

**Trainerinnen- und Trainerfortbildungen
des Hessischen Leichtathletik-Verbandes**

Hospitation im Training

- Leitfaden für C-Trainer -



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

Frankfurt a.M., aktualisiert 2023

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	3
2. Organisation der Hospitation	4
2.1. Vorbereitungsphase	4
2.2. Hospitation.....	6
2.3. Auswertung	6
3. Merkmale	7
4. Anhänge	
Hospitationsmitteilung	8
Hospitationsbestätigung	9

Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Folgenden auf die Nennung der weiblichen Schreibweise verzichtet. Die männliche Schreibweise schließt immer auch die weibliche ein.

1. Einführung

Der Trainingsalltag der Leichtathletik hat sich in den vergangenen Jahren u.a. durch unterschiedliche gesellschaftliche Tendenzen sehr verändert. Insbesondere Athleten und Trainern 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-)Athleten anbieten zu können ist eine ständige Qualifizierung der Trainer unerlässlich. Dies ist nicht nur durch theoretische und praktische Lehrgänge zu gewähren, sondern erfordert auch ein Dialog und die Diskussion unter den Trainern. Daher möchten die Bereiche Lehrwesen und Leistungssport des Hessischen 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 Trainer die Hospitation nach den eigenen Bedürfnissen mit dem Landestrainer 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 Hessen 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 –

2. Organisation der Hospitation

Sportliche 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**
- **Auswertungs-/Feedbackphase**

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

2.1. 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 Hospitationspartner besprochen werden. Hierzu kann der hospitierende Trainer einen HLV-Disziplintrainer aus der folgenden Liste kontaktieren, oder mit einem Landestrainer Kontakt aufnehmen.

Disziplin	Landestrainer	E-Mail-Adresse
Kurz sprint	Christian Kupper	christian.kupper@hlv.de
Langsprint, Kurz- und Langhürde	Robert Schieferer	robert.schieferer@gmx.de
Mittel- und Langstrecke	Benjamin Stalf	benjamin.stalf@hlv.de
Mehrkampf	Amaliya Sharoyan	amaliya.sharoyan@hlv.de
Hochsprung	Günter Eisinger	guenter.eisinger@hlv.de
Hammerwurf	Bastian Otto	bastian.otto@hlv.de
Diskuswurf / Kugel	Bastian Otto	bastian.otto@hlv.de
Weitsprung / Dreisprung	Peter Rouhi	peter.rouhi@web.de
Speerwurf	Francis Gross	francis.gross@ecb.int

Aufgabe beider Hospitationspartner ist die gemeinsame Vorbereitung, Durchführung und Auswertung der Hospitation.

Als Grundlage zur Vorbereitung können beispielweise folgende Fragestellungen dienen:

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

Das **Formular „Hospitationsmitteilung“** (siehe Seite 8) dient der Information des Bildungsreferenten und der Verwaltung der Trainerlizenzen. **Es muss der Geschäftsstelle des HLV mindestens eine Woche vor der jeweiligen Hospitation vorliegen.**

2.2. Hospitation

Jeder Trainer 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 hospitierende Trainer mit Hilfe der im Vorfeld abgesprochenen Beobachtungsaufträge möglichst viele, zielgerichtete Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten. Für eine spätere Reflektion des Geschehenen ist es hilfreich, wenn der Hospitierende seine gesammelten Eindrücke direkt mit Hilfe von Notizen schriftlich festhält. Das Hauptaugenmerk der Beobachtung sollte hierbei auf die trainingsmethodischen, didaktischen sowie sozialen Kompetenzen gelegt werden.

2.3. 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. Zentralen Bestandteil 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. Der hospitierende Trainer wird gebeten innerhalb von zwei Wochen eine Kopie seiner Ausführungen an den HLV zu schicken.

Die Ausarbeitung des „Hospitations-Feedbacks“ (gerne mit Bildern) sollte in etwas 2-3 Seiten umfassen und 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

3. **Merkmale**

- 1) Diese Merkmale sind für Trainer aller Altersklassen und Disziplingruppen gültig.
- 2) Unter Trainingshospitation versteht man den Besuch eines Trainers bei einem Landestrainer, der mit seiner Trainingsgruppe oder seinem Landeskader zu seinen Trainingszeiten arbeitet.
- 3) Das Ziel ist es, neue Ideen und Impulse zu bekommen, Rückmeldungen zu erhalten und im Gespräch trainingspraktische Erfahrungen usw. austauschen zu können.
- 4) Für einen Trainingsbesuch bei einem Stützpunkttrainer werden 2 LE angerechnet. Zur Verlängerung der C-Lizenz werden max. 8 LE aus Hospitationen angerechnet.
- 5) Zielsetzungen und Beobachtungspunkte einer Trainingshospitation werden von den beiden Trainern selbst festgelegt.
- 6) Mindestens eine Woche vor der betreffenden Trainingshospitation ist das ausgefüllte Formular „Hospitationsmitteilung“ zur Kenntnisnahme an die Geschäftsstelle zu senden.
- 7) Integrierter Bestandteil einer jeden Trainingshospitation ist eine gemeinsame Auswertung und Rückmeldung, welche sich unmittelbar an den Trainingsbesuch anschließt. Die schriftliche Ausarbeitung und die Hospitationsbestätigung sind spätestens zwei Wochen nach der Hospitation der HLV-Geschäftsstelle vorzulegen.
- 8) Besprochene Themen werden nicht nach außen getragen.

Hospitationsmitteilung



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

HLV-Geschäftsstelle
Lehrwesen
Otto-Fleck-Schneise 4

60528 Frankfurt

1. Personelle Angaben

	Stützpunkttrainer	C-Trainer
Name		
Trainingsgruppe		
Verein		
Trainingsort		

2. Zeitliche Angaben

Datum der Hospitation:	
Dauer der Hospitation:	
Geplante Trainingsinhalte:	

3. Bestätigung

Unterschrift C-trainer	Ort, Datum

Der hospitierende Trainer wird gebeten, eine Kopie dieses Formulars eine Woche vor der Hospitation an den HLV zu senden.

Hospitationsbestätigung



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

HLV-Geschäftsstelle
Lehrwesen
Otto-Fleck-Schneise 4

60528 Frankfurt

Daten:

C-Trainer Name & Verein	
Disziplintrainer:	
Datum & Ort der Hospitation:	
Trainingsgruppe:	
Anmerkungen durch den Disziplintrainer:	

Bestätigung

Unterschrift Disziplintrainer/Landestrainer	Ort, Datum	Unterschrift C-Trainer

Der hospitierende Trainer wird gebeten, eine Kopie dieses Formulars zusammen mit der Ausarbeitung spätestens zwei Wochen nach der Hospitation an die HLV-Geschäftsstelle zu senden.