht, warum und was wir trainieren,
159 bringts aber nicht so rüber, wies halt andere Trainer tun. Aber das ist das Problem,
160 weil du brauchst als Athlet das Gefühl, dass das was wir machen was bringt und
161 das Gefühl haben wir halt nicht.

162 **I:** Weißt du, wie die Kommunikation zum Verband, zum Verein aussieht?
163 Zwischen Trainer und Verband?

164 **JW:** Also, ich war recht lang verletzt. Der Verband hat mich in den ganzen zehn
165 Monaten nie angerufen. Mein Trainer hat schon mit dem Verband kommuniziert,
166 mit dem Verein kommuniziert er auch und das funktioniert ganz gut. Über Trainer
167 funktioniert, aber über die Athleten funktioniert gar nicht die Kommunikation zum
168 Verband und ich habs auch aufgegeben, weils mich einfach nicht interessiert. Ich
169 muss sie nicht anrufen, sie sollen mich anrufen.

170 Er kommuniziert schon und das schreib ich ihm sehr hoch an, weil es gab letztes
171 Jahr, der jetzige Verbandspräsident hat sich negativ geäußert über eine weitere
172 Athletin und mich in der Zeitung. Er hat gemeint, nur Touristinnen, wir sind quasi
173 nicht wettkampffähig bei den olympischen Spielen und dann hat mein Trainer dazu
174 beigetragen, dass der abgesetzt wird. Das rechne ich ihm sehr hoch an, weil das
175 war das erste Mal, wo er aufgestanden ist für die Athletinnen und was effektiv
176 gegen den Verband gemacht hat. Das fand ich sehr cool.

177 **I:** Gibt es eine Situation, in Verbindung mit deinem Trainer, die dir besonders in
178 Erinnerung geblieben ist?

179 **JW:** (..) Also mit dem, hm:: Gute Frage. Eigentlich sowas ur Positives eigentlich
180 nicht, weil ich immer das Gefühl habe, ich trainier mich eh zur Hälfte selber.

181 **I:** Es muss nichts Positives sein. Es muss auch nicht unbedingt der Trainer sein.

182 **JW:** Na, beim ersten Trainer das war komplett gestört eigentlich, weil der hat sich
183 gut mit dem Vater einer ehemaligen Trainingskollegin verstanden und dann am
184 Trainingslager hat er gemeint, wir müssen uns jetzt jeden Tag abwiegen und wir
185 waren ja alle dünne Mädels eigentlich und mich wundert es, dass wir alle keine
186 Essstörung hatten. Also dass keine Magersucht oder Bulimie hatte, weil sowas
187 kann man mit 15-jährigen Mädels nicht machen. Also das ist mir in Erinnerung
188 geblieben, dass wir uns immer in der Früh im Trainingslager abwiegen mussten.
189 Das finde ich krank, ehrlich gesagt. Das ist mir vom ersten Trainer in Erinnerung
190 geblieben. Außerdem hat der keine Geduld gehabt. Das weiß ich auch noch, da
191 haben wir Schlagball werfen geübt, weil ich in Fünfkampf mitmachen musste und
192 ich kann halt alles was werfen geht, das kann ich nicht gut. Er hat mir das in
193 seinem gebrochenen Deutsch erklärt und ich habs falsch gemacht und er meinte,

194 warum ich quasi so blöd bin und das nicht verstehe. Das ist mir auch noch in
195 Erinnerung geblieben, war also kein guter Pädagoge (lacht.). So würde ich mich
196 nie wieder behandeln lassen. Das ist echt arg, wie man ich als Jugendlicher
197 behandeln lässt oder als Kind quasi. (.) Ja, das sind so die Erinnerungen quasi.
198 I: Gut, gibt es noch irgendetwas, was dir einfällt, was du mir noch gerne erzählen
199 willst, wenn du an deinen Trainer denkst?
200 **JW:** (.) Ich überleg grade. (.) Ja, was noch sehr schlimm war, bei meinem ersten
201 Trainer, der hatte quasi so seine Feindbilder bei den anderen Trainern, einen
202 anderen Trainer ganz besonders. Da durften wir mit den Athleten gar nicht reden,
203 sonst war er voll böse. Das war voll gestört, weil eben ein paar Athleten von ihm
204 zu dem Trainer gegangen sind, weil du hast ihn nicht ausgehalten sobald du ein
205 mündiger Athlet warst, dann hast du auf jeden Fall von ihm weggehen müssen.
206 Das hast du nicht ausgehalten. Das fand ich auch arg. Deswegen bin ich auch so,
207 dass ich sag: „Ok, ich brauch keinen Trainer, der super autoritär ist.“ Eben einen,
208 mit dem ich schon kommunizieren kann und auch mein eigenes Training irgendwie
209 machen kann, weil irgendwann find ich das dann auch nicht mehr lustig. Aber ja (.)
210 sonst glaub ich eigentlich, dass mir jetzt nichts mehr einfällt, glaub ich fast.
211 I: Ok gut, dann danke ich ganz herzlich für das Gespräch. Danke, dass du dir Zeit
212 genommen hast.

Interview 4 – ValPAN4

1 I: Welche Sportart trainierst du leistungssportlich?
2 **VP:** Ich habe Laufen leistungssportlich trainiert, Bahn, Straße, Distanzen, Trail bis
3 10.000 Meter. Jetzt trainiere ich am Rennrad, aber nicht mehr leistungssportlich,
4 sondern nach systematischem Trainingsplan.
5 I: In welchem Leistungsniveau hast du trainiert?
6 **VP:** Ich kann nur Zeiten sagen, also 5000 Meter irgendwo bei 16:30 und 10.000
7 Meter bei 34:50, ungefähr. Halbmarathon bin ich auch schon gelaufen in 1:17,
8 aber da weiß ich die Zeit nicht mehr genau. Ich würde sagen relativ gutes
9 Jugendniveau, aber ich hätte in keiner Weise das Potential gehabt auf nationaler
10 Ebene mit dabei zu sein.
11 I: Mhm.
12 **VP:** Vielleicht auf Landesebene, dass ich da unter die Top Ten renn, aber mehr
13 wäre glaube ich nicht drin gewesen.
14 I: Ok. Hattest du einen Trainer oder eine Trainerin?
15 **VP:** Ich hatte zwei Trainer. Einer war ein offizieller Trainer beim Sportunion F., bei

16 der ich trainiert habe. Der war wirklich spezialisiert auf Leichtathletik, der hat früher
17 auch recht intensiv Leichtathletik betrieben. Aber eher technische Disziplinen und
18 nicht Langstrecken- oder Mittelstreckenlauf.

19 Der zweite ist ein Freund von dem Trainer und ist ausgebildeter Heil- und
20 Sportmasseur. Der hat sich, glaub ich, sehr stark autodidaktisch in Trainingslehre
21 eingelesen und der war dann im Wesentlichen dafür zuständig, dass Lactattests
22 und Trainingspläne erstellt werden. Der zweite hat dann auch wöchentliche
23 Einheiten, also Koordinationseinheiten, quasi alles was man außer dem stupiden
24 Dahinlaufens macht, mit uns abgehalten.

25 **I:** Ok. Wie alt waren deine Trainer ca.?

26 **VP:** (.) Ich würde sagen, Anfang Mitte 40.

27 **I:** Ok. Weißt du welche Ausbildungen die Trainer hatten?

28 **VP:** (.) Ich glaub, der erste ausgebildete Heilmasseur (.) der war, glaub ich, auch
29 in einer physiotherapeutischen Praxis als Masseur angestellt und der zweite ist
30 Mitarbeiter in einer Bäckerei, also der ist gelernter Bäcker und hat sich durch
31 seinen Leistungssport in jungen Jahren bei der Sportunion herausgetan und hat
32 dann irgendwann das Training übernommen.

33 **I:** Also keine spezifische Trainerausbildung?

34 **VP:** Ich könnt's nicht mit Sicherheit sagen, also es kann sein, dass sie so Kurse,
35 dies da immer gibt Coach oder so gemacht haben, aber ich glaube nicht, dass sie
36 das so spezifisch gemacht haben, um das professionell machen zu können.

37 **I:** Waren das die beiden einzigen Trainer in deiner Laufbahn oder hast du mehrere
38 gehabt?

39 **VP:** Das waren die zwei Einzigen. Ich hab am Anfang, da war ich so 15 Jahre, die
40 ersten zwei Trainingspläne, die ich bekommen habe, bei Sportwissenschaftler
41 Schimpel in Linz gemacht. Also bei dem habe ich zwei Lactattests gemacht und
42 drei Trainingspläne bekommen. Aber dann haben sich die anderen zwei Trainer
43 Wissen und Gerätschaften angeeignet und dann haben wir das selber gemacht.

44 **I:** Ok. Warst du in einer Trainingsgruppe oder hast du alleine trainiert?

45 **VP:** Es hat einmal wöchentlich, im Winter in einer Halle und im Sommer am
46 Sportplatz auf der Laufbahn, ein Training gegeben, das aus Beinkoordination
47 bestanden hat und auch relativ spezifische Übungen von Steigerungsläufen bis
48 Läufe, die meinen Disziplinen ganz zuwider grennt sind. Also wir haben dann
49 teilweise so 100 Meter-Staffelläufe gemacht, mit dem ich gar nichts zu tun habe,
50 nur wir ein bisschen „Spritzigkeit“ beibehaltet und ganz viel Lauf-ABC. Dann in der
51 Halle sehr viel Übungen mit Hindernissen, dass man andere Bewegungen macht
52 und (.) Was war die Frage nochmal?

53 **I:** Warst du in einer Trainingsgruppe oder hast du alleine trainiert?

54 **VP:** Ah genau und das war eben einmal wöchentlich in der Trainingsgruppe und
55 dann innerhalb des Trainingsplans haben wir natürlich auch sehr viele Intervalle
56 machen müssen, die haben meistens auf der Laufbahn stattgefunden und da
57 haben wir uns teilweise auch ausgemacht, dass wir die gemeinsam machen, weil
58 zumindest einer auf meinem Leistungsniveau war. Die anderen zwei waren leicht
59 drunter, da hat das dann eh nicht gepasst, aber die langen Einheiten, die 15 bis
60 30 Kilometerläufe, die hab ich eigentlich alleine gemacht.

61 **I:** Da war dann auch ohne Trainer oder?

62 **VP:** Ja.

63 **I:** Wie oft hast du in der Woche trainiert?

64 **VP:** In der Zeit, wo ich alt war (15-18), so 5x in der Woche und je nach Phase
65 teilweise 2x am Tag. Aber das war, glaub ich, nur 1x im Jahr so. Dann ist es sich
66 zeitlich nicht mehr ausgegangen, weil ich irgendwann Matura machen musste, aber
67 so 5x pro Woche sicher. Das war relativ konstant.

68 **I:** An wie vielen Wettkämpfen hast du im Jahr teilgenommen?

69 **VP:** Saison hat angefangen im April bis Oktober und das waren (..) in den drei
70 Jahren, in denen ich das sehr spezifisch gemacht habe, vielleicht 10 bis 15
71 Wettkämpfe in einer Saison. Im Vergleich zum wirklichen Leistungssportler wenig.

72 **I:** Wie würdest du deine Trainer im Bezug auf ihre persönlichen Eigenschaften
73 beschreiben?

74 **VP:** (..) Also der, ich sag jetzt einfach der Herr Heilmasseur, der ist immer sehr
75 stark auf unsere Wünsche bezüglich Trainingspläne eingegangen. Wenn der uns
76 einen Trainingsplan erstellt hat, wenn wir was umschichten wollten, dann war er
77 sehr engagiert, also Einheiten tauschen und er war sehr auf gesunde Psyche von
78 uns bedacht. Also er hat sich sehr gut in unsere mentalen Eigenschaften
79 hineinversetzen können, also er hat sehr schnell erkannt, dass das genauso
80 wichtig ist, wie die pure körperliche Leistung, die man erbringt oder eben dann
81 nicht erbringt, wenn man mental nicht gesund ist.

82 Der zweite, bei dem hätte man das vielleicht nicht so gemerkt, dass er sich auch in
83 diese Richtung ein bisschen eingedacht hat. Also der war dann eher bisschen mit
84 der Brechstangemethode unterwegs. Körperliche Leistung bringen und wenn man
85 die bringt, dann ist man auch gut. Ich kann jetzt die Psyche hinsichtlich der
86 Ausgestaltung des Trainings beschreiben, weil ichs nicht gut genug gekannt habe.
87 Aber es waren beide sehr nette Personen, die für unsere Wünsche immer offen
88 waren und mit denen man auch privat was gemacht hat. Alles in allem sehr
89 sympathisch.

- 90 **I:** Ok, welche Erwartungen und Wünsche hattest du an die Trainer?
- 91 **VP:** Dass sie einerseits, im Gegenzug dazu, dass wir eisern trainiert haben, was
92 doch auch der Fall war, dass sie uns die Trainingsinfrastruktur zur Verfügung
93 stellen. Der Sportplatz war nämlich eigentlich kein öffentlicher. Das heißt man
94 durfte dort nur trainieren, wenn man ein Schüler aus der Schule war, zu der der
95 Sportplatz gehört hat. Wir waren alle keine Schüler von der Schule und sie haben
96 uns über die Sportunion, die den Platz auch genützt hat, erlaubt, dass wir den
97 Platz immer nützen. Also wir haben praktisch zu jeder Tages- und Nachtzeit,
98 immer, hingehen können. Und dann natürlich, was ich mir auch erwartet habe,
99 dass sie die Leistungstests organisieren, was sie auch gemacht haben und dass
100 sie dann auch auf irgendwelche Umrückbarkeiten, was die Trainingspläne betrifft,
101 eingehen. Also dass man einmal Einheiten fallen lässt oder Einheiten tauscht, das
102 war glaub ich am wichtigsten als Schüler. Vor allem, wenn man zur Zeit der
103 Matura nicht so viel Zeit gehabt hat.
- 104 **I:** Ok. Inwieweit hat dich dein Trainer in sportlichen Fragen unterstützt?
- 105 **VP:** (.) Voll. (lacht.) Es sind vom einen Trainer, der mit uns die einmal
106 wöchentlichen Einheiten gemacht hat, immer wieder Tipps gekommen. Vor allem,
107 wie man nebst dem monotonen Training, was das Laufentraining zwangsweise ist,
108 die körperliche Fitness aufrechterhalten kann, weil klassische Läufer in keiner
109 Weise fit sind, sie sind total einseitig, degenerativ auf eine Disziplin hintrainiert
110 und der hat immer versucht dem entgegen zu wirken. Da hat er uns einen Haufen
111 Tipps gegeben und hat das dann im Training mit seinen Anweisungen
112 auszugleichen versucht und der andere, der hat ein sehr großes Fachwissen
113 bezüglich der Trainingslehre gehabt und wie das auch methodisch mit Lactattests
114 usw. umsetzt und wenn man dann interessiert war, dann hat dir der dann Literatur
115 geborgt. Also ich hab einige Bücher von dem gelesen, die er auch gelesen hat
116 bezüglich der Trainingslehre und sie haben uns beide auch, was wahrscheinlich
117 einer der wichtigsten Punkte ist, sehr stark darin beraten bzw. auch reguliert wie
118 viel wir trainieren dürfen, wie intensiv wir trainieren dürfen, weil ich zum Beispiel
119 immer viel zu intensiv trainiert hab, weil ich mir bei jedem Training gedacht habe:
120 „Da muss ich einfach alles geben.“ Was auch total schwachsinnig ist auf lange
121 Sicht und dann auch, welche Wettkämpfe wir wann absolvieren dürfen und wie
122 viele das sind. Sie haben uns aufgrund unseres Leistungsniveaus und auch, wie
123 schnell wir dann über die ganze Saison dann ausgelaugt sind, dahingehend
124 reguliert, dass wir sehr spezifisch Wettkämpfe ausgesucht haben, die für uns
125 passen.
- 126 **I:** Mhm. Inwieweit haben euch die Trainer unterstützt, in privaten Angelegenheiten

127 und bei nicht-sportlichen Problemen oder Bereichen?

128 **VP:** (...) Ich könnte mich jetzt nicht wirklich, also wir haben immer wieder über
129 Privates gesprochen, aber ich könnte mich nicht daran erinnern, dass ich wirklich
130 einmal mit einem spezifischen Problem zu einem von den zwei gegangen wäre.
131 Ich hätte das sicher machen können und sie hätten mir sicher geholfen, aber das
132 ist nie im Raum gestanden. Ich habe da andere Bezugspersonen gehabt, die für
133 solche Angelegenheiten eher die Ansprechpartner gewesen sind und das waren
134 die, die für die sportlichen Angelegenheiten wichtig waren.

135 **I:** Ok. Wie würdest du die Beziehung zwischen den Trainern und dir oder der
136 Leistungsgruppe beschreiben?

137 **VP:** Sehr herzlich. Sie haben uns sehr unterstützt, also das heißt mit Ausrüstung.
138 Wir haben einen Haufen Laufequipment, inklusive Schuhe und Jacke und was
139 weiß ich was, zur Verfügung gestellt bekommen. Wir haben dann von der
140 Bäckerei, wo einer gearbeitet hat, da haben wir ein großes Logo oben gehabt. Es
141 hat dann in privater Hinsicht einen Haufen Veranstaltungen gegeben, die man
142 dann gemeinsam besucht hat, von „Grillagen“ bis was weiß ich, im Sommer und
143 auch die Beziehung zwischen uns Sportlern war immer sehr herzlich und, was
144 auch wichtig ist, das hab ich nämlich bei anderen Vereinen immer wieder
145 gesehen, dass das nicht der Fall war, die die auf einem etwas niedrigeren Niveau
146 gelaufen sind, haben deswegen nicht weniger Unterstützung vom Trainer
147 bekommen. Also es ist auch der Trainingsplan von einem Kollegen von mir, der
148 auf 10.000 Meter um drei Minuten langsamer war, ist trotzdem genauso mit
149 Sorgfalt ausgearbeitet worden, wie mein Trainingsplan. Das find ich sehr wichtig,
150 weil da hat sich nie irgendwer eifersüchtig gefühlt. Es hat nie Probleme zwischen
151 uns gegeben.

152 **I:** Wie würdest du das Verhalten vom Trainer, wenn du Training, Wettkampf und
153 Konfliktsituationen hernimmst, wie würdest du das beschreiben?

154 **VP:** Konfliktsituation, könnt ich mich jetzt nicht wirklich an eine erinnern. Aber mir
155 sind immer beide sehr diplomatisch und bedacht vorgekommen. Ich glaub nicht,
156 dass die jemals affektiert gehandelt hätten oder in Rage versetzt worden wären,
157 wenn irgendwas Gröberes passiert wäre.

158 Bei Wettkämpfen, wenn du meinst, da stehen sie auf der Seite und feuern mich
159 an. Bei Wettkämpfen, wenns dann um alles gegangen ist, da haben sie dann
160 geschrien, ich soll gefälligst schneller rennen, aber wenn ich dann im Ziel speibe,
161 dann ist das auch wurscht, so ungefähr. Das verstehe ich, also das kann ich
162 keinem nachtragen, weil meine Mentalität, auch wenn alles schon komplett weh
163 getan hat, hab ich mir trotzdem gedacht: „Ich muss so schnell als möglich ins Ziel

164 kommen.“ Also da kann ich niemandem was vorwerfen. Das gehört glaub ich so.
165 **I:** Und wie war das im Training? Haben sie dich motiviert?
166 **VP:** Ja, sie haben natürlich immer angefeuert und sie hätten nie gesagt, also sie
167 hätten, glaube ich, nie negative Motivation betrieben im Sinne von „Du bist zu
168 langsam! Renn gefälligst schneller!“ Sondern auch wenn ich das Intervall 0,5 oder
169 1,5 Sekunden zu langsam gelaufen wäre und da muss man relativ genau sein,
170 dann hätten sie gesagt: „Du bist leicht negativ, aber schau, dass du auf den letzten
171 50 Metern beim nächsten Intervall nochmal Power gibt's.“ Es vor allem da immer
172 darum gegangen, dass man konstant läuft. Ich glaub die Ermahnung wäre eine
173 größere gewesen, wenn ich ein Intervall von 15 oder 10 Sekunden gelaufen wäre,
174 als dass ich alle um 2-3 Sekunden zu langsam, dafür aber gleichmäßig gelaufen
175 bin. Sie haben auch immer gesehen, dass man Leistung bringen will und dass
176 man als jemand, der in keiner Weise Geld damit verdient, geht natürlich nicht, wir
177 waren noch minderjährig, der so viele andere Sachen noch zu tun hat und der
178 einen Großteil der Freizeit fürs Lauftraining praktisch liegen lässt, was als Schüler,
179 der gerade vorm Volljährig werden ist, hat man andere Prioritäten. Vielleicht haben
180 sie das immer wohlwollend gesehen bzw. haben gewusst, dass wir da auch sehr
181 viel opfern und deswegen uns immer unterstützen. Egal ob ich bei dem Wettkampf
182 jetzt die 10.000 Meter um eine halbe Sekunde langsamer gelaufen bin als ichs im
183 Training geschafft habe, also da hat es nie wirklich eine Ermahnung gegeben.
184 **I:** Wie würdest du die Kommunikation beschreiben, zwischen Trainer und dir? Von
185 Kommunikationsformen her bzw. gib'ts irgendwelche Merkmale, die dir in
186 Erinnerung geblieben sind? Auch was Lob und Kritik anbelangt.
187 **VP:** (..) Nach Wettkämpfen hat es, glaub ich, grundsätzlich immer Lob gegeben.
188 Das ist auf sehr ungezwungene Art, leistungsorientiert, aber auf eine sehr
189 ungezwungene Art und Weise betrieben worden. Wir sind nie bei Wettkämpfen auf
190 nationaler Ebene mitgelaufen. Also einmal bin ich bei Staatsmeisterschaften
191 mitgerannt und da bin ich glaub ich Zwölfter geworden. Da hab ich mehr Lob
192 bekommen als bei allen anderen Wettkämpfen, weil das, glaub ich, die größte
193 Leistung war, die ich unterm Strich hab erbringen können (.) ähm (.) und Kritik (...)
194 hat es dann vielleicht gegeben, wenn ich mein (.) ich hab immer ein
195 Trainingstagebuch schreiben müssen und wenn ich dann zwei Wochen
196 hintereinander bei den vier Intervallen, die ich gerannt bin, immer geschrieben
197 hab, ich hab den letzten Intervall nicht geschafft, oder ich bin ihn sehr langsam
198 gerannt (.) ähm (.) dann hat aber die Kritik nicht immer darin bestanden, dass jetzt
199 der Trainer mich kritisiert und ich gefälligst ein bissl härter trainieren soll, sondern
200 Kritik darin bestanden, dass ich mich nicht früher gemeldet hab. Dass ich ihm sag,

201 die Intervalle sind mir zu stark, er soll sie ein bissl runterregeln, damit ich sie alle
202 laufen kann. Also das ist vielleicht ein Punkt bezüglich Kommunikation, dass wir
203 alle glaub ich, also die Sportler jetzt, ja oft ein bissl zu faul waren, dem Trainer zu
204 sagen, dass wir den Plan nicht erfüllen können, weil wir eigentlich körperlich noch
205 nicht in der Lage dazu waren. Aus welchen Gründen auch immer. ()
206 Ähm (.) und da ist Kritik natürlich vom Trainer gekommen, dass wir uns jetzt nicht
207 mit so einem Feedback zurückhalten sollen, weil er ist dazu da, dass die Leistung
208 so gesteigert wird, dass wir eben irgendwann auf dem Nivea rennen können ()
209) also (...)

210 **I:** Mhm, ok. Gibt's jetzt eine Situation, die dir ganz besonders in Erinnerung
211 geblieben ist (.) äh, eine konkrete?

212 **VP:** Äh (...). Also beim Wettkampf 10 000m Bahn (.) 30 Grad, bin ich einmal bei
213 Kilometer 7 oder so ohnmächtig umgekippt

214 **I:** * ok?

215 **VP:** * also beim Laufen (..) und die haben mich dann irgendwie in die
216 Umkleidekabine getragen und mit Eis und was weiß ich den Kopf gekühlt. Also da
217 hab ich glaub ich einen Hitzeschlag oder so gekriegt (.) ähm (.) und da war der
218 Trainer einfach sehr unterstützend und war, was mich sehr verwundert hat und
219 auch irgendwie gefallen hat, in keiner Weise angefahren (.) ähm (.) weil das
220 waren doch 10 000m Landesmeisterschaften, oberösterreichische, und ich hab bis
221 zu dem Zeitpunkt nur auf das hintrainiert. Und der Trainer hat mir bis zu dem
222 Zeitpunkt nur auf das hin spezifizierte Trainingspläne geschrieben und dann kipp
223 ich auf der Bahn um. Da hab ich ein extrem schlechtes Gewissen gehabt, obwohl
224 ich wahrscheinlich nichts dafür können hab. Der Trainer hat dann dahingehend
225 auch nichts Kritisches zu mir gesagt, aber (.) wie könnte er auch. (.) Also das ist
226 eine Situation, die mir in Erinnerung geblieben ist, weil das ist glaub ich das
227 einzige Mal, dass ich einen Wettkampf nicht abgeschlossen hab. (..)

228 **I:** Gibt's sonst noch etwas, dass du mir erzählen magst, wenn du an deine Trainer
229 denkst?

230 **VP:** Ich glaub, dass sie sehr herzliche Personen waren und ich nicht wirklich Kritik
231 an ihnen üben kann (schmunzelt) hab ich glaub ich eh schon gesagt. Also wenn
232 man Kritik üben kann, dann in irgendeiner Weise nur an denen, die von ihnen
233 betreut worden sind. Im Bezug auf (.) zu faul, dass man Feedback gibt, oder dass
234 man ein Trainingstagebuch schleißig führt, oder dass man eine Trainingseinheit
235 hat ausfallen lassen und das dann trotzdem ins Trainingstagebuch hat
236 reingeschrieben. Das ist alles irgendwann einmal vorgekommen. Aber sonst (.)
237 würde mir eigentlich nichts dazu einfallen.

238 I: Ok, gut, dann danke sehr, war mir eine große Hilfe, danke.

Interview 5 – FerWE5

1 I: Welche Sportart hast du leistungssportlich betrieben?

2 **FW:** Ich betreibe jetzt seit 6 Jahren Fußball leistungssportlich.

3 I: In welchem Leistungsniveau hast du trainiert oder trainierst du jetzt?

4 **FW:** Im Moment bin ich arbeitslos, aber vor einem Monat noch habe ich in der Sky
5 Ersten Liga trainiert. Vor meiner Zeit in [Verein dem Autor bekannt] habe ich bei
6 [Verein dem Autor bekannt] trainiert, 3 Jahre lang Regionalliga-Niveau und ein Jahr
7 lang mit der Kampfmansschaft vom [Verein dem Autor bekannt].

8 I: Hast du einen Trainer gehabt, oder eine Trainerin?

9 **FW:** Bei [Verein dem Autor bekannt] war es üblich, dass es einen Cheftrainer gibt,
10 einen Co-Trainer, Fitnesstrainer und im Hintergrund noch Mentaltrainer, Psychologen,
11 ja, das war das übliche Prozedere. In der Kampfmansschaft hat es noch zusätzlich
12 einen Tormanntrainer gegeben und einen zweiten Co-Trainer bzw. Stürmertrainer.

13 I: Mhm, und das waren alles Männer?

14 **FW:** Das waren ausschließlich Männer.

15 I: Hast du jemals eine Trainerin gehabt?

16 **FW:** Ich selbst nicht, aber in [Verein dem Autor bekannt] hat es mal eine
17 Damencheftrainerin gegeben. Aber (..) ich selbst habe nie unter einer Trainerin
18 gespielt.

19 I: Wie alt waren die Trainer ca. im Durchschnitt?

20 **FW:** Im Durchschnitt 40 bis 50. Ich würde sie auf 45 schätzen. Es waren eher jüngere
21 Trainer.

22 I: Weißt du, welche Ausbildung die Trainer gehabt haben?

23 **FW:** Das ist schwierig zu sagen, das ist ganz unterschiedlich. In der Bundesliga
24 brauchst du sowieso die Trainerlizenz, die sowieso jeder Bundesligatrainer haben
25 muss. In den unteren Spielklassen (..) Ich vermute UEFA – A – Lizenz. Das ist
26 Standard, glaube ich. Welche Ausbildungen die genau in dem Bereich gehabt haben,
27 kann ich nicht sagen.

28 I: Also sie haben grundsätzlich, die Meisten wahrscheinlich schon eine Ausbildung
29 gehabt?

30 **FW:** Die Meisten (..) Ich schätze, dass alle eigentliche eine Trainerausbildung
31 genossen haben. Aber beginnen muss du eh, wenn du nie höher gespielt hast, mit der

32 Nachwuchstrainerausbildung. Wenn du eben gewisse Bundesligaspiele gehabt hast,
33 eine gewisse Anzahl, dann kannst du dir gewisse Kurse ersparen und steigst erst
34 später ein. Aber mir haben Trainer gesagt, dass die gesamten Trainerkurse (.) es ist
35 immer nur eine Wiederholung. Es ist eine Werkzeug, das du zur Verfügung gestellt
36 kriegst, vom Verband, aber du muss es selber dann anwenden und dich verbessern.
37 Also du lernst dann keine taktischen Aspekte vom Fußball. Was kannst du machen,
38 wenn das passiert, was kannst du machen, wenn das passiert. Du lernst halt
39 Analysetools, wie du halt das Spiel zerlegen kannst, in die Schwächen von dir und wie
40 du dann mit dem umgehst bleibt dir selber überlassen. Also durch harte Arbeit ist da
41 sicher viel möglich.

42 **I:** Ok, wieviele Trainer hast du ca. gehabt in deiner Laufbahn?

43 **FW:** 20? Sowas.

44 **I:** Also haben die so oft gewechselt, oder waren das äh:::

45 **FW:** Nein, bei [Verein dem Autor bekannt] war es einfach so, dass während einer
46 Saison schon bereits 5 Trainer gleichzeitig trainiert haben und bei den Vereinen davor
47 waren es halt immer zwei Trainer. Ich würd es mit dem Jugendbereich auf 15 bis 20
48 schätzen.

49 **I:** Wie oft habt ihr trainiert in der Woche?

50 **FW:** Bei [Verein dem Autor bekannt] haben wir 6-7 mal unter der Meisterschaft, in der
51 Vorbereitung täglich trainiert. Also 11 bis 12 Einheiten plus 2 Spiele, also 12 bis 13
52 Einheiten in der Woche.

53 **I:** Und wie viele Wettkämpfe waren das ca. im Jahr?

54 **FW:** Meisterschaftsspiele?

55 **I:** Ja also insgesamt. An wie vielen Wettkämpfen hast du teilgenommen?

56 **FW:** Eine durchschnittliche Meisterschaft dauert 30 Spiele, plus Vorbereitungsmatch.
57 Kommen nochmal 19 dazu also ungefähr um die 40.

58 **I:** Wenn du jetzt an einen deiner Trainer denkst, wie würdest du den hinsichtlich seiner
59 persönlichen Eigenschaften beschreiben?

60 **FW:** Ich nehm jetzt den [Name dem Autor bekannt] heraus. Der ist halt für mich d
61 Top-Trainer gewesen

62 in meiner Laufbahn. Und (...) Wie soll man ihn beschreiben? Menschlich schwer in
63 Ordnung. Hat gut mit den Spielern reden können, hat ihnen gut zuhören können. Hat

64 mitgekriegt, wenn du Probleme gehabt hast. (...) Hat private Interessen vor die
65 beruflichen gestellt. (...) Also er bleibt halt in Erinnerung, weil er menschlich einfach

66 Top war. (..) Was hat ihn noch ausgezeichnet? Ausgezeichnet hat ihn auch noch

67 zusätzlich die Fähigkeit, andere zu motivieren. Meines Erachtens ist das die wichtigste
68 Fähigkeit, die ein Fußballtrainer haben muss. Es ist nicht so wichtig, ob du jetzt

- 69 taktisch so gut ausgebildet bist, oder ob du jetzt irgendeine tolle Ausbildung hast. Das
70 Wichtigste ist einfach, dass dir ein Trainer genau perfekt für den nächsten Wettkampf
71 vorbereitet. Also wenn du z.B. am Dienstag dort sitzt und der sagt dir schon genau,
72 wie du gegen den Spieler zu spielen hast. Und wenn du jetzt eine Motivationslücke
73 hast und er merkt das, dass er die Mannschaft zusammen hält, eine kurze Ansprache
74 hält und dass das danach gegessen ist, dass du an das nicht mehr denkst. Weil oft
75 hast du als Fußballer das Problem, du sitzt in der Kabine und dich freut es gar nicht,
76 das geht jedem einmal so. Das ist in der Schule nicht anders, beim Unterrichten,
77 schätz ich mal und das ist beim Fußball auch so. Manchmal (.) du hast einfach so
78 Lücken. Und er hat das geschafft, dass er hereingekommen ist und er hat das
79 erkannt, er hat uns hergenommen und hat gesagt: „Also heute!..“ Er hat es einfach
80 geschafft, dass er uns motiviert für das Training. Und nach der Besprechung hab ich
81 mir gedacht, „Einfach geil, es ist so richtig leiwand, dass ich jetzt trainieren gehe.“
- 82 **I:** Ok, welche Erwartungen und Wünsche hast du an den Trainer gehabt?
- 83 **FW:** Dass er seiner Linie treu bleibt. Dass er wirklich das umsetzt, von was er spricht.
84 Dass er mich taktisch (...) taktisch verbessert, also dass er mich halt taktisch,
85 technisch und auch physisch weiterentwickelt. Bei den [Verein dem Autor bekannt]
86 -Amateuren war das halt so, dass das einfach nur ein Ausbildungsverein war. Da
87 wollten wir halt, die Spieler, einfach besser werden. Und bei der Ersten (..) war halt
88 der Wunsch, dass er uns gut auf das Spiel vorbereitet. Weil du solltest ja schon ein
89 ausgebildeter Spieler sein, wenn du oben bist, und das sind halt dann nur (.)
90 Vorbereitung, schauen, dass die Form in die Höhe geht und (..) ja. (...) Einfach
91 Vorbereitung auf das Spiel. Und Motivation.
- 92 **I:** Inwieweit hat dich jetzt dein Trainer in sportlichen Fragen beraten und unterstützt?
- 93 **FW:** Wenn ich ihn gefragt hätte, hätte er mich sicher beraten und unterstützt. Bei
94 Entscheidungen zu Transfers (.) haben wir schon gemeinsam gesprochen, aber sonst,
95 unter der Meisterschaft, hat jeder Spieler seine eigenen Ziele. Die kannst du mit dem
96 Mentaltrainer, den du zur Verfügung gestellt bekommst von [Verein dem Autor
97 bekannt], besprichst du ja, was willst du als nächstes weiter (.) „Was willst du
98 verbessern, was sind deine Schwächen? Woran arbeitest du jetzt in den kommenden
99 Wochen?“ Also das ist richtig wie „Fußball-Manager 2010“. Gibst du an, das will ich in
100 Zukunft verbessern und dann arbeitest du das halt ab.
- 101 **I:** Mhm, das heißt, der ist dann für das gar nicht so zuständig, der Cheftrainer, in dem
102 Fall?
- 103 **FW:** Dass du bestimmte Sachen weiterverbesserst?
- 104 **I:** Ja.
- 105 **FW:** Nein, überhaupt nicht. Für das hast du normal einen Co-Trainer. Wenn du einem

106 Co-Trainer sagst, ja, du willst das verbessern, dann geht er vielleicht vor dem Training
107 oder nach dem Training zu dir her und macht bestimmte Übungen mit dir. Dass du halt
108 zum Beispiel am Passspiel arbeitest, oder an der Ballmitnahme. (.) Aber er Cheftrainer
109 (..) Ich finde nicht, dass das seine Aufgaben sind.

110 **I:** Inwieweit hat dich dein Trainer auch in privaten Angelegenheiten oder bei nicht
111 sportlichen Problemen beraten und unterstützt?

112 **FW:** Bei mir wars halt so, ich hab studiert nebenbei auch noch studiert. Das haben sie
113 gewusst. Und selbst als ich bei der Ersten war, und ich gesagt hätt, ich hab genau zu
114 der Zeit, wo Training ist eine Prüfung, hat er das verstanden und hat halt gefragt, ob
115 ich die Prüfung wirklich machen muss, also dass ich nicht das Training stangel. Und
116 hat mich dann gefragt „Ja, um was geht's bei der Prüfung?“, hat sich ein bissl
117 interessiert, hat mich gefragt, ob er irgendetwas davon lernen kann, von der Prüfung.
118 Hab ich gesagt „Nein, die Prüfung ist eher unnötig“ oder „Ja, das, das und das
119 erscheint mir nicht so schlecht“. Da hat er sich interessiert und hat gesagt „Ja, passt“.
120 So privat (.) was man mit seiner Freundin gemacht hat, oder so das:: hat ihn nicht so
121 interessiert. Weißt eh, jeder hat halt seine Privatsphäre und (..) manche Spieler
122 erzählen halt, was sie privat machen, manche schweigen (...)

123 **I:** Ok, wie würdest du jetzt die Beziehung zwischen Trainer und dir oder Trainer und
124 Team charakterisieren?

125 **FW:** Beziehung? (...) Ich finde, das war eine kollegiale Beziehung, also
126 freundschaftlich. Wenn ich ihm jetzt schreib und ich hab ein Problem, kann ich immer
127 zu ihm kommen. Also:: ich schätz, dass wir Freunde sind. Wenn ich ihn jetzt sehen
128 würde, würde ich mich freuen und (.) er sich auch und (...) Beziehung? Hm (....) Ja,
129 kann ich dir nicht mehr sagen.

130 **I:** Wie würdest du das Verhalten des Trainers beschreiben, wenn du jetzt Training,
131 Wettkampf oder eine Konfliktsituation hernimmst? Wie unterscheidet es sich da?

132 **FW:** Beim Training war er immer sehr entspannt, wenn ich jetzt von dem einen Trainer
133 ausgehe. Er hat versucht, seine Nervosität bei einem Spiel nie zu zeigen, aber ab und
134 zu ist es halt herausgekommen, dass er wirklich flippt. Also es gibt ein Beispiel. Wir
135 sind halt alle in der Kabine. Er hält die Ansprache und zwischen der Ansprache und
136 dem Spiel hat er sich immer zurückgezogen. Und irgendwann hat ihn ein Spieler mal
137 gesehen, da ist er fertig in irgendeinem Kammerl gesessen, so [zeigt dem Autor eine
138 kauernde Körperhaltung mit den Händen im Gesicht] und hat (.) und hat wirklich
139 geflippt. Also das hab ich von anderen Trainern auch gehört. Zum Beispiel vom [Name
140 dem Autor bekannt], der hat als Spieler immer, der ist in den Halbzeitpausen immer
141 am Häusel gesessen, nur weil er sich so angeschissen hat. Der hat geflippt! Der ist als
142 Trainer auch nicht anders, angeblich.

- 143 I: Mhm, auch interessant.
- 144 **FW:** (...) Was hast du noch?
- 145 I: Training, Wettkampf und Konflikte.
- 146 **FW:** Hm. Konflikte. (.....) Da muss ich mich zurückerinnern. Ja, wir haben einmal
147 einen Spieler gehabt, den (.) der ist halt eher gemobbt worden. Der war bei den
148 Amateuren. Da hat er halt eine Ansprache gehalten und den Spieler halt in Schutz
149 genommen. Das war ein junger Spieler. Er wollte, dass alles halt reibungslos über die
150 Bühne geht, aber natürlich gibt es Konflikte, in so einer Situation. Da ist halt doch ein
151 (.) kampfbetonter Sport und da kanns halt einmal vorkommen, dass du jemandem auf
152 die Haxn haust, oder dass sich irgendwer weh tut bzw. dass es zwischenmenschliche
153 Probleme gibt. Das ist ja auch normal. Wenns zum Beispiel Spieler gegeben hat, die
154 charakterlich nicht in Ordnung waren, und die halt einfach charakterliche Schwächen
155 gehabt haben, dann haben sie schon versucht, dass die Spieler ausgetauscht werden.
- 156 I: Also da hats keine Toleranz gegeben, oder irgendeine Verhandlung oder (..) ein
157 Vieraugengespräch oder sowas?
- 158 **FW:** Naja, wenns ein kleines Delikt war, dann ist drüber hinweg gesehen worden.
159 Haben sie gesagt: „Ja, wenn du schaust, dass das nicht mehr vorkommt, dann kriegst
160 du eine Geldstrafe, eine einmalige, und (.) dabei belassen wir es.“ Aber (.) wenn du
161 wirklich gemerkt hast, dass ein Spieler Gift für die Mannschaft ist, dann ist der wirklich
162 rigoros aus (.) ersetzt worden. Zum Beispiel, wir haben einen Spieler gehabt, der hat
163 immer gelogen, bei jedem Wort, und (..) Ich hab mich verstanden mit ihm, aber er, er
164 war halt wirklich ein Häusl. Und den haben sie dann auch wirklich abgesetzt. Weil es
165 ist im Leistungssport nicht üblich, dass du wirklich alle mitziehst. (..) Es ist schon
166 sozial, aber wenn die Grenzen überschritten werden, dann wirst du einfach ersetzt (.)
167 durch den Nächsten.
- 168 I: Wie würdest du die Kommunikation zwischen dir und dem Trainer oder zwischen
169 dem Trainer und der Mannschaft bzw. dem Verein beschreiben?
- 170 **FW:** Zwischen mir und Trainer m:: würd ichs so beschreiben, dass er eine
171 Autoritätsperson war. Wir, die Spieler, haben zu ihm aufgesehen. Wir wissen was er
172 erreicht hat. Das ist schon wichtig als Spieler, dass du weißt, ja, an dem kannst du
173 dich anhalten und an dem kannst du dich messen. Von dem kannst du lernen, der hat
174 die und die Erfahrung gemacht und menschlich ist er in Ordnung. Ja wie war es mit
175 dem Verein? (...) Ja hat man eh gesehen, wie es war für ihn im Verein. Er ist schnell
176 aufgestiegen in die Bundesliga-Mannschaft. Also das Vertrauen war sicher gegeben.
- 177 I: Hat er irgendwelche speziellen Kommunikationsformen gehabt?
- 178 **FW:** Speziell war, naja, (..) er war ein Jugo, hat halt gern mit den Jugos geredet. Das
179 waren halt seine Buben, die hat er behandelt wie seine Kinder. (..) Also behandelt (.)

180 Er hat halt versucht, alle herauszufordern, im Training, durch Sticheleien, und hat sie
181 halt herausgefordert und gesagt, ja, er kann das besser. Und so hat er versucht das
182 Level langsam zu heben. Das kannst du aber auch nur machen, wenn das Ganze ein
183 kollegiales Umfeld ist. Wenn ich jetzt dein Vorgesetzter in der Schule bin und ich
184 verarsche dich die ganze Zeit, das (.) das geht nicht. Aber wenn ich jetzt dein Freund
185 bin und das ist ein entspannteres Umfeld, dann (.) dann ist das ja etwas Leiwandes
186 wenn mich der jetzt irgendwie herausfordern will.

187 **I:** Gibt es für dich eine Situation in Verbindung mit deinem Trainer, die dir ganz
188 besonders in Erinnerung geblieben ist?

189 **FW:** Ja, ähm (..) die Abschiedssituation zwischen ihm und mir ist mir besonders in
190 Erinnerung geblieben, aber über das will ich nicht reden. Ähm::, was für eine Situation
191 ist mir noch in Erinnerung geblieben? (.....) Ja, das einzige Bundesligaspiel, das ich
192 gehabt habe, das ist mir auch in Erinnerung geblieben. Also das war (...) das war halt
193 eher überraschend.

194 **I:** Wie bist du da zu dem gekommen, oder ist er das zu dir hergekommen und hat
195 gesagt, Ok...?

196 **FW:** Wir haben uns getroffen im Happel-Stadion, und, weißt eh. Ich geh hinein, hol mir
197 eine Banane, ess die und auf einmal kommt er her und sagt: „Was ist [Name des
198 Interviewpartners], hast du dich eh vorbereitet auf das Spiel heute?“ Und ich so: „Ja“.
199 Weißt eh, dann hab mir gedacht, was ist jetzt? Man hat die ganze Woche nicht
200 gemerkt, dass ich spielen werde und dann sind wir hingefahren, ins Stadion, zur
201 Admira. Wir sitzen drin, er hängt die Aufstellung auf, redet, schreibt auf, „[Name des
202 Interviewpartners], rechts hinten“. Und ich denk mir (..) In der Ansprache hat er die
203 ganze Zeit gesagt: „[Name des Interviewpartners], das ist ein Spiel, schau, dass du
204 ihn nicht umbringst [lacht]. Weißt eh, ich bin halt ein Spieler, der sehr mit Leidenschaft
205 dabei ist und immer alles gibt, und halt Rot-gefährdet auch ab und zu ist. Und er hat
206 halt versucht, die Spannung und auch die Nervosität ein bissl rauszunehmen.

207 **I:** Und hat er dann auch während dem Spiel irgendwie (.) etwas gesagt?

208 **FW:** Nein, während dem Spiel hat er eigentlich nichts mehr von sich gegeben, nur die
209 Spieler innerhalb der Mannschaft. Also während dem Spiel war er schon ein ruhiger
210 Trainer.

211 **I:** Und wie war das dann für dich, vom Feeling her, auch nachher? Verbindest du
212 positive Emotionen damit?

213 **FW:** Ja sicher. Wir haben zwar Unentschieden gespielt, aber es bleibt sicher positiv in
214 Erinnerung.

215 **I:** Und hat er dann, nach dem Spiel, auch irgendetwas zu dir gesagt?

216 **FW:** Nein, nein. Da hat er nichts mehr gesagt. Nur das Interview hab ich gehört, dass

- 217 er nachher gegeben hat. Ja, da hat er eigentlich auch positiv geredet. Warum ich nicht
218 öfters gespielt hab, haben wir nie gesprochen.
- 219 I: Gut, gibt's sonst noch etwas, was die auf der Zunge liegt, wenn du an deine
220 Trainer denkst?
- 221 **FW:** (...) Naja, es gibt halt verschiedene Trainer. (...) Es ist halt jeder Trainer
222 unterschiedlich. Du hast zum Beispiel den [Name dem Autor bekannt] gehabt, bei
223 Rapid und der ist wieder ein ganz anderer Typ als der [Name dem Autor bekannt]. Der
224 [Name] ist halt ein richtiger Deutscher, weißt eh. Disziplin ist wichtig für ihn... Naja, es
225 ist halt deutsche Schule. Dieses Kollegiale war da nicht so wichtig. Im Trainingslager,
226 wenn alles vorbei war, hat er sich zurückgezogen, da war das Berufliche vorbei und er
227 hat sich halt zurückgezogen und war halt dann einfach weg. Die anderen Trainer
228 haben halt schon versucht, den Kontakt zu den Spielern zu suchen und zu reden. Also
229 man kann das halt praktizieren wie einen Beruf, oder (.) oder man macht das. Es gibt
230 halt verschiedene Herangehensweisen, wie man das macht.
- 231 I: Ok, super, dann möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Danke, dass du dir Zeit
232 genommen hast.

Interview 6 – AndGR6

- 1 I: Welche Sportart hast du leistungssportlich betrieben oder betreibst du
2 leistungssportlich?
- 3 **AG:** Ich mach Jiu Jitsu, also eine Kampfsportart.
- 4 I: Mhm, in welchem Leistungsniveau hast du trainiert?
- 5 **AG:** Ich war, oder bin, im Nationalteam und hab auch WMs und Ems gekämpft.
- 6 I: Hast du grundsätzlich eher Trainerinnen gehabt oder Trainer?
- 7 **AG:** Eigentlich fast nur Trainer.
- 8 I: Was heißt „fast“? Also hast du jetzt grundsätzlich...?
- 9 **AG:** Aus dem Karate-Bereich arbeiten wir mit zwei Damen zusammen, aber
10 ansonsten, im Jiu Jitsu-Bereich sind alle männlich.
- 11 I: Wie alt waren die Trainer ca. im Durchschnitt?
- 12 **AG:** Zwischen 35 und 45, 50.
- 13 I: Ok, und weißt du grob, welche Ausbildungen die Trainer gehabt haben?
- 14 **AG:** Eigentlich alle eine A-Trainer-Ausbildung. Nicht alle im Jiu Jitsu, manche im:::
15 Körper (...) Körpernahen oder so ähnlich, wie das früher geheißen hat, wo es noch
16 keine eigenen Trainerausbildungen gab beim Jiu Jitsu, aber Trainerausbildungen
17 hatten sie alle, staatliche.

- 18 **I:** Also ist das eine spezifische Kampfsporttrainer-Ausbildung, oder ist das eine
19 grundsätzliche?
- 20 **AG:** Eine Grundsätzliche, so wie heutzutage der Athletiktrainer. Hatten einige und
21 manche eh Jiu Jitsu-Trainer-Ausbildungen.
- 22 **I:** Wie viele Trainer hast du dann in deiner Laufbahn gehabt?
- 23 **AG:** Uh (.....)
- 24 **I:** Oder wie oft hast du gewechselt?
- 25 **AG:** Die irgendwie mitgewirkt haben (.) 25, wobei es halt immer einen Haupttrainer
26 gab.
- 27 **I:** Ok, also es war ein ganzes Trainerteam dann?
- 28 **AG:** Ja, wobei wir uns aber immer wieder Aspekte aus dem Judo holen. Da gibt es
29 zwei spezifische Judo-Trainer, die sind aber nur zweimal im Jahr bei uns, z.B. Oder
30 eben aus dem Karate, oder halt andere Jiu Jitsu-Trainer die halt Einheiten machen,
31 aber es gab immer nur einen Haupttrainer für den Wettkampf selber.
- 32 **I:** Ist das ein Verein oder ist das jetzt nur auf nationaler Ebene so?
- 33 **AG:** Das ist ein Verein.
- 34 **I:** Mhm. Warst du in einer Trainingsgruppe, oder war das alleine?
- 35 **AG:** Nein, in einer Trainingsgruppe. Sind mehrere, fast alle aus dem eigenen Verein.
- 36 **I:** Wie oft trainierst du in der Woche?
- 37 **AG:** 3 bis 4 mal Mattentraining. Und dann halt zusätzlich Athletik, je nach dem.
- 38 **I:** Und an wie vielen Wettkämpfen nimmst du im Jahr teil? Im Durchschnitt?
- 39 **AG:** Im Durchschnitt nicht mehr an vielen [lacht]. Aus finanziellen Gründen, an 7, 8.
- 40 **I:** Mhm, und was war das meiste so?
- 41 **AG:** Das meiste war sicher zu unserer Zeit, wo wir Heim-WM hatten, waren es sicher
42 um die 15. Mit aber nationalen auch.
- 43 **I:** Also sind das, waren die meisten dann internationale?
- 44 **AG:** Ja, ja, man schaut eher, dass man international fährt, weil es national einfach in
45 Österreich nicht viele Wettkämpfe gibt und auch nicht viele, die was bringen, weil du
46 immer die selben hast.
- 47 **I:** Mhm, ok. Gut, wenn du jetzt einen für dich bedeutsamen Trainer hernimmst, wie
48 würdest du den hinsichtlich seiner persönlichen Eigenschaften beschreiben?
- 49 **AG:** Ähm (..) Direkt. (...) Detailliert, also im Sinne von, dass er sehr aufs Detail achtet
50 und da auch sehr gutes Feedback gibt, in dem meisten Fällen. Aber auch sehr
51 chaotisch und (.) ja, fast vielleicht manchmal zu detailliert, also dass er halt zu sehr ins
52 Detail geht im Moment, wo es nicht passt eigentlich.
- 53 **I:** Welche Erwartungen und Wünsche hast du an deinen Trainer?
- 54 **AG:** Dass er motivierend ist. Und dass er sehr gut auf die Personen eingehen kann,

- 55 also sich auch gut einstellen kann, auf die unterschiedlichen Charaktere, oder halt
56 Eigenschaften, die die Personen haben und halt auch, wie sie Feedback brauchen.
57 (...) Ja, das find ich halt das Wichtigste, dass er halt weiß, ok, die Person, weiß ich
58 nicht, die braucht das halt (.) 5 mal hergezeigt. Und bei dem kann ichs halt sagen,
59 oder (....)
- 60 **I:** Ok. Inwieweit hat dich der Trainer in sportlichen Fragen beraten und unterstützt?
- 61 **AG:** Sportliche Fragen, in technischem Sinne?
- 62 **I:** Auch. Sowohl technisch, als auch z.B. Ernährung oder (..) was athletische Sachen
63 anbelangt.
- 64 **AG:** Also athletisch, mein Haupttrainer, von dem ich jetzt rede, gar nicht. Da ist er
65 einfach uns hinten nach, die Sport studieren oder halt, die aktuellere
66 Trainerausbildungen gemacht haben. Ähm, sportspezifisch eigentlich in seiner
67 Anfangsphase sehr viel. In den letzten 2, 3 Jahren lässt das halt etwas nach, weil man
68 merkt, dass er zu viel Trainings gibt und halt eigentlich auch schon (..) überlastet ist
69 eigentlich, sag ich jetzt einmal.
- 70 **I:** Und unterstützt er euch bei Sache, die ihr mit dem Verband zu tun habt?
- 71 **AG:** Ja, eigentlich schon. Also er ist auch unser Nationalteam-Trainer seit ein paar
72 Jahren und ist da unsere direkte Verbindungsstelle zum Verband und wenn es um
73 irgendwelche Freistellungen geht, oder um Förderungen oder Fragen, ist er schon der,
74 der das macht.
- 75 **I:** Und inwieweit hat euch der Trainer in privaten Angelegenheiten und bei nicht
76 sportlichen Problemen unterstützt? (...) Bei Schulischen oder beim Studium z.B.?
- 77 **AG:** Unterstützt würd ich gar nicht sagen. Es war nie Thema eigentlich bei mir, er hat
78 uns eigentlich immer unsere Ausbildungen machen lassen, das schon. Also er hat nie
79 bestimmen wollen, oder so, wohin wir zu gehen haben, jetzt wegen Trainings oder
80 sonstigem. Aber jetzt, dass man sagt, er hat uns beraten, was gut wäre, das nicht.
81 Also uns quasi insofern unterstützt, dass er halt uns nicht irgendwas verboten hat,
82 oder gesagt hat: „Studier nicht Sport, weil, weiß nicht, du könntest dich verletzen.“
83 Sondern er hat jeden halt das machen lassen, was er (..) wollte.
- 84 **I:** Wie würdest du jetzt die Beziehung zwischen deinem Trainer und dir oder der
85 Trainingsgruppe oder den anderen Athleten beschreiben?
- 86 Hm. Schwierig. [Lacht] (...) An und für sich gesehen ist er, sportlich gesehen, sehr
87 wertvoll für die Gruppe und auch für mich eigentlich, weil er halt sehr viel Know-How
88 hat, sehr lange diesen Sport kennt und ihn ausgeübt hat. Auf der anderen Seite ist er
89 halt menschlich sehr (..) überlastet, in Wahrheit, weil er es einfach schon sehr sehr
90 lange macht und gleichzeitig man bei ihm merkt, dass er immer wieder Angst hat,
91 wenn jetzt die Leute aufhören, oder sich mehrere verletzen und so quasi, wie es dann

92 weitergeht. Was halt die Beziehung ein bisschen belastet, weil er halt manchmal
93 Druck ausübt oder halt, also Druck im Sinne von „Da müsst ihr Medaillen machen“
94 oder „Da haben wir Training und da gibt's nichts anderes“. Was halt, dadurch, dass wir
95 nicht mit dem Sport verdienen oder leben können (.) schwierig ist dann für viele zu
96 verstehen, weil einfach andere Termine, Verpflichtung auch mal sind, als nur immer
97 sein Terminkalender quasi.

98 **I:** Also wie würdest du jetzt das Verhalten vom Trainer beschreiben, wenn du an
99 Training, Wettkampf oder Konfliktsituationen denkst?

100 **AG:** Also im Training eher ruhig (.) und positiv, auch motivierend eigentlich. Im
101 Wettkampf ist er das genaue Gegenteil, da ist er sehr leicht reizbar, vor allem wenn
102 halt Kampfrichterentscheidungen nicht so ausfallen, wie er glaubt, oder wenn es für
103 ihn nicht verständlich ist, da explodiert er sehr leicht. Und das ist uns schon teilweise
104 unangenehm, weil wir halt sagen „Ja, ist halt so“ und macht kein gutes Bild, wenn der
105 Coach am Sessel 5 mal wie ein Rumpelstielzchen auf und ab hüpf. Also da ist er sehr
106 (.) unentspannt.

107 **I:** Also wenn jetzt z.B. Konflikte auftreten, wie verhält er sich da? Gibt's da irgendein
108 Charakteristikum?

109 **AG:** Eher neutral, also bis vor zwei Jahren hatten wir einen Sportpsychologen, der bei
110 uns mit dabei war, also Mitglied des Teams war. Da hat er das eigentlich immer
111 ausgeblendet und hat ihn arbeiten lassen mit uns, weil er halt einfach (.) menschlich
112 (.) näher bei uns war, sag ich jetzt mal, in diesem Moment, weil er doch ein Teil war
113 und nicht als Außenstehender betrachtet wurde. Und seit es den nicht mehr gibt,
114 versucht ers, aber (.) ja ich würd eher sagen, passiv. Also er wartet meistens (.) ob
115 wer zu ihm kommt, ob er handeln muss oder das einfach ignorieren kann und es sich
116 von selber klärt.

117 **I:** Wie würdest du die Kommunikation mit dem Trainer beschreiben? Von den
118 Kommunikationsformen her, gibt es da bestimmte Merkmale?

119 **AG:** Man muss halt schon schauen, wenn man richtig mit ihm reden möchte, dass er
120 auch Zeit hat. Dass er auch einen Kopf dafür hat und nicht quasi von einer
121 Trainingsgruppe in die andere geht, weil sonst ist das halt eher schwierig. Und man
122 darf auch nicht zu viel ausholen, sondern eher direkt (..) die Punkte ansprechen, weil
123 er halt jemand ist, der nicht lange ruhig sitzen kann, wenn ich das jetzt mal so
124 formuliere. Also jetzt (.) nicht wortwörtlich, dass er jetzt immer aufspringt, aber er (.)
125 man merkt schon, wenns zu lange wird, ein Gespräch, dass er sehr leicht abdriftet und
126 dann ganz wo anders ist und das Wichtige dann gar nicht mehr hört oder vergisst oder
127 überhört.

128 **I:** Ist das im Training dann auch so, wenn er selber anleitet und von ihm aus die

129 Kommunikation passiert?

130 **AG:** Nein, also wenn er selber als Trainer aktiv ist oder halt was ausbessert, bei
131 Wettkampfsimulationen oder so, dann ist das nicht so. Aber wenn jetzt halt selber mit
132 ihm ein Gespräch will, oder irgendwas, weiß ich nicht, Zielsetzung oder
133 Trainingsplanbesprechung oder so, ist es (.) Ja. (..) Oder Videoanalyse, das (..) ist
134 dann immer so (.) tagesabhängig ein bisschen, obs gut funktioniert oder obs eher (.)
135 zäher wird. Ist halt auch, er macht das nicht hauptberuflich, muss man sagen. Also
136 man merkt natürlich, wenn er einen langen Arbeitstag hatte, ist es dann halt
137 dementsprechend schon möglicherweise zu viel Information.

138 **I:** Also er ist Nationalteamtrainer und das ist dann nebenberuflich?

139 **AG:** Nebenberuflich, ja.

140 **I:** Ok, macht er sonst auch etwas Pädagogisches oder etwas Sportliches?

141 **AG:** Nein, er ist Polizist.

142 **I:** Aha, ok.

143 **AG:** Also dementsprechend natürlich, wenn der Dienst zäher war, oder er kommt aus
144 dem Nachtdienst, kanns halt passieren, dass:: die Kommunikation sehr eingeschränkt
145 ist im Training, aber nicht jetzt eben im technik-spezifischen, also das passiert nicht,
146 aber wenn man jetzt sagt „Ja, was machen wir heute.“ Dass er halt sagt „Ja, was wollts
147 machen“. So in die Richtung.

148 **I:** Gut. Gibt es eine Situation, die dir ganz besonders in Erinnerung geblieben ist, die
149 besonders prägnant ist für dich?

150 **AG:** (.....) Ähm, ja. Es gab so eine Situation, die mich in dem Moment mehr verwirrt
151 hat weil, wir, oder mehr ich gewohnt war, dass ich immer nach jedem Kampf im
152 Wettkampf irgendeine Reaktion kriege. Und wir haben es einmal geschafft, dass wir (.)
153 im Finale gestanden sind, wo es einfach keiner erwartet hat, weil wir einfach wirklich
154 schlechte Vorbereitung hatten, die Vorbereitungswettkämpfe einfach nicht gut waren,
155 und er hat plötzlich nichts mehr gesagt, außer „Habt Spaß, das können wir eh nicht
156 gewinnen“. Aber dieses „wir können eh nicht gewinnen“ war so dahingesagt, ohne
157 irgendeine Richtung, also der Aussage zu geben. Und als wir dann gewonnen haben,
158 war er dann noch sprachloser, als wir. Und, ja das ist eigentlich die Situation, die für
159 mich bis heute nicht so in das Bild passt, da man halt normalerweise von ihm hat. Weil
160 er halt normalerweise immer irgendwas sagt, und sei es der größte Blödsinn, weiß ich
161 nicht.

162 **I:** Glaubst du, ist das auf seine eigene Überraschung zurückzuführen, (..) oder war das
163 vielleicht Absicht?

164 **AG:** Ich glaube, weil er es einfach nicht realisiert hat, in dem Moment, dass es wirklich
165 so gekommen ist. Also, Absicht? Glaub ich fast nicht.

166 I: Gut, dann (.) Danke für das Gespräch.

Interview 7 – AliHO7

1 I: Welche Sportart hast du leistungssportlich betrieben?

2 AH: Leichtathletik, 400m Sprint.

3 I: Und in welchem Leistungsniveau hat du trainiert?

4 AH: Also ich war Heeressportler beim Bundesheer. Ich war ab der U18 in meiner
5 Altersklasse immer österreichischer Meister über 400m und hab dann (.) bin zweimal
6 Teameuropameisterschaft mitgefahren. Da war ich aber nur in der Staffel bei den
7 Herren und war 2013 Nummer Eins in Österreich in der Allgemeinen Klasse im 400m,
8 und bin in deversesten Staffeln in Summe dann mehrfach österreichischer Meister
9 geworden, bei den Herren.

10 I: Hast du in deiner Laufbahn mehr männliche Trainer gehabt, oder weibliche?

11 AH: Mehr männliche. Ich hatte eine weibliche Trainerin. Das war ganz am Beginn, wo
12 ich begonnen hab, wo ich noch 14, 15 war, wo ich das noch nicht professionell
13 gemacht hab, da war ich bei einer Nachwuchsgruppe, wo eine Trainerin war. Und ab
14 15 eigentlich hab ich dann begonnen bei meinem Trainer, wo ich dann auch Nummer
15 Eins in Österreich geworden bin.

16 I: Wie alt waren die Trainer im Durchschnitt?

17 AH: Puh (.) unterschiedlich. Die Trainerin war relativ jung, die war damals um die 25,
18 26 ca. Der Trainer, der mich danach begleitet hat, war (..) ich glaub, wie ich bei ihm
19 begonnen hab, war er 52 oder so. Also den 60er haben wir noch miteinander
20 gemacht, glaub ich.

21 I: Weißt du, welche Ausbildung die Trainer gemacht haben?

22 AH: Ja, also die haben alle auf der Sportuni studiert, hatten ein Sportstudium
23 abgeschlossen. Mein Trainer, der war Professor in einem Gymnasium, ist mittlerweile
24 in Pension, hat Deutsch und Sport unterrichtet und hat halt diverseste Leichtathletik
25 spezifische Ausbildungen auch noch nebenbei gemacht. Er war dann, auch in der
26 Phase, wo ich dann bei ihm trainiert hab, ist er auch 4 Jahre Nationalteamtrainer
27 gewesen im Leichtathletik-Verband, aber nicht für 400m, sondern für Mittelstrecke,
28 weil er hauptsächlich Mittelstrecke trainiert hat, ich der einzige Langsprinter bei ihm
29 war.

30 I: Wie viele Trainer hast du jetzt in deiner Laufbahn ca. gehabt?

31 AH: Ähm, im Verband ist es so, du hast natürlich immer einen persönlichen
32 Heimtrainer, wo du halt immer trainiert hast usw. und ab einem gewissen Level, wenn

33 du in einem Elitekader bist, kriegst du einen zugehörigen Nationaltrainer. Die
34 wechseln öfter, natürlich. Dein Heimtrainer, den hast du meistens über viele Jahre und
35 die Nationaltrainer können sich alle zwei Jahre auch abwechseln, ja. Also ich hab (.)
36 eigentlich hab ich mit drei, mit dieser Trainerin, wo ich die ersten zwei Jahre gemacht
37 hab, hab ich mit drei Trainern trainiert. Also die Trainerin, der [Name dem Autor
38 bekannt], der eben der Professor an der Schule war und mich zum österreichischen
39 Meister gemacht hat und dann mit dem [Name dem Autor bekannt] hab ich, trainiere
40 ich jetzt immer noch, teilweise. Aber ich bin jetzt seit eineinhalb Jahren leider an
41 [Krankheit dem Autor bekannt] erkrankt und es ist ganz schwierig, Sport zu machen.
42 Bin zwar im Februar in der Staffel österreichischer Meister geworden, aber das war
43 mehr Zufall, glücklich, weil Konkurrenz und ich hab ein gutes Rennen erwischt, aber
44 zur Zeit ist nicht viel möglich. Mit Nationaltrainer waren es vielleicht in Summe 6, 7 und
45 so, private Trainer waren halt drei.

46 **I:** Also wenn du sagst, du warst meistens Staffelläufer?

47 **AH:** Ja, meistens!? Auch, ja.

48 **I:** Hast du grundsätzlich mehr in einer Trainingsgruppe trainiert oder alleine?

49 **AH:** Ja ja, in einer Trainingsgruppe. Ja also, obwohl wir eine Einzelsportart sind, hab
50 ich immer in einer Trainingsgruppe trainiert. Jeder hat halt seine Disziplinen gehabt
51 und du hast halt dann natürlich die Läufe für dich machen müssen und teilweise hat
52 sich überschritten mit anderen, aber, aber, dass wir uns fürs Training getroffen
53 haben war halt so, weil wir auch alle denselben Trainer gehabt haben und der halt auf
54 die Leute geschaut hat jeweils.

55 **I:** Wie oft hast du ca. trainiert in der Woche?

56 **AH:** Also zu dem Zeitpunkt, wo ich österreichischer Meister war, hab ich 8 mal die
57 Woche trainiert und beim Heeressportzentrum hab ich 11 mal die Woche trainiert.

58 **I:** Und an wie vielen Wettkämpfen hast du durchschnittlich teilgenommen im Jahr?

59 **AH:** Puh!

60 **I:** In deiner besten Zeit, sagen wir so.

61 **AH:** In meiner besten Phase hab ich im Sommer fast jedes Wochenende halt
62 Wettkampf gehabt. Also das startet dann im Mai ca., ja, geht bis Ende Juli, Anfang
63 August und startet dann wieder so ein bisschen Ende August, Anfang September,
64 geht's dann wieder ein paar Wettkämpfe. Dann hast du die Vorbereitung bis in den
65 Winter. Und dann hast du von Anfang Jänner bis Mitte Februar die Hallensaison und
66 dann ist wieder Vorbereitung für den Sommer. Also würd ich sagen, 30? Zwischen 25
67 und 30.

68 **I:** Das ist relativ viel.

69 **AH:** Viele Wettkämpfe, ja. Es ist aber auch oft so, dass Wettkämpfe dann auch als

70 Trainings gesehen werden.

71 **I:** Gut gehen wir zu einem anderen Themenkreis, und zwar: Wie würdest du deinen
72 Trainer, wenn du jetzt einen persönlich für dich relevanten herausnimmst, hinsichtlich
73 seiner persönlichen Eigenschaften beschreiben?

74 **AH:** Also ich glaube, es ist wichtig, dass wir uns auf einen Trainer konzentrieren und
75 das ist (.) am meisten Sinn macht für den [Name dem Autor bekannt], der mich halt
76 über Jahre hinweg begleitet hat und mich wirklich (..) groß rausgebracht hat. Er war (.)
77 er war (.) ein Mensch. Das war ganz wichtig, bei ihm. Das was ihn ausgemacht hat,
78 war, dass er ein unglaublich gutes Gespür für die Athleten hatte, er aber weniger der
79 Trainer, der sehr viel nach Literatur trainiert hat lassen, nach Trainingswissenschaft,
80 sondern er hat das Training individuell angepasst. Er hat dich gesehen und er hat
81 gewusst, wie du drauf bist, ja, und das war was, was ihn natürlich sehr ausgezeichnet
82 hat. Das hast du aber erst nach vielen Jahren der Erfahrung. Ein junger Trainer (.)
83 ganz schwierig, dass der das hat. Bin gekommen, von der Schule, oder so, ja, und er
84 hat gesehen, ok, ich hab einen harten Tag gehabt und hat sofort das Training
85 angepasst, ohne dass er mir sagt, was er eigentlich vorher geplant gehabt hätte. Er
86 hat deshalb auch oft Trainings, wenn ich auf Trainingslager war, wo er nicht dabei
87 war, hat er mir Trainings geschrieben, wo er mir aber nur Richtwerte geschrieben hat.
88 Also er hat mir nicht gesagt, heute 8 mal 400m in der und der Zeit und der Pause,
89 sondern er hat geschrieben, 6 bis 9 mal z.B., je nachdem, wie ich mich fühl. Und
90 wens 6 sind, dann ein bisschen schneller und bei 9 langsamer. Also er hat ein
91 unglaublich gutes Gespür für den Athleten gehabt. Er hat immer ein Ohr für dich
92 gehabt und hat versucht, dass es dir persönlich (.) dass du dich persönlich
93 weiterentwickelst auch. Er war ganz stark dahinter, dass ich eben in der Schule
94 weiterkomm usw. Das, was er wirklich vermittelt hat, war, dass (..) Sport ist sehr
95 wichtig, sehr sehr wichtig, aber nicht das Wichtigste, ja. Das ist auch ganz
96 entscheidend gewesen. Ich habe begonnen, wie ich 15 war und dann aufgehört, ca.
97 wie ich 22 war bei ihm. Äh das war Pubertät. Er hat mich jeden Tag gesehen. Der hat
98 mehr von mir gewusst, als mein Vater, weil der halt genau gewusst hat, wie ich drauf
99 bin, wie es mir geht. Der hat genau gewusst, wann ich was esse usw. Also du passt
100 das ja individuell, je weiter oben du an der Spitze bist, viel genauer an, ja? Und das
101 hat ihn glaub ich ausgezeichnet. Dieses Menschliche, das Persönliche, dieses
102 unglaubliche Gespür für den Athleten.

103 **I:** Inwieweit hat dich der Trainer in sportlichen Fragen beraten und unterstützt?

104 **AH:** Schon sehr. Ich hab ich zu allem gefragt. Alles! Also wirklich, das beginnt von
105 ganz einfachen Übungen. Ob diese Übung sinnvoll ist oder obs passt. Weil du
106 natürlich persönliche Dysbalancen hast, die du ausmerzen möchtest. Oder natürlich

- 107 auch in Summe zu Trainingswissenschaftlichen Sachen, ja, der war immer erste
108 Bezugsperson.
- 109 I: Und inwieweit hat er dich dann auch in privaten Angelegenheiten und bei nicht
110 sportlichen Problemen unterstützt?
- 111 AH: Sehr viel! Das war eben was, das ihn ausgemacht hat. Wenn ich in der Schule
112 eine Frühwarnung gehabt habe, hat er das gewusst, meine Eltern nicht und er hat mir
113 Nachhilfe organisiert, jetzt nur als Beispiel. Also er war immer Bezugsperson, war
114 immer da. Wenns mir gut gegangen ist, wenns mir schlecht gegangen ist, der hat das
115 immer gewusst. Ist mir auch wichtig, das zu kommentieren.
- 116 I: Wie war das bei den anderen von der Trainingsgruppe, war das denen auch
117 wichtig?
- 118 AH: Ja, da war halt, was ihn ganz stark ausgemacht hat. Und das wissen auch die
119 Leute in Österreich.
- 120 I: Ok gut, wie würdest du jetzt die Beziehung zwischen dir und dem Trainer
121 beschreiben? Du hast gesagt, das war schon sehr freundschaftlich (.)
- 122 AH: Sie ist sehr persönlich. Auf jeden Fall sehr persönlich. Man bindet einen dann
123 schon sehr viel in private Dinge ein. Also es war für mich ganz klar, dass zu meiner
124 Geburtstagsfeier auch immer mein Trainer eingeladen ist mit seiner Frau und so, also
125 (.) zu Weihnachten, immer was geschenkt, zum Geburtstag natürlich. Also man ist da
126 schon auf einer sehr persönlichen Ebene, ja.
- 127 I: Wenn du jetzt das Verhalten des Trainers hernimmst. Wie würdest du das
128 beschreiben, wenn du dir jetzt Training, Wettkampf oder Konfliktsituationen
129 durchdenkst?
- 130 AH: Also er war immer (.) er war, gerade wenns in Konfliktsituationen war, Training
131 oder Wettkampf, war er sehr ruhig, ja. Hat sich immer alles angehört, und hat
132 versucht, was Positives rauszuholen. Egal, wenn das der schlechteste Wettkampf war,
133 hat er versucht, zu sagen, Ok, super, dass wir jetzt den schlechten Wettkampf gehabt
134 haben und nicht bei der Europameisterschaft oder so. Also das war etwas, das in
135 ausgezeichnet hat, dass er immer versucht hat: Abhaken, Weiterschauen, wieder
136 nach vorne schauen, immer das Positive, in die Zukunft. So hat er dich motiviert, ja
137 und hat dir auch gelernt, wie du mit solchen negativen Situationen umgehst.
- 138 I: Wie würdest du die Kommunikation mit dem Trainer beschreiben? Auch die
139 Kommunikation zwischen Trainer und Verband?
- 140 AH: Äh:: das hat natürlich damit zu tun, wie der Verband geführt wird. Leider, je
141 nachdem, wie die Verbandsführung ist, ist das halt sehr unterschiedlich und die hat
142 zwischenzeitlich gewechselt. Zwischen mir und meinem Trainer war sie
143 ausgezeichnet, keine Frage. Der war immer für mich da, den hab ich in der Nacht

144 anrufen können und unter Tags, ja, der hat immer gewusst, wenn Notfall war, wenn
145 irgendwas war, hab ich ihm bescheid gegeben. Und natürlich (.) beim Verband wars
146 (..) phasenweise gut, phasenweise schlecht, aber das lag nicht an uns, sondern am
147 Verband, dass die Funktionäre nicht so dahinter waren. Oder dass die Nationaltrainer
148 dann doch nicht so gut waren oder sich mehr auf andere Athleten (.) eigene Athleten
149 konzentriert haben, ja. Aber das ist dann mehr Politik dann, aber sonst wars glaub ich
150 grundsätzlich ganz gut. Ich glaub, das hat viel auch mit dem Athleten und dem Trainer
151 zu tun. Und was uns ausgemacht hat als Team, mein Trainer und ich, wir haben ein
152 sehr gutes Standing nach außen gehabt und wir haben sehr gut auftreten können, mit
153 Allen gut kommuniziert. Und bei uns ist es halt auch so, wir hatten nie ein Problem mit
154 irgendwem im Verband. Das haben halt alle gewusst.

155 **I:** Wenn du jetzt eine Situation hernimmst, die für dich ganz bedeutend ist, welche ist
156 dir da in Erinnerung geblieben?

157 **AH:** (...) Jetzt in Bezug auf meinen Trainer?

158 **I:** Genau.

159 **AH:** [Lacht] Ja, es ist schwierig zu sagen. Eine Situation, die für mich natürlich immer
160 in Erinnerung bleiben wird, war, wie ich das erste Mal Nummer eins in Österreich war,
161 in der U18 in zwei Disziplinen. Das war damals 400m und 400m Hürden, wobei ich
162 mich dann natürlich auf die 400m konzentriert hab. Und (..) da hab ich, da war, bei
163 dem Wettkampf so eine Pulsleine gehabt, da war er nicht dabei. Da hab ich ihm (.) da
164 war ich davor Nummer 5 oder Nummer 6 in Österreich und hab im Finallauf meine
165 direkten Konkurrenten gehabt und war zwischenzeitlich Letzter und hab auf den
166 letzten 200m noch alle einholen können. Hab ein sehr starkes Finish hingelegt, weil
167 die anderen haben auch ein bisschen zu schnell begonnen und die Zeit war dann weit
168 über meiner Bestleistung und (.) ich hab ihm halt dann nach dem Wettkampf sofort
169 das Ergebnis geschrieben, ja, und hab ihm dann drunter geschrieben: „Weltklasse!“.
170 Weils mir einfach ur getaugt hat. Und er hat geantwortet: „Kannst du werden.“ [Lacht]

171 **I:** [Lacht]

172 **AH:** Das war halt etwas, das ihn ausgemacht hat. Er hat halt gewusst, dass ich sehr
173 talentiert war. Ich hab halt immer wieder sehr mit Verletzungen zu tun gehabt und die
174 haben mich immer zurückgehaut. Verletzungen ist ein Stichwort. Ein zweites Erlebnis,
175 was mir auch immer in Erinnerung bleiben wird. Er war immer sehr ruhig und (.) so ein
176 bisschen wie ein „Papa Schlumpf“ kann man ihn beschreiben, ja. Er war immer da und
177 immer lieb und hat sich nie aus der Ruhe bringen lassen. Und ich kann mich erinnern,
178 im letzten Jahr bevor ich Heeressportler geworden bin, da hat es ein Hallenfußball
179 Turnier gegeben. Und ich war auch im Sportgymnasium und er hat mir damals gesagt,
180 ich soll nicht Fußball spielen, weil die Verletzungsgefahr so hoch ist, ja. Und da ist es

181 um wichtige Wettkämpfe gegangen, die Woche drauf, dass ich einfach die
182 Bestätigung bring, dass ich eh ins HSZ nominiert werde. Und:: ich wurde aber dann
183 gefragt, ob ich bei dem Hallenturnier mitspiele und ich hab mir gedacht, ja ich spiel da
184 mit, kann schon nix sein, ja, und das war am anderen Wochenende und bin dorthin
185 gefahren. Und mit der zweiten Aktion hab ich mir die Bänder gerissen im Knöchel.
186 War dann am Abend im Krankenhaus, hab ihn dann angerufen und ich kann mich
187 noch erinnern. Er hat abgehoben, er so: „Was ist los, wieso rufst so spät an?“. Und ich
188 so: „Ja, ich wollt dir nur sagen, dass ich jetzt grad im Spital bin.“ „Wieso? Was ist
189 passiert?“ Da hab ich gesagt: „Naja, es ist einer ausgefallen und ich bin halt gefragt
190 worden, ob ich für den einspringen kann. Ich wollt nur locker spielen, aber es war so
191 eine dumme Situation. Am Knöchel gestiegen, Knöchel nach Außen und (.) einen
192 Stich gegeben. Es ist jetzt 4 mal so groß, blau, komplett angeschwollen und ein Band
193 ist gerissen laut Spital und da (.) und da kann ich mich noch erinnern. Er hat am
194 Telefon gesagt: „Mhm. Na bravo.“
195 **I:** [Lacht]
196 **AH:** [Lacht] Und wenn der das mal sagt, dann hab ich gewusst, ok (.) jetzt ist es
197 vorbei, jetzt ist er böse. Und ich glaub da war er sehr böse. Das hat ihn sehr gestört,
198 dass ich da nicht auf ihn gehört hab und das trotzdem gemacht hab. Vor allem, weil
199 ers gewusst hat und er mir auch gesagt hat, es wär so wichtig, dass ich ins
200 Heeressportzentrum komm, das wir die nächsten Schritte in meiner Entwicklung
201 machen. Und ich war halt immer schon so (.) fußball- und sportverrückt, hab ganz
202 viele Sportarten immer gemacht. (.) Ja, das war so ein negatives Erlebnis, das werde
203 ich auch nie vergessen. Und dann sinds natürlich die (.) besonderen Momente bei den
204 Wettkämpfen. Ja, ich kann mich erinnern, wie ich das erste Mal eine 48er Zeit
205 gelaufen bin, über 400m, da hab ich um 14 Hundertstel das Limit für die U20 EM nicht
206 geschafft. Das war beim Austria Top Meeting in St. Pölten, da hat damals einer
207 Olympia-Limit dort geschafft, ganz arg, und ich war in einem Rennen mit nur
208 internationalen Leuten, einziger Österreicher, war mit Abstand der Jüngste damals.
209 Und da war ich 18, ja jetzt bin ich 25, und er ist bei 200m gestanden und ich bin so
210 gelaufen und kann mich erinnern. Er ist über die Bande gesprungen, nach vor
211 gekommen, um die Durchgangszeit zu sagen, damit sie mich motiviert für die zweiten
212 200m. Weil dann dort schießt das Laktat ein und dann stirbst du, und er ist drüber
213 gesprungen und ich hab noch gesehen, wie er so gedeutet hat. Und er ist ur ruhig,
214 jemand, der halt nur (.) schreibt sich die Zeiten auf (.) So gedeutet, ja, und er hat
215 gesagt: „Und jetzt nochmal Gas geben!“ Und das hat mir so einen Impuls gegeben, da
216 bin ich die Kurve ganz stark gelaufen. Super Bestleistung damals. Das sind Momente,
217 da (...) ja.

218 **I:** Ja, super. Dann danke ich für das Gespräch, hat mir sehr geholfen.

219 **AH:** Ja, bitte bitte.

Interview 8 – DomSI8

1 **I:** Welche Sportart hast du leistungssportlich betrieben oder betreibst du?

2 **DS:** Leichtathletik. Zu Beginn Hochsprung, aber nur die ersten (.) eineinhalb Jahre
3 oder das erste Jahr. Und dann Zehnkampf und jetzt im Moment (.) Fokus auf die
4 110m Hürden.

5 **I:** In welchem Leistungsniveau bist du?

6 **DS:** Ähm (..) Auf jeden Fall (.) in Österreich mehrfacher Staatsmeister, ich glaub
7 12facher. Und auch schon mit sehr vielen internationalen Erfahrungen, also eher auf
8 europäischer Ebene und Universitätssport-Ebene, also Universiade z.B.

9 **I:** Hattest du in deiner Laufbahn eher mehr Trainer oder Trainerinnen?

10 **DS:** Ich hatte (.) 10, also 9 Jahre lang eine Trainerin, eben in den ersten 9 Jahren.
11 Und erst im letzten Jahr hatte ich einen Trainer, also seit dem letzten Jahr.

12 **I:** Wie alt waren deine Trainer im Durchschnitt?

13 **DS:** Also meine Trainerin (.) also wie ich mit ihr angefangen habe, war sie Anfang 30
14 und mein Trainer, seitdem ich mit meinem Trainer angefangen hab, die sind ungefähr
15 gleich alt. Also der Trainer ist jetzt Ende 30, Mitte, Ende 30.

16 **I:** Ok, weißt du, welche Ausbildungen die Trainer genossen haben?

17 **DS:** Also die Trainerin hat Magister Sportwissenschaften (.) auf jeden Fall, und ich
18 glaub die (...) den (...) den Bundestrainer hat sie, glaub ich, sogar gemacht. In
19 Deutschland, glaub ich, heißt das B-Trainer. Die hat sie halt im Zuge gemacht, wie
20 ich mit ihr die letzten 9 Jahre trainiert hab. Den Magister hat sie davor abgeschlo
21 sen. **I:** Ok (.)

22 **DS:** Und der Trainer, entschuldige den hab ich noch nicht erwähnt, der hat glaub ich
23 (..) ich glaub der hat nicht einmal eine Ausbildung. Der hat (.)
24 Ernährungswissenschaften studiert.

25 **I:** Ok, wie viele Trainer hast du in deiner Laufbahn ca. gehabt?

26 **DS:** Zwei (..) Natürlich viel auch extern, aber das waren nur (...) also ich kann sagen,
27 ich hab zwei Haupttrainer gehabt. Und die anderen Trainer, das waren sicher um die
28 (.) 10 bis 20, waren nur temporär oder hier und da, als Aushilfe.

29 **I:** Hast du eher in einer Trainingsgruppe trainiert oder meistens alleine?

30 **DS:** Zu Beginn, also gerade wo das Leistungsniveau noch nicht so hoch war, in einer
31 Gruppe. Und je spezieller und je mehr Anforderungen an mich gestellt worden sind,

- 32 dann hab ich vermehrt allein trainiert. Da waren Trainingsgruppen, also
33 Gruppentrainings eher die Ausnahme.
- 34 **I:** Aber schon geführt, mit dem Trainer, oder?
- 35 **DS:** Der Trainer war dann gegen Ende glaub ich nur zu 50% bei den Trainings
36 anwesend.
- 37 **I:** Wie oft hast du trainiert ca. in der Woche?
- 38 **DS:** Also zu meiner besten Zeit (.) 9 mal die Woche, aber im Schnitt wars meistens 4
39 bis 5 mal.
- 40 **I:** Und an wie vielen Wettkämpfen hast du im Jahr teilgenommen? In deiner besten
41 Zeit.
- 42 **DS:** (.....) 30 (.) bis 40 Wettkämpfe im Jahr.
- 43 **I:** Ah doch so viel? Also mit Vorbereitungswettkämpfen wahrscheinlich.
- 44 **DS:** Ja genau, also ich also Mehrkämpfer (.) Du hast halt 10 Disziplinen, die du
45 abdecken musst und ich hab fast jedes Wochenende entweder einen Sprint oder
46 einen Wurf oder so gehabt. Das sind halt die Wettkämpfe als Vorbereitung für den
47 Zehnkampf halt.
- 48 **I:** Ok, gehen wir zum nächsten Themenkreis. Wie deinen Trainer oder deine Trainerin
49 hinsichtlich der persönlichen Eigenschaften beschreiben?
- 50 **DS:** Die Trainerin (.) ich rede jetzt mehr von der Trainerin, weil mit der hab ich doch
51 länger zusammengearbeitet, als sehr autoritär, sehr dominant, leider auch sehr
52 emotional (..) was (.) nicht so gut war, häufig. (....) Aber sehr organisiert und sehr
53 strukturiert. Und der Trainer jetzt ist eher flexibel (...) aber trotzdem eher genau.
- 54 **I:** Welche Erwartungen oder Wünsche hast du an deine Trainerin oder deinen Trainer
55 gehabt?
- 56 **DS:** Also bei der Trainerin, die ich schon 9 Jahre hatte, bei der hab ich erst einmal
57 gelernt, zu trainieren und da hab ich am Anfang überhaupt keine Erwartungen,
58 überhaupt keine Wünsche gehabt. Das ist dann erst im Prozess entstanden, erst wo
59 dann das Spaßtraining in Richtung Leistungstraining gegangen ist, und ich dann
60 natürlich meine Ziele immer höher gesteckt hab. Dann hab ich natürlich schon
61 Erwartungen gesteckt. Und die Erwartungen waren einfach hauptsächlich, dass der
62 Trainer (.) also war eigentlich Aufmerksamkeit des Trainers und dass die Trainings,
63 die dann, je spezialisierter man geworden ist, mehr zur Mangelware geworden sind,
64 mussten qualitativ einfach so hochwertig wie möglich sein. Also ich kann klar
65 behaupten, die Struktur, die Trainingsplanung, die Organisation, das ganze
66 Drumherum hat wunderbar gepasst. Aber (..) das ich (.) was mir besonders wichtig
67 war, war commitment und Aufmerksamkeit und Qualität beim Training selber.
- 68 **I:** Inwieweit haben dich die Trainer in sportlichen Fragen beraten und unterstützt?

69 **DS:** (...) Ja doch sehr. Also es war halt doch so eine Art (.) so eine Art Mentoring
70 Zugang. Also ich hab auch mein Expertenwissen durch die Trainer angeeignet
71 un::d (.) die Beratungen haben angefangen bei der Ernährung bis hin zu
72 Regenerationsmaßnahmen (..) und bis hin zu Krafttraining und Ausdauertraining
73 (..) ja.

74 **I:** Ok, also inwieweit haben dich die Trainer dann auch in privaten Angelegenhei-
75 ten und bei nicht-sportlichen Problemen unterstützt? Im schulischen Bereich z.B.

76 **DS:** Also bei der Trainerin war das eher so, eben durch ihre Charaktereigenscha-
77 Ten eher wenig, weil sie dann doch davon ausgegangen ist, dass die Leichtathle-
78 tik und der Leistungssport doch das Wichtigste sind. Der jetzige Trainer, der jetzt
79 auch flexibler ist, der hat da ein bisschen einen anderen Zugang, einen eher locke-
80 ren Zugang. Und der (.) hat sich dann doch (.) der respektiert dann doch die au-
81 ßertrain (.) also außersportlichen Aktivitäten. Die Trainerin, die hat das nicht wirk-
82 lich toleriert.

83 **I:** Wie würdest du die Beziehung zwischen Trainerin oder Trainer und dir
84 charakterisieren?

85 **DS:** Also mit der Trainerin war es auf jeden Fall wirklich eine Schüler-Lehrer
86 Beziehung. Das war halt auch bedingt durch den Altersunterschied und auch vor
87 allem wegen meinem jungen Alter, da war ich eben Teenager und später eben
88 junger Erwachsener. Also das war wirklich klassisch, da hat es eine Hierarchie ge-
89 geben einfach. Aber das hat mir dann, je älter ich geworden bin hat mir das (.)
90 desto weniger hat es mir gepasst. Und mit dem jetzigen Trainer ist das eine eher
91 kollegiale Beziehung eigentlich. Also das ist mehr so ein Team, das gemeinsam
92 an etwas arbeitet, als jemand, der von Oben delegiert.

93 **I:** Wie würdest du das Verhalten von den Trainern beschreiben, wenn du jetzt
94 Training, Wettkampf oder Konfliktsituationen hernimmst?

95 **DS:** Also die Trainerin hat recht schnell die Nerven weggeworfen. Ich hab glaub
96 ich eh schon vorher erwähnt, dass sie [schmunzelt] etwas emotional war und auf
97 grund dessen hat sie oft Fehlschläge eben auf mich projiziert, so dass (.) dann
98 doch (.) öfter ich schuld war, an Fehlern, an Fehlschlägen oder Niederlagen. Und
99 bei dem Trainer war halt jedes Mal, wenn etwas schlecht gelaufen ist, wurde eher
100 nach einer Lösung gesucht. Da hat es immer geheißen, das Stichwort war: „Ma-
101 chen wir es beim nächsten Mal gescheiter. Machen wir es beim nächsten Mal bes-
102 ser.“ Also es war eher der Blick nach vorne gerichtet als der Blick zurück.

103 **I:** Wie würdest du die Kommunikation zwischen Trainer und dir, oder auch Trainer
104 und Verband beschreiben?

105 **DS:** (.....) Ja (..) Kommunikation zwischen Trainer und Verband?

106 **I:** Ja, wenn du da etwas mitbekommen hast. Oder (..) eigentlich vor allem zwi-
107 schen dir und dem Trainer

108 **DS:** Ja die Kommunikation ist schon (..) vor allem, man sieht sich ja eben täglich,
109 meistens. Und wenn nicht, dann telefoniert man entweder, oder man sieht sich.
110 Von da ist die Kommunikation schon immer sehr eng, aber oft eben Telefonate,
111 WhatsApp Nachrichten. Ähm, ich muss halt sagen, bei der Trainerin war es halt –
112 kann auch daran liegen, dass ich sie schon so lange kenne – das (..) war sehr in-
113 tensiv. Und es war immer recht genau alles. Und beim Trainer ist das jetzt eher et-
114 was lockerer. Da ruf ich eher, also ich melde mich dann, wenn ich was brauche.
115 Ähm, die Kommunikation zwischen Trainer und Verband (..) Dadurch, dass beide
116 meine Trainer im Verband auch tätig sind und waren (..) ist sie eh auch laufend
117 gewesen. Aber ich glaub, die Hauptkommunikation findet eher bei irgendwelchen
118 (..) Tagungen oder Verbandsgesprächen statt.

119 **I:** Eine kurze Frage noch: Du bist jetzt der Einzige von meinen bisherigen
120 Interviewpartnern, der über eine längere Zeit eine Frau als Trainerin gehabt hat.
121 Glaubst du, dass ihre Art – du sagst, sie war eher emotional und eher
122 leistungsbezogen – glaubst du, dass das damit zu tun hat, weil sie eine Frau war?
123 Also weil Frauen ja unterrepräsentiert sind im Leistungssport.

124 **DS:** Ich hab schon bei ihr öfter gespürt, dass sie irgendwie ein bisschen einen (..)
125 einen Legitimationsdruck hatte, den sie zu erfüllen versuchte. Oder eine
126 Kompensation, ich weiß es nicht. Sie war selber eine aktive Sportlerin und ich traue
127 mich zu behaupten, dass sie auch sehr, als Frau sehr emanzipiert war. Und (...)
128 ich muss halt ehrlich gestehen, es war halt für mich ein Motor. Weil sie hat ver-
129 sucht natürlich, sie hat mich vorangetrieben, aber ich hab das gebraucht. Weil als
130 18, 19, 20jähriger hat man ja hunderttausend andere Sachen im Kopf und ich kann
131 sagen, sie hat mir halt wahnsinnig geholfen, was eben eine Struktur und langfris-
132 tige Planung angeht.

133 **I:** Welche Situation ist dir jetzt ganz besonders in Erinnerung geblieben, oder war
134 für dich ganz besonders relevant?

135 **DS:** Ja also ich fand es immer wichtig, dass es gerade in Wettkampfsituationen
136 z.B. die Anwesenheit des Trainers, finde ich, sehr, sehr wichtig ist. Vor allem davor
137 und danach, weil ein Wettkampf ist wie eine Projekt. Man bereitet sich darauf vor
138 und der Trainer soll bei der Vorbereitung sein, er sollte beim Vollzug dabei sein
139 und er sollte nachher beim Feedback dabei sein. Also ich muss sagen, ein prägen
140 des Ereignis war dann z.B. wo meine Trainerin mich dann vor allem im letzten
141 Jahr dann kurz, wo ich z.B. Leistungseinbrüche gehabt habe, sie mich dann schon
142 öfters im Stich gelassen hat. Oder ich mich dann schon oft im Stich gelassen ge

143 fühlt habe. Das war halt schon ein einschneidendes Erlebnis, da hab ich schon (..)
144 das ging gar nicht.

145 **I:** War das dann der Grund, du dich von der Trainerin getrennt hast?

146 **DS:** Mitunter schon, ja. Wenn du eine Trainerin hast, ja – also die Wettkämpfe sind
147 nicht gut gelaufen, das war eben ein Leistungseinbruch, muss man sagen – und
148 wenn dann die Trainerin aufgrund dessen einfach (...) quasi (.....) das persönlich
149 nimmt, das (.) das geht nicht. Es ist trotzdem ein Business, das ist trotzdem ein
150 (....) Ja es ist halt ein Geschäft, man kann das nicht persönlich nehmen.

151 **I:** Gut, dann danke, dass du dir Zeit genommen hast für das Interview. Hat mir
152 sehr geholfen.

Interview 9 – RapPA9

1 **I:** Welche Sportart hast du leistungssportlich betrieben?

2 **RP:** Leichtathletik. Um genau zu sein, Laufsport, Mittelstreckenlauf. Und ich war
3 spezialisiert auf die 800m.

4 **I:** In welchem Leistungsniveau hast du trainiert?

5 **RP:** Ich war zum Ende meiner Karriere – das war in etwa 2011, 2012, auf
6 internationalem Niveau, das bedeutet, bei Europa und Weltmeisterschaften, war
7 Nationalkaderathlet, ja und natürlich in Österreich ohnehin vielfacher Titelträger.

8 **I:** Hattest du mehr männliche Trainer oder weibliche Trainer?

9 **RP:** (..) Nur männliche eigentlich, kann man sagen. Ich hab eine kurze Sequenz
10 gehabt, wo eine Betreuerin aus dem Verein, in dem ich war, im Burgenland
11 zwischenzeitlich einmal kurz ein paar Wochen das Training übernommen hat, aber
12 das ist nicht nennenswert. Und prinzipiell über den Zeitraum sind zwei Trainer zu
13 nennen.

14 **I:** Wie alt waren die Trainer im Durchschnitt?

15 **RP:** Durchschnitt macht in dem Zusammenhang keinen Sinn, weil der Eine war
16 jünger, der Andere älter. Der Eine war um die 75 ca. und der Andere (..) etwa: 40.

17 **I:** Weißt du, welche Ausbildungen die Trainer gehabt haben?

18 **RP:** Ja, der eine Trainer war an und für sich technischer Mathematiker und Physi-
19 ker und war Autodidakt in dem Bereich. (..) Hat sich mit Experten zusammenge-
20 setzt, das bedeutet, teilweise auch Best Practice Wissen angeeignet und der an-
21 dere Trainer hat die Diplomtrainerausbildung abgeschlossen, soweit ich weiß.

22 **I:** Ok, gut, hast du die meiste Zeit in einer Trainingsgruppe trainiert oder alleine?

23 **RP:** In der Zeit, wo ich begonnen hab, von 1999 bis 2008 war ich in unterschiedli-
24 chen Trainingsgruppen. Im Prinzip war es zwar immer die gleiche Trainings-

25 gruppe, aber mit veränderten Teilnehmern, das bedeutet manche haben aufge-
26 hört, manche haben neu begonnen zu trainieren. Und in der Kernzeit meines Erfol-
27 ges, 2008 bis 2012, hab ich mich auch selbst trainiert, insofern wäre ich auch
28 selbst als Trainer zu nennen. Ich kann dir auch gern Auskunft über meine Ausbil-
29 dung und Wissen usw. geben, und hab zu dem Zeitpunkt auch alleine trainiert.

30 **I:** Ok, welche Ausbildung hast du dann?

31 **RP:** Ich hab jetzt (.) also ich bin jetzt gerade im Begriff, die Diplomtrainerausbil-
32 dung zu machen und zu der Zeit, wo ich mich selbst trainiert habe, habe ich an
33 und für sich Sport studiert u::nd die Trainingssysteme, in denen ich war, von den
34 beiden Trainern, bei denen ich vorher war, die sozusagen von innen heraus analy-
35 siert und das Beste herausgenommen und manche Bausteine auch autodidaktisch
36 aus Literatur angeeignet.

37 **I:** Wie oft hast du trainiert in der Woche?

38 **RP:** Ja, beginnend in der Kindheit mit 3 bis 4 Einheiten und dann, wie ich Profi
39 war, bis 12, 13 mal. Auf Trainingslager bis 17 mal in der Woche.

40 **I:** An wie vielen Wettkämpfen hast du durchschnittlich teilgenommen (.) im Jahr?

41 **RP:** Wenn man davon ausgeht, dass ich die Saison hernehme, wo ich verlet-
42 zungsfrei war und sozusagen keine (.) unnatürlichen Ausfälle gehabt habe, dann
43 (.) würde ich sagen, in etwa (...) 12 bis 14 im Jahr.

44 **I:** Gut, gehen wir gleich zum nächsten Themenkreis über. Wenn du jetzt einen von
45 diesen zwei Trainern hernimmst, oder auch beide, wie würdest du die hinsichtlich
46 ihrer persönlichen Eigenschaften beschreiben?

47 **RP:** Es waren zwei sehr unterschiedliche Trainer. Der ältere Trainer, bei dem ich
48 zweimal war, einmal von ca. 13 bis 15 Jahre und später noch mal 2008 ein halbes
49 Jahr, der war sehr autoritär, war auch bulgarischer Abstammung, selbst im
50 Ostblocksystem groß geworden. Er hat eindeutige Anweisungen gegeben, hat
51 gewusst, was er will. War aber auch von der Persönlichkeitsstruktur so, dass er
52 keine Kompromisse geschlossen hat und immer wieder unter Androhung, die
53 Zusammenarbeit zu beenden, gewisse (...) Entscheidungen von mir eingefordert
54 hat, also in Bezug auf Freizeitgestaltung usw. Er war in dem Sinn auch streng,
55 aber manchmal natürlich auch herzlich, das muss man schon sagen. War kompe-
56 tent und ist das eigentlich auch akzeptiert worden, auch in der heutigen Zeit, dass
57 man so einen Menschen auch akzeptiert als Trainer, zumindest damals vor mittler
58 weile über 10 Jahren. Und der andere Trainer war sicher ein freundschaftlicher
59 Typ, wollte vermutlich auch mehr Freundschaft haben, als ich ihm geben hab kön-
60 nen. Weil wir natürlich als Athleten, da kann ich die anderen sicherlich miteinbezie-
61 hen, natürlich auch jemanden haben wollten als Trainer, der über uns steht, also in

62 einer hierarchischen Form. Dem man nicht nur die Kompetenz zusprechen kann,
63 sondern auch eine gewisse Distanz, soziale Distanz. Das war auch in Ordnung so.
64 Beide waren sie aber, wenn man jetzt von der Persönlichkeit ein bisschen auf den
65 Charakter übergeht, natürlich auch, ja, haben ihre Schwächen gehabt, so wie je
66 der Mensch.

67 **I:** Welche Erwartungen und Wünsche hast du jetzt an deine Trainer gehabt?

68 **RP:** Eigentlich das, was ich jetzt gesagt habe. Dass er eine klare Linie vorgibt (.),
69 fachlich. Das ist sicher das Entscheidende, das soziale muss aber passen, weil
70 sonst zerfällt so ein Trainer-Athleten-Gespann im Individualsport ganz sicher. Also
71 ich würde sagen, fachliche Autorität und natürlich auch soziale Kompetenz, das
72 sind eindeutig die zwei Parameter, die zutreffen müssen.

73 **I:** Inwieweit hat dich jetzt der Trainer in sportlichen Fragen beraten und unter-
74 stützt?

75 **RP:** In der Zeit, wo ich Nachwuchsathlet war, nicht unterstützt, sondern angeleitet.
76 Und von meiner Seite unhinterfragt hab ich das Ganze absolviert. Später war es
77 dann so, dass natürlich viel mehr Fragen aufgekomen sind (.), weil ich dann be-
78 gonnen habe, zu studieren und manche Zusammenhänge besser kennengelernt
79 hab. Und war es teilweise doch eine Einbahnkommunikation, dass Fragen von mir
80 gekommen sind und teilweise aber nicht zufriedenstellend beantwortet wurden.
81 Später, wie ich mich selbst trainiert habe, hab ich mir dann wenig Expertisen von
82 außen geholt und war damit eigentlich mein eigener Berater.

83 **I:** Inwieweit hat dich dann der Trainer in privaten Angelegenheiten oder bei nicht
84 sportlichen Problemen unterstützt?

85 **RP:** (...) Unterstützt in dem Sinn, würd ich bei beiden Trainern sagen, relativ wen-
86 nig. Eher in Bezug auf (.) Anweisungen muss man das (.) erörtern, weil Beide ge-
87 wisse Forderungen gestellt haben. Der eine Trainer in Bezug auf Freizeitgestal-
88 tung, speziell natürlich auch in der pubertären Phase mit (.) Sanktionen gegenüber
89 dem, wenn man fortgegangen ist usw. oder wenn man Alkohol genossen hat. Und
90 der andere Trainer war sehr stark erpicht darauf, dass man keine Frauenbekannt-
91 schaften hat, speziell, dass man keine Freundinnen hat. Also insofern eher Eingriff
92 in das Privatleben als eine Hilfestellung.

93 **I:** Hättest du dir eine Hilfestellung gewünscht im Privaten?

94 **RP:** Ich hätte mir ein anderes Verhalten von Beiden eindeutig gewünscht. Viel
95 mehr Offenheit, Offenheit auch gegenüber der Zeit, in der wir leben. Das muss
96 man, denk ich, auf jeden Fall mitbedenken, wenn man Athleten von heute betreut,
97 dass man eben nicht mehr mit den Vorstellungen der eigenen Kindheit (.) dass
98 sich das eben nicht übertragen lässt auf die Athleten, die man betreut. Also, ja,

- 99 hätt ich mir schon gewünscht.
- 100 **I:** Wie würdest du jetzt die Beziehung zwischen den Trainern und dir charakterisie-
101 ren?
- 102 **RP:** Ähm, sehr gut. Also nachdem ich ein Leistungsträger war, war das eigentlich
103 immer relativ eindeutig, dass die Trainer auf mich angewiesen sind. Man nimmt
104 sich selbst als junger Athlet nicht so wahr, dass man auf den Trainer angewiesen
105 ist, eben weil man sich denkt, das ist austauschbar. Natürlich eine naive Vorstel-
106 lung, aber war einfach so. Und umgekehrt haben sie aber gewusst, dass sie auf
107 den Erfolg angewiesen sind. Also da geht's ja um vielerlei Dinge, wie Punktwert-
108 tungen für Vereine, Verbände und Medaillensammlungen, mit denen sich manche
109 Trainer gerne schmücken.
- 110 **I:** Glaubst du, dass die Beziehung anders gewesen wäre, wenn du nicht so erfolg-
111 reich gewesen wärst?
- 112 **RP:** Ja, ganz sicher. Das sieht man auch an allen anderen Athleten, die in den
113 Gruppen waren. Die waren dann natürlich nicht so im Mittelpunkt wie ich und das
114 ist sehr stark zu hinterfragen. Ich persönlich, muss ich sagen, habe mich darauf
115 sehr wenig eingelassen. Das muss ich mir schon selbst zu Gute halten, das ist mir
116 immer wieder gesagt worden, dass ich mich da nie in den Sonnenschein des Trai-
117 ners gestellt habe, sondern immer wieder vor allen Athleten ausgesprochen habe,
118 und hab dadurch natürlich immer wieder Schwierigkeiten gehabt deswegen, weil
119 ich den Trainern nicht das gegeben habe, was sie gerne vielleicht gehabt hätten.
- 120 **I:** Wie würdest du – wenn du zwei Trainer hattest, können wir das ja super verglei-
121 chen – wie würdest du das Verhalten der Trainer beschreiben, wenn du jetzt Trai-
122 ning, Wettkampf und Konfliktsituationen hernimmst?
- 123 **RP:** (...) Das ist eine komplexe Frage. (...) Beim einen Trainer, beim jüngeren,
124 war es so, dass der eindeutig zu spüren gegeben hat, (...). Also, ok, die Gemein-
125 samkeit ist auf jeden Fall, dass in seltenen Fällen die Trainer Schuld in der Pla-
126 nung oder Periodisierung vor allem in der Vorwettkampfperiode auf sich genom-
127 men hätten, wenn sozusagen die Topform nicht da gewesen wäre. Das existiert
128 fast gar nicht in der leichtathletischen Szene, da ist immer stark der Athlet im Mit-
129 telpunkt der Schuldsuche. Ist, muss ich aber fairerweise sagen, selten passiert bei
130 mir, dass das nicht geklappt hätte, zum Tag X des Wettkampfes. (...) Wenn die
131 Leistung nicht gestimmt hat, dann hat es natürlich Konfliktsituationen gegeben,
132 aber die waren eher subtiler Art, also nicht offen ausgetragen, sondern eher mit In-
133 das-Gewissen-reden und „Wie war deine Freizeitgestaltung vorher?“ und „Da
134 kanns ja nicht funktionieren“, also eher mit solchen Floskeln gearbeitet. Deshalb
135 würde ich sagen, das war sehr viel unter der Oberfläche, aber dann schnell auch

- 136 wieder vorbei, würd ich sagen. Nichts, was jetzt lang im Raum gestanden wäre.
137 Das ist dann sicher auf die Art ausgetragen worden, nicht ideal, aber dann war es
138 erledigt.
- 139 **I:** Wenn man jetzt die Kommunikation hernimmt – weil du es gerade angesprochen
140 hast – hat man da dann drüber geredet, oder war das dann irgendwie (.) intuitiv (.)
141 geregelt?
- 142 **RP:** Jetzt (.) Konfliktsituationen auch über den Wettkampf hinausgehend?
- 143 **I:** Genau, ja.
- 144 **RP:** Ähm, nein. Beim einen Trainer, beim jüngeren – auf was ich vorher noch
145 eingehen wollte – wars eben so, viel stärker unter der Oberfläche. Also zu spüren
146 gegeben, wie „Wenn du was erreichen willst, dann kannst du dich nicht so verhalten.“
147 Aber das jetzt nicht ausgesprochen, sondern eher nur angedeutet, nicht ein
148 mal so klar, wie ich das jetzt formuliere. Und beim anderen Trainer ist das schon
149 offen ausgesprochen worden. Auch mit dem, was ich zu Beginn des Interviews
150 schon gesagt habe, immer unter Androhung von Sanktionen. Also wenn es nicht
151 gepasst hat, dann wird eingefordert, dass es passt, ja. Also ganz konträre charakterliche
152 Wesenszüge beim Kommunikationsverhalten.
- 153 **I:** Dadurch, dass du dich dann selber gecoacht hast, hast du das dann auch
154 mitbekommen, wie die Kommunikation mit dem Verband funktioniert?
- 155 **RP:** Ja schon. Also zu dem Zeitpunkt, wo ich selbst (.) mich trainiert habe, habe
156 ich natürlich gemerkt, dass ich in keinerlei Weise eine Lobby habe und habe dann
157 ständig Konflikte mit Verein und Verband gehabt. Also mit dem nationalen Verband
158 und mit dem Verein der mich unterstützt hat, ja, mehr oder weniger, ja, war
159 ständiger Zwist und ständige Konfrontation. (.) Die man ja als Athlet viel emotionaler
160 austrägt, weil man natürlich der eigene Bürge für die Leistung ist, und die man
161 sich sicher nicht untergraben lassen mag. Und da waren halt Kaderzugehörigkeit
162 und Budgetfragen die zentralen Themen. (..) Ja, paradoxerweise war es so, dass
163 ich mittlerweile selber Nationaltrainer bin, für den Verband, mit dem ich vorher die
164 Konflikte gehabt habe und jetzt versuchen wir, besser zu machen, was (.) was da
165 verabsäumt worden ist.
- 166 **I:** Gibt es Situationen in Verbindung mit deinen Trainern, die dir ganz besonders in
167 Erinnerung geblieben sind?
- 168 **RP:** Ja, eine aus (.) einer früheren Zeit. Das war (..) hängt mit dem Wettkampfkalendar
169 der zusammen, den die Leichtathletik hat, nämlich der ist zerstreut über das
170 ganze Jahr, leider. Vor allem für den Nachwuchs, sprich über die Sommerferien,
171 mit einer Kernzeit der Wettkämpfe von Mai bis Juni, und dann Juli, August, September
172 jeweils eine Nachwuchsmeisterschaft. Und wenn man, so wie ich eben da-

173 mals, gegen die älteren Altersklassen konkurrenzfähig war, dann hat der Verein
174 natürlich eingefordert, auch bei diesen Meisterschaften zu starten, wo man dann
175 selbst gegen die Älteren Medaillen und Punkte holen kann. Und einmal hats eine
176 ganz isolierte:: Feier gegeben (..) äh Feier, sag ich schon (.) einen ganz isolierten
177 Wettkampf gegeben, eine Staffelmeisterschaft im U20-Bereich, der für mich be-
178 langlos war und der Trainer hat gesagt: „Du musst dort laufen.“ U::nd ich hab mich
179 da geweigert, weil ich zu dem Zeitpunkt eben eine (..) ich weiß gar nicht mehr, was
180 es war, eine Familienfeier oder Freundschaftsfeier gehabt und ich hab mich eben
181 widersetzt. Un::d hab aber für den Verein in dem Jahr mit Abstand die meisten
182 Punkte und Medaillen geholt und hab dann auch im Prämiensystem ziemlich viel
183 Geld (.) bekommen (.) sollen. Und dann ist es eben so passiert, dass bei der letz-
184 ten Vorstandssitzung, eine Stunde eigentlich vor Prämienauszahlung, in das Do-
185 kument für die Prämienauszahlung eine Klausel aufgenommen worden ist – das
186 ist frisch ausgedruckt worden – und dann haben sie sich sozusagen das Recht
187 vorbehalten, mir 75% der Prämien zu streichen und das war in einem Ausmaß
188 von, glaub ich, 2 000€ (.) und das war dann (.) für mich natürlich (.) ein Schlag ins
189 Gesicht. Aber ab dem Zeitpunkt war dann klar, dass die:: Zusammenarbeit mit
190 dem Verein und mit dem Trainer, der mich eigentlich im Nachwuchs vorbereitet
191 hat für die Allgemeine Klasse, da sicher (.) zerbröseln wird. Also wenn die Art und
192 Weise des Vereines so ist, dass (..) das nicht gewürdigt wird das ganze Jahr (..) und (.) und (.) auch interessant: Grad jetzt hab ich einen Athleten selbst, der ist 14
194 Jahre und in einer ähnlichen Situation. Mag gegen die älteren Klassen nicht lau-
195 fen, weil er sich nicht bereit fühlt, und würd aber genauso die Punkte und Medail-
196 len zu holen. Ich hab dem das natürlich offen gelassen, das selbst zu entscheiden,
197 wei::l das nicht seine Altersklasse ist und hab (.) direkt jetzt den Lerneffekt schon
198 anwenden können, was mich natürlich freut.

199 I: Sehr gut. Eine letzte Frage noch: Was war für dich der Grund, warum du dich
200 dann eigentlich selbst gecoacht hast?

201 **RP:** Ähm, aus Mangel der fachlichen Alternativen in Österreich, würd ich sagen.
202 Denn:: wir haben sehr gute Langstreckentrainer, die auch weithin bekannt sind,
203 also [Name dem Autor bekannt] beispielsweise (..) ode::r [Name dem Autor be-
204 kannt] und [Name dem Autor bekannt], also die, die Leute zu Olympischen Spielen
205 gebracht haben, oder eben Olympioniken trainieren. Aber die sind eher für den
206 3000m Lauf aufwärts geeignet, also bis hin zum Marathon und wir haben eigent-
207 lich keinen echten Mittelstreckentrainer in Österreich. Also ich seh keinen, muss
208 ich ehrlich sagen. Und ich wollte mich in dem Gebiet aber nicht (.) verändern, also
209 ich wollt von der Disziplin dort bleiben, wo ich war, hab das durchgezogen un::d (.)

210 ja, hab dann vor allem aus fachlichen Gründen mich selbst trainiert. Aber zerfallen
211 ist das eben im Zusammenhang mit diesen Geschichten, also der erste Weggang
212 vom Trainer war 2007 und nach diesen Geschichten hab ich gesagt, ok, so geht's
213 nicht. Bin dann zum [Name dem Autor bekannt] und bin dann auch einmal zurück
214 gegangen, eben zu dem bulgarischen älteren Trainer, wo ich aber dann gemerkt
215 hab, ok, dieses autoritäre System hat keine Zukunft für mich mehr mit 18 Jahren
216 (.) und auch eben dann, muss ich ehrlich sagen, aus Mangel an (.) sozial verträg-
217 lichen Alternativen. Also Ursache sind sicher die sozialen Zerfallserscheinungen
218 und dann (..) hab ich mir keine neuen Trainer gesucht, weil ich einfach keine Alternativen
219 fachlich gesehen habe. Also beides würde ich da erwähnen.
220 I: Ok, dann danke ich herzlich für das Interview, hat mir sehr geholfen, danke.
221 RP: Bitte, gerne.

Interview 10 – TerTR10

1 I: Welche Sportart hast du leistungssportlich betrieben oder betreibst du noch?
2 TT: Ich hab Shorttrack Eisschnelllaufen gemacht (.) ja, bis vor ein paar Jahren.
3 I: In welchem Leistungsniveau hast du trainiert?
4 TT: Beim B-Kader, also ich bin bei Staatsmeisterschaften mitgefahren, bin einmal bei
5 Junioren-Weltmeisterschaften und einmal bei Europameisterschaften mitgefahren,
6 sonst eher kleinere internationale Wettkämpfe.
7 I: Hast du einen Trainer gehabt oder eine Trainerin?
8 TT: Wie ich angefangen habe, also als Kind, war meine Mutter die Trainerin, dann
9 eigentlich eher nur mehr männliche Trainer.
10 I: Weißt du wie alt deine Trainer ca. waren?
11 TT: (...) Zwischen 30 und 40 ungefähr, aber mein letzter war schon ein bisschen älter,
12 so um die 50.
13 I: Weißt du, welche Ausbildungen die Trainer gehabt haben?
14 TT: Meine Mutter Sportprofessorin, also (..) Magistra. Die Anderen, puh, (.) weiß ich
15 nicht, um ehrlich zu sein. Aber sie haben auf jeden Fall einen Instruktor oder so. Also
16 der Eine hat auf jeden Fall den Instruktor gehabt, aber sonst, keine Ahnung.
17 I: Wie viele Trainer hast du in deiner Laufbahn gehabt?
18 TT: 4 bis 5 ungefähr. Weißt eh, manche nur sehr kurz und (.) und (..) ja. 4 auf jeden
19 Fall.
20 I: Warst du in einer Trainingsgruppe?
21 TT: Voll. Also wir haben meistens mindestens zu zweit trainiert, oft aber auch zu dritt

- 22 zu viert. Der Sport ist halt relativ klein, das heißt du hast da keine großen Gruppen
23 aber wir haben schon geschaut, dass wir nicht nur alleine trainieren.
- 24 **I:** Wie oft hast du da trainiert in der Woche?
- 25 **TT:** Also mindestens 5, 6 Mal. Also eigentlich fast jeden Tag, hin und wieder sogar
26 zweimal am Tag. Wie es sich halt ausgegangen ist, manchmal aber auch weniger.
- 27 **I:** Ok, und (.) an wie vielen Wettkämpfen hast du durchschnittlich im Jahr
28 teilgenommen?
- 29 **TT:** (.....) Ja:::, zwischen 5 und 10 ungefähr. Also 5 auf jeden Fall. Das ist immer
30 darauf angekommen, ob wir eben hinfahren, auf die Wettkämpfe, ob genug Geld quasi
31 da ist und wie es mit der Schule auch ausgegangen ist. Ja, zwischen 5 und 10.
- 32 **I:** Welche persönlichen Eigenschaften hat die Trainer ausgezeichnet?
- 33 **TT:** Hm (..) das ist schwierig. Es waren alle immer so ein bisschen (..) auf einem
34 freundschaftlichen Niveau. Also sie haben halt immer versucht, eine gewisse
35 Vertrauensbasis aufzubauen und (..) eher freundschaftlich. (.....) Für mich waren sie
36 halt immer die Trainer, also (...) weiß nicht.
- 37 **I:** Welche Erwartungen und Wünsche hast du an deine Trainer gehabt?
- 38 **TT:** Mir wärs recht gewesen, wenn sie mir hin und wieder ein bisschen mehr in den
39 Hintern getreten hätten, weil ich hin und wieder doch ein bisschen ein faules Stück
40 bin. U::nd von dem her (..) wärs öfters mal eben dieses: „Ja, komm, du machst das
41 jetzt!“ und, ja, keine Ausreden oder so irgendwas. Ich mein beim Training selber, eh
42 klar, aber auch wenns jetzt so um Trainingsplanung und so geht, dass sie jetzt sagen:
43 „Ok, du kommst da jetzt und da gibt es keine Ausreden, du machst das.“ Das wär halt
44 irgendwie bei mir ein bisschen angebracht gewesen. Und, ja (.....) das wars im
45 Grunde, ja. Das wär mir wichtig gewesen oder wichtiger.
- 46 **I:** Inwieweit haben dich deine Trainer in sportlichen Fragen beraten und unterstützt?
- 47 **TT:** Im Grunde schon immer recht (..) wenn irgendwo Fragen waren, auf jeden Fall
48 haben sie versucht, sie zu beantworten, wenns ihnen möglich war. Aber (..) es waren
49 meistens nicht so die großen Fragen da, im Grunde. Also, von dem her (..) Aber für
50 das waren sie auf jeden Fall, ja, haben sie ihr Bestes gegeben.
- 51 **I:** Und inwieweit haben dich die Trainer dann in privaten Angelegenheiten oder auch
52 bei nicht-sportlichen Problemen beraten? Also bei Schule z.B. oder (.)?
- 53 **TT:** Bin ich, um ehrlich zu sein, nicht zu ihnen hingegangen mit solchen Sachen. Also
54 das (..) ja, ok, wenn ich mal sag, ja ok, ich kann jetzt nicht, weil ich eben Schule hab,
55 aber nicht, weil irgendwie ein Problem in der Schule war, erstens hab ich keine
56 Probleme in der Schule gehabt, aber generell (..) hat man das nicht mit denen, oder
57 hab ich das nicht mit denen besprochen. Irgendwelche persönlichen oder großen
58 persönlichen Sachen, eher so kleinere (...) ja. (..) Da hat, glaub ich, die

- 59 Vertrauensbasis ein bisschen [lacht] ja, war nicht so groß.
- 60 **I:** Ja also war das das eher (..) auf der fachlichen Ebene?
- 61 **TT:** Voll. Eher ein bisschen oberflächlich. Man hat eben schon ein freundschaftliches
- 62 Verhältnis gehabt, aber jetzt nicht so irgendwie tiefer, also (.) ja, also eher auf das
- 63 Training bezogen.
- 64 **I:** Also war die Beziehung dann auch eher auf der fachlichen Ebene?
- 65 **TT:** Genau.
- 66 **I:** Ok. Wie würdest du dann das Verhalten von deinen Trainern beschreiben, wenn du
- 67 jetzt das Training mit dem Wettkampf oder Konfliktsituationen vergleichst?
- 68 **TT:** (...) Also es war halt bei uns auch immer irgendwie (..) Wir waren ein kleines
- 69 Team gewesen und (.) eine Trainingskollegin und ich haben halt auch immer
- 70 gemeinsam trainiert usw. und waren gut befreundet oder sind auch immer noch gut
- 71 befreundet, und da ist es natürlich für den Trainer ein bisschen schwierig. Wir haben
- 72 immer eigentlich (.) sind gegeneinander gefahren. Also wem gibst du jetzt welche
- 73 Tipps? Also er hat glaub ich versucht, das quasi neutral zu behandeln. Aber natürlich
- 74 redest du mit der Einen mal so ein bisschen (.) drüber und mit der Anderen hinterrücks
- 75 quasi anders herum. Also dass du sagst: „Ja, komm die kannst du schlagen!“ und
- 76 dann mit der Anderen redest du genau das Gleiche quasi. Aber das hat man jetzt nicht
- 77 so mitbekommen, dass man da jetzt irgendjemanden bevorzugt. Also ich bin mir jetzt
- 78 nicht irgendwie bevorzugt oder benachteiligt vorgekommen. (..) Nicht im Großen, hin
- 79 und wieder vielleicht, weil sie dir drüberfahren oder so, aber jetzt im Grunde hat das
- 80 gepasst. Wie das die Anderen aufgenommen haben? Keine Ahnung.
- 81 **I:** Und war das im Wettkampf dann (...) Also im Wettkampf seid ihr dann auch
- 82 mehrere aus dem gleichen Team gegeneinander gefahren?
- 83 **TT:** Genau, ja. Da hat er sich dann eher rausgehalten. Also er hat schon eher Tipps
- 84 gegeben, uns gecoacht, aber so, dass jeder quasi was davon hat und jetzt nicht
- 85 Jemanden auf ein Podest draufgehoben und wen anderen links liegen gelassen.
- 86 **I:** Und sind aus dieser Vorgehensweise irgendwelche Konflikte entstanden?
- 87 **TT:** (.....) Also für mich persönlich nicht. Kann halt sein, dass es eben die andere
- 88 Person oder eine andere Person anders aufgenommen hat und dass für die das
- 89 irgendein Problem war, aber für mich selber war eigentlich, hat sich eigentlich nie was
- 90 ergeben.
- 91 **I:** Hast du etwas mitbekommen von Anderen im Team, die da nicht einverstanden
- 92 waren?
- 93 **TT:** [Lacht] Ein Kollege von mir, der war halt oder ist halt generell schnell einmal ein
- 94 bissl (.) ja, kommt sich benachteiligt vor usw. und dann ist es natürlich (.) du nimmst
- 95 das anders auf. Und die sind öfters mal ein bisschen aneinandergeraten. Er war halt

- 96 auch, also er ist halt auch ein paar Jahre jünger. Ja da sind halt auch ein bisschen (.)
97 er hat ihn nicht so gut leiden können. Also den Trainer jetzt. Von dem her, ja, da ist es
98 [lacht] hin und wieder schon zu einem Konflikt gekommen, aber das war dann eher am
99 Trainingslager, wo der letzte Abend etwas eskaliert ist und da hat er halt eine
100 ziemliche Standpauke bekommen, was auch verständlich ist, weil er war halt, keine
101 Ahnung, 15 und hat sich (.) ziemlich betrunken und da hat der Trainer mal ein
102 bisschen drüberfahren müssen. Was auch verständlich ist, wie gesagt.
- 103 I: Wie hat das der Trainer gemacht? Also eher auf einer sachlichen Ebene, oder (.)?
104 TT: Naja, das war (..) Wir sind von Budapest heimgefahren mit dem Auto und das war
105 einfach die längste Autofahrt ever. [lacht] Er hat einfach ständig nur (.) Nein er hat, er
106 hätts besser machen können. Ich kann mich jetzt selber nicht mehr so genau erinnern,
107 das ist über 10 Jahre her, aber er hat ihm halt schon irgendwie quasi gedroht, dass er
108 ihn aus dem Kader quasi rauswirft oder rauswerfen lässt und, und lauter so Sachen.
109 Wo ich mir denk, ja das bringt jetzt auch nicht so viel, ihm dort den ärgeren (.) Ärger
110 zu machen. Aber (.) ja. Das war im Grunde einer der größten Konflikte, die ich
111 mitbekommen hab.
- 112 I: Ok, wie würdest du jetzt generell die Kommunikation zwischen dir und dem Trainer
113 beschreiben?
114 TT: [Seufzt] Er hat meistens sehr viel geredet. Ja wie gesagt, eher auf einer
115 sachlichen Ebene, eher so „Ja, wie geht’s?“, Ja, eh gut.“, „Was machen wir heute?“,
116 „Ja, wir machen das und das.“ Ja, hin und wieder hat er halt schlechte Witze gemacht.
117 Muss man halt auch immer aufnehmen. Ja, das das (..) viel tiefer wars dann im
118 Endeffekt nicht, die Beziehung und von dem her (.) Aber das hat auch gepasst. Ich
119 denk mir, es muss jetzt gar nicht die tiefgehende Beziehung zwischen Trainer und
120 Sportler sein, von dem her (.)
- 121 I: Wenn er z.B. Anweisungen gegeben hat, war das dann für dich immer verständlich,
122 oder hat er da mehrere Anläufe gebraucht oder mehrere Sachen ausprobiert, sagen
123 wir so? Ansätze
- 124 TT: (..) Könnte mich jetzt nicht erinnern, dass das jetzt so ein Kommunikationsproblem
125 war. (..) Eigentlich, eigentlich nicht, nein. Es war meistens relativ klar, was gemacht
126 werden soll. Vielleicht wollte man es nicht verstehen [lacht], aber im Grunde war es
127 meistens eher klar.
- 128 I: Gibt es eine Situation, die dir ganz besonders in Erinnerung geblieben ist, wenn du
129 an deinen Trainer denkst?
- 130 TT: Also wir gesagt, von dem einen Trainer, von dem ich jetzt eh die ganze Zeit
131 geredet hab, war eh eigentlich die Fahrt vom Trainingslager heim (.) ein sehr
132 markantes Erlebnis. Aber ansonsten, ja (.) hats nicht wirklich großartig was gegeben.

- 133 (.) Also es war meistens, entweder hat es gepasst, oder es war halt (.) eh lustig. Es
134 war jetzt nie so richtig (.) Scheiße. [lacht] Ja, beim letzten Trainer wars eher so, den
135 hab ich von (..) da hat die Chemie nicht gepasst, also den hab ich teilweise nicht
136 dazah. Von dem her (.) ja, kann man auch nix machen.
- 137 **I:** Gibt's sonst noch irgendetwas, das du (.) gerne erzählen möchtest, wenn du an
138 deine Trainer denkst?
- 139 **TT:** Ja es ist halt lustig, wenn ich jetzt an meine Arbeit denk, wo ich auch als Trainerin
140 tätig bin. Es ist natürlich ein anderes Umfeld, aber man versucht eben eine
141 Vertrauensbasis aufzubauen, muss dann natürlich auch schauen, dass es irgendwo
142 eine Sachebene eben auch ist, dass es nicht nur auf Freundschaft, nicht nur auf
143 leiwand, sondern dass man ja auch gewisse Inhalte eben rüberbringt oder mit denen
144 eben gewisse Sachen macht. Das ist halt schon auch (.) Grad wenn du mit einem
145 Sportler zusammen dann das machst, mit dem du eben fast jeden Tag trainierst usw.,
146 ist es dann schon schwierig, glaub ich. Und wenn dann eben die Chemie nicht passt,
147 dann, ja, ist es extremst (.) bescheiden. (.) Von dem her ist es halt schon eine
148 ziemliche Gratwanderung zwischen leiwand und freundschaftlich, und eben (.) ja. Und
149 wenn ich denk (.) In der Eishalle hab ich oft genug mitbekommen, wie die
150 Eishockeytrainer mit ihren (.) kleinen Stöpseln umgehen, das war eine Katastrophe
151 teilweise. Also die haben die niedergeschrien. Die haben die, weiß ich nicht (.)
152 geschimpft nicht unbedingt, aber doch einen Wortschatz da gehabt (.) das geht halt
153 auch nicht. Also da (.) es ist halt schwierig. Ja (....)
- 154 **I:** Ok, dann (.)
- 155 **TT:** Ich hoff, ich konnte dir helfen. [lacht]
- 156 **I:** Ja, natürlich. Danke, dass du dir Zeit genommen hast, für das Gespräch.
- 157 **TT:** Bitte, gerne.