

Peter Richarz, U-23 Nationaltrainer im Rollstuhlbasketball

„Meine Motivation zum Trainerdasein ist vielschichtig“

Der Trainer bestimmt die Richtung: Die Verantwortung für ein Team zu übernehmen, Ziele zu formulieren, entsprechende Umsetzungspläne zu entwickeln und notwendige Gruppenprozesse zu steuern sind ein **großer Spaß** für mich! Würde man den Trainer durch die Chemie beschreiben, so wäre er **ein Katalysator**: Der Trainer ermöglicht, verlangsamt oder beschleunigt Prozesse, ohne dabei selbst als Person mitzureagieren.

Trainer sein bedeutet auch in viele Rollen zu schlüpfen und dabei authentisch zu bleiben. Kompetenz, Erfahrung, Empathie sowie große Improvisationsfähigkeit helfen in den meisten Situationen **mehr als Schauspielerei**. Aufgrund der hohen emotionalen Beteiligung werden beim Trainer viele Stresshormone ausgeschüttet und so stolziert er mal wie ein eingesperrter Tiger an der Seitenlinie oder sitzt völlig apathisch auf seinem Stuhl.

Das Trainerverhalten ist im Wechsel psychotisch, neurotisch, manisch-depressiv und hysterisch. Kurz, er wird zum menschlichen Chamäleon und übernimmt unterschiedliche Charaktere: wechselt innerhalb von Sekunden von Vater-Figur, Stratege, Richter, Verwalter, Medienvertreter, Psychologie oder gar zum Reisebegleiter. Diese Vielseitigkeit ist einmalig – mal steht der Trainer im Mittelpunkt mal ist er sehr einsam – zusammengefasst: **Als Trainer muss man schon ziemlich verrückt sein!**

Mit Kindern, Jugendlichen und Anfängern zu trainieren ist eine besonders reizvolle Aufgabe und immer eine große Herausforderung für jeden Übungsleiter, Trainer oder Coach. Vor allem die Unterschiede zum Training mit Erwachsenen bzw. Fortgeschrittenen machen diese Arbeit sehr abwechslungsreich und spannend.

Viele Kids besitzen einen starken Forschungsdrang und eine große Neugier, die man in einer Übungsstunde berücksichtigen sollte. Andere müssen durch entsprechende Angebote wiederholt ermutigt werden, benötigen viele Erfolgserlebnisse und spielerische Elemente.

Entscheidend dabei ist nicht immer das scheinbar unerschöpfliche Repertoire des Übungsleiters, sondern die Flexibilität in der Anpassung der Übungsformen und Spiele sowie eine animierende und motivierende Darstellung.

Bei den Erwachsenen und den Profis liegen die Herausforderungen in der Motivation und der Zielstellung. Viele **Rollstuhlfahrer kennen auch nach Jahren ihre Potentiale nicht**. Diese gemeinsam zu entdecken und zu definieren sowie effektiv herauszukitzeln reizt mich besonders!

Peter Richarz, U-23 Nationaltrainer im Rollstuhlbasketball
Nov. 2013