

# Inhalt

## Vorwort 5

### **TEIL 1 Grundlagen 8**

**Wissen versus Kompetenz 11**

**Entwicklung von Kompetenz 13**

**Kompetenzmodelle 15**

Kompetenzatlas Kode® X 16

Kompetenzmodell des Bundesinstituts für Sportwissenschaft 18

### **TEIL 2 Spannungsfelder im Traineralltag 22**

**Führungs dilemmata 25**

**Balanceakt: Umgang mit Spannungsfeldern 29**

**Sind Sie in der Balance? 32**

### **TEIL 3 Balancemodell im Mannschaftssport 42**

**Forschungsprojekt zu Traineranforderungen 45**

**Forschungsergebnisse 51**

Spannungsfeld Aufgaben 52

Tagesgeschäft vs. Strategie 52

Führungsspiel vs. Spielräume 56

Spannungsfeld Beziehungen 60

Nähe vs. Distanz 60

Team vs. Individuum 63

Spannungsfeld Veränderungen 66

Reflexion vs. Umsetzung 66

Optimierung vs. Innovation 69

Spannungsfeld Orientierung 73

Innenorientierung vs. Außenorientierung 73

Autonomie vs. Integration 75

Erfolgskritische Kompetenzen 78

**TEIL 4 Balancemodell im Individualsport 82**  
**Unterschiede zu Trainern im Mannschaftssport 85**  
**Gemeinsamkeiten mit Trainern im Mannschaftssport 88**

**TEIL 5 Kompetenzentwicklung 90**  
**Hindernisse der Kompetenzentwicklung 93**  
**Wahrnehmungs- und Bewusstheitsprozesse 96**  
**Selbstbewusstsein 98**  
**Selbstentwicklung durch Metakompetenzen 100**  
**Wege zum Selbstverständnis 101**  
**Optimale Kompetenzentwicklung 106**  
    Feedback 106  
    Coaching 108  
    Supervision 110  
    Hospitation 110

**TEIL 6 Blickwinkel des Vereins 114**  
**Defizite der Trainerauswahl und Trainerbeurteilung in der Praxis 117**  
**Trainerauswahl mit dem Balancemodell 119**  
**Fallbeispiel »Jugendtrainer gesucht« 121**  
    Schritt 1 – Anforderungsanalyse 121  
    Schritt 2 – Stellenausschreibung 124  
    Schritt 3 – Auswahlverfahren 125

**Index 138**  
**Bildnachweis 144**