

# Leitfaden - Hospitation im Training

## Einführung

Der Trainingsalltag der Leichtathletik hat sich in den vergangenen Jahren u.a. durch unterschiedliche gesellschaftliche Tendenzen sehr verändert. Insbesondere Athlet\*innen und Trainer\*innen müssen sich ständig neuen Herausforderungen stellen, so steht meist immer weniger Zeit für das Training zur Verfügung. Um ein effizientes und hochqualifiziertes Training für unsere (Nachwuchs-)Athlet\*innen anbieten zu können ist eine ständige Qualifizierung der Trainer\*in unerlässlich.

Dies ist nicht nur durch theoretische und praktische Lehrgänge zu gewähren, sondern erfordert auch ein Dialog und die Diskussion unter den Trainer\*innen. Daher möchten die Bereiche Lehrwesen und Leistungssport des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes, neben den üblichen Aus- und Fortbildungen, auch durch Trainingshospitationen die Möglichkeit anbieten, voneinander zu lernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen, um dadurch „über den eigenen Tellerrand hinaus“ zu schauen.

Dabei sollen Einblicke in andere Trainingsgruppen, Altersklassen und Trainingssysteme gewonnen werden, um so vernetzter arbeiten zu können. Diese praxisbetonte Art der Fortbildung bietet die Gelegenheit einer individuellen und selbstbestimmten Weiterqualifizierung, da der/die Trainer/in die Hospitation nach den eigenen Bedürfnissen mit dem/der Landestrainer/in abstimmen kann.

Des Weiteren bedeutet Trainingshospitation aber auch Qualitätsverbesserung, da mit der Beobachtung und Auswertung von Training immer auch ein Lern- und Erkenntnisprozess verbunden ist. Im Idealfall handelt es sich bei einer Trainingshospitation nicht um eine einmalige Angelegenheit, sondern um eine mehrmalige und weiterführende gemeinsame Arbeit. Mit den Hospitationen sollen die Trainingsorte in Schleswig-Holstein geöffnet werden, um voneinander zu lernen, einander besser zu verstehen und miteinander zu wachsen.

*„Zusammenkommen ist ein Beginn, zusammenbleiben ist ein Fortschritt, zusammenarbeiten ist ein Erfolg.“ - Henry Ford; Gründer von Ford –*

## Organisation der Hospitation

Sportliches Training ist nach Klaus Carl (1989, 218) eine „planmäßige und sachorientierte Einwirkung auf die sportliche Leistungsentwicklung“. Dies gilt auch für eine Trainingshospitation. Sie sollte geplant und sachorientiert sein, um den gewünschten Wissenszuwachs zu erzielen. Demzufolge unterteilt sich eine Hospitation in drei aufeinanderfolgenden Phasen:

- Vorbereitungsphase
- Hospitation-Auswertungsphase
- Feedbackphase

Im Folgenden soll nun kurz skizziert werden, was in den einzelnen Phasen zu beachten ist.

## Vorbereitungsphase

In der Vorbereitungsphase werden nicht nur die Rahmenbedingungen (Ort und Zeit) für die Hospitation festgelegt, sondern es sollen gezielt individuelle Inhalte und Zielsetzungen zwischen den Hospitationspartnern besprochen werden. Hierzu kann der/die hospitierende Trainer/in eine/n SHLV-Disziplintrainer/in oder mit einem/er Landestrainer/in Kontakt aufnehmen.

Aufgabe beider Hospitationspartner ist die gemeinsame Vorbereitung, Durchführung und Auswertung der Hospitation. Als Grundlage zur Vorbereitung können beispielweise folgende Fragestellungen dienen:

Was will ich mit meiner Hospitanz erreichen? Bzw. Welche Ziele verfolge ich damit? Welche Erfahrungen möchte ich machen? Über welche Inhalte (Disziplinen, Techniken) und Themen (Methodik, Didaktik) möchte ich etwas lernen? In welcher Trainingsphase möchte ich die Hospitation machen? Gibt es spezielle Fragen die ich gerne beantwortet haben möchte? Was möchte ich dem Hospitierenden vermitteln? Was möchte ich in der Trainingseinheit zeigen? Welche Beobachtungsaufträge gebe ich dem hospitierenden Trainer? Über welche Inhalte und Themen möchte ich mich mit dem Hospitierenden ein Fachgespräch führen?

## **Hospitation**

Jede/r Trainer/in verfügt über individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten, die unter Umständen nur durch intensives Beobachten zu entdecken sind. Insbesondere diese verdeckten Anlagen sind durch eine Hospitation oftmals besser zu ergründen als mit einer üblichen Fortbildung. Um eine möglichst optimale Transparenz zu erzielen, sollte darauf geachtet werden, dass automatisierte Abläufe während der Hospitation nicht beeinträchtigt werden. Denn gerade diese sind einem erfolgreichen Trainer oft nicht bewusst. Auf Grund der Individualität jedes Trainers sind unterschiedlichste Aspekte von Bedeutung, welche im Rahmen einer Hospitation noch systematischer gefördert und ausgebaut werden können.

Während des Trainings versucht der/die hospitierende Trainer/in mit Hilfe der im Vorfeld abgesprochenen Beobachtungsaufträge möglichst viele, zielgerichtete Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten. Für eine spätere Reflektion des Geschehenen soll der/die Hospitierende die gesammelten Eindrücke direkt mit Hilfe von Notizen schriftlich festhalten. Das Hauptaugenmerk der Beobachtung sollte hierbei auf die trainingsmethodischen, didaktischen sowie sozialen Kompetenzen gelegt werden.

## **Auswertung**

Mindestens genauso wichtig wie die eigentliche Hospitation sind die Gespräche zwischen den beiden Trainern während und nach der Übungseinheit, welche u.a. als Auswertung der Hospitation dienen. Zentrale Bestandteile dieser Beratung bilden die Notizen der Trainingsbeobachtungen, um eine intensive Auseinandersetzung zu gewährleisten. Bestenfalls entstehen aus den Gesprächen intensiv geführte Fachdiskussionen.

Die bedeutsamsten Erkenntnisse dieser Gespräche werden in der Form eines „Hospitations-Feedback“ festgehalten. Ein Protokoll sollte folgende Inhalte enthalten:

- Trainingsaufbau (Inhalte, Ziele): a. Aufwärmprogramm, b. Haupttrainingsteil(e), c. Abschluss
- Hintergrundinformationen zum Training: a. Trainingsphase, b. Intensität, Umfänge, c. Besonderheiten (Verletzungen, Trainingssituation, Interaktion ...)
- Reflexion, Beobachtungen, Inhalte des Feedbackgespräches, Sonstiges