

Trainerinnen und Trainer in Niedersachsen

Trainerinnen und Trainer sind Schlüsselpersonen für den Erfolg junger Nachwuchskräfte wie etablierter Spitzensportler. Die Redaktion des LSB-Magazins stellt die Menschen vor, die in Niedersachsen mit ihren Aktiven am Auf- und Ausbau der sportlichen Karriere arbeiten. In Folge 3 steht Christine Witte, Landestrainerin beim Handball-Verband Niedersachsen, im Mittelpunkt.

Lieblingssport Handball

Christine Witte lebt seit 25 Jahren für den Handball: Mit sieben Jahren begann sie selbst zu spielen, mit 15 trainierte sie erstmals eine Mannschaft. Seit 2 Jahren ist sie Landestrainerin beim Handball-Verband Niedersachsen (HVN).



Christine Witte ist Landestrainerin für den männlichen Handball-Nachwuchs der Jahrgänge 1998 bis 2000.

Foto: LSB

HVN: Dienstags, mittwochs und donnerstags bittet Christine Witte ihre Schützlinge schon vor Schulbeginn zum Frühtraining. Ab 7:30 Uhr stehen Koordinationsübungen, Spielzüge und Wurftraining auf dem Programm. Als Landestrainerin ist sie für den männlichen Nachwuchs, aktuell aus den Jahrgängen 1998 bis 2000, zuständig. Ihr Kollege Christian Hungerecker kümmert sich um die weiblichen Nachwuchskräfte dieser Altersklassen. „Dass wir genau die jeweils andere Geschlechtergruppe betreuen ist Zufall“, erklärt die 32-Jährige, die ein Magister-Studium Sportwissenschaften durchlaufen hat. „Ich habe schon länger mit Jungen und Männern gearbeitet und Christian Hungerecker eben mit Frauen-Teams.“

Christine Witte stammt aus Etelsen bei Verden. Von dort aus zog sie zum Studium nach Magdeburg, wo sie bereits studienbegleitend

ihr Hobby zum Beruf machte, zunächst als

Trainerin beim ehemaligen Club HSC 2000, in dem sich der Frauen-Handball in der sachsen-anhaltinischen Landeshauptstadt konzentrierte; danach als Jugendkoordinatorin für den männlichen Nachwuchs beim Bundesligisten SC Magdeburg. Internationale Erfahrung sammelte sie außerdem während eines Engagements beim US-amerikanischen Handballverband. Seit Ende 2012 betreut sie den männlichen HVN-Nachwuchs, der aktuell mit Malte Donker, Vincent Büchner, Joshua Thiele und Jonas Wilde (alle TSV Burgdorf) vier Spieler in der Jugend-Nationalmannschaft des Deutschen Handball-Bundes stellt.



Kollegen: Landestrainer Christian Hungerecker und Heiðmar Felixson.



Fotos (2): LSB

Heiðmar Felixson unterstützt wird. Der 37-jährige ehemalige Nationalspieler Islands, ist Jugendkoordinator beim Handball-Bundesligisten TSV Hannover-Burgdorf. „Es ist für die jungen Spieler toll, mit einem

international sehr erfolgreichen Fachmann zu trainieren – die Anbindung an einen Bundesligaclub macht sicher auch die Attraktivität unseres Landesstützpunktes aus“, freut sich die HVN-Landestrainerin. „Neben Burgdorf sind im männlichen Nachwuchsbereich vor allem auch Eintracht Hildesheim sowie der TSV Anderten stark aufgestellt. Bei den weiblichen Talenten ist die HSG Badenstedt führend, z. B. mit Jugendnationalspielerin

Fortsetzung auf Seite 6 →

Arbeit mit jungen Talenten

Derzeit sind elf Vollzeitplätze im LOTTO Sportinternat des LandesSportBundes Niedersachsen mit Handballern belegt – sechs männliche und fünf weibliche Jugendliche bringen dort leistungsorientiertes Handball-Training und Schulalltag in Einklang. „Durch die Internatsunterbringung können wir kurze Wege nutzen und unseren Spielern ein sehr individuelles Training anbieten“, berichtet die Landestrainerin, „z. B. intensive Wurfeinheiten, in dem die Spieler dreißig bis vierzig Mal einen Bewegungsablauf wiederholen können. Das ist etwas, was beim Vereinstraining, bei dem mit größeren Gruppen und auf das Zusammenspiel fokussiert trainiert wird, nicht möglich ist.“

Außerdem sind Krafttraining und Ausdauer-einheiten obligatorisch: „Da kommt für die Aktiven schon ein Wochenprogramm mit bis zu 10 Trainingseinheiten zusammen und am Wochenende gibt es außerdem Ligaspiele oder Lehrgänge.“

Trotz der Trennung der Landestrainer-Aufgaben nach Geschlechtergruppen, werden die gemeinsamen Schnittstellen gepflegt. In der Geschäftsstelle des HVN in Hannover sitzen beide Landestrainer in einem Büro und Christine Witte und Christian Hungerecker kennen die Trainingsgruppe des jeweils anderen gut: Gegenseitig berichten sie sich über Fortschritte bei ihren Landeskadern; Trainingseinheiten und Lehrgänge finden zum Teil geschlechterübergreifend statt. „So können wir flexibel arbeiten und auch einmal die Trainingsgruppe des anderen mittrainieren“, sagt Witte, die beim Training der männlichen Landeskader regelmäßig von

international sehr erfolgreichen Fachmann zu

trainieren – die Anbindung an einen Bundesligaclub macht sicher auch die Attraktivität unseres Landesstützpunktes aus“, freut sich die HVN-Landestrainerin. „Neben Burgdorf sind im männlichen Nachwuchsbereich vor allem auch Eintracht Hildesheim sowie der TSV Anderten stark aufgestellt. Bei den weiblichen Talenten ist die HSG Badenstedt führend, z. B. mit Jugendnationalspielerin

Isabelle Dölle“, nennt sie weitere erfolgreiche Vereine.

Fortlaufende Talentsichtung

Um landesweit den Überblick über Talente zu behalten, steht sie, wie auch ihr Kollege Christian Hungerecker, im fortlaufenden Kontakt mit den Trainer der Handball-Re-

gionen in Niedersachsen. Ab der C-Jugend wird landesweit bei sportlichen Vergleichen der Regionalauswahlmannschaften gesichtet; 40 Jugendliche werden danach in einen vorläufigen HVN-Kader nominiert. Solche Regionalauswahl-Turniere koordiniert Christine Witte, wenn sie nicht in der Sporthalle steht und Trainings anleitet. Im Flächenland Niedersachsen gehört Reisebe-

reitschaft ebenfalls zu ihrem Beruf. Einmal in der Woche fährt sie z. B. zum Training des Handball-Internats von Eintracht Hildesheim nach Elze. „Viel Zeit für etwas anderes als Handball bleibt kaum“, gibt sie zu. „Aber die Arbeit in meinem Lieblingssport erfreut mich jeden Tag.“

Weblink: www.hvn-online.de

Beziehungsmanagement im Leistungssport



Business Coach und Reiss Profile® Master Horst Lieberth (l.) erläutert Manfred Kehm, LSB-Teamleiter für Spitzen- und Leistungssport, das Reiss Profile® System.

Foto: LSB

file® Master das Potenzial so: „Weiß ich als Trainer z. B. von einem hohen Familienmotiv bei meinem Athleten,

Lebensmotivbereichen, erstellen kann“, beschreibt Horst Lieberth das Verfahren. „Das ist wie eine Abbildung von individuellen Persönlichkeitsmerkmalen, die Verhalten erklärbar und vorhersehbar machen können. Danach schließt sich ein zwei- bis dreistündiger Coaching Prozess an, in dem mit dem Teilnehmenden die Ergebnisse besprochen werden.“ Dabei werden Schlüsse für die individuelle Lebenssituation erörtert – „was er oder sie daraus macht, liegt jedoch bei jeder Person selbst“, betont der Business Coach.

LSB: Sechs Landestrainer des LandesSport-Bundes (LSB) Niedersachsen haben im Rahmen einer Weiterbildung ein Reiss Profile® von sich erstellen lassen: Das Persönlichkeitsinstrument ermöglicht einen Einblick in die eigene Motivlage und soll dabei helfen, die pädagogische Ausrichtung des Trainings mit Top-Athleten zu vertiefen.

kann es klug sein, wenn ich dafür Sorge, dass seine Familie während eines Wettkampfes in der Nähe ist. Das kann für einen Motivationskick sorgen – mit entsprechender positiver Wirkung auf die sportliche Leistungsfähigkeit.“

Individualität berücksichtigen

„Das Reiss Profile® ist eine Darstellung von menschlicher Individualität“, sagt Business Coach Horst Lieberth, der mit den sechs LSB-Landestrainern der Sportarten Judo, Leichtathletik und Rudern die Profile erstellt hat. „Es ist keine Typisierung – es geht also nicht darum, Menschen in feste Schubladen zu stecken. Viel mehr wollen wir herausfinden, welche persönlichen Werte ein Mensch hat, was ihn oder sie motiviert und antreibt.“ Dafür werden Einstellungen zu 16 Lebensmotiven eines Menschen erhoben, die von dem US-amerikanischen Psychologen Dr. Steven Reiss weltweit ermittelt wurden, um bleibende Persönlichkeitsmerkmale abzubilden. Mit Bezug auf den Leistungssport, in dem Trainer und Athleten eng und fokussiert am sportlichen Erfolg arbeiten, konkretisiert der Reiss Pro-

Olympia-Vorbereitung

Die Trainer-Weiterbildung hat Manfred Kehm angeregt – und im September 2013 zunächst selbst durchlaufen. „Wir verstehen das als Teil der Olympia-Vorbereitung“, erklärt der Teamleiter Spitzen- und Leistungssport des LSB. „Trainer und Aktive sollen ein Erfolgsgespann bilden, diesen Prozess wollen wir mit dem Reiss Profile® befördern und auch den Athleten mit Perspektive für die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro anbieten.“ Nach der erfolgreichen Trainer-Weiterbildung im Jahr 2014 sollen nun bis zu acht niedersächsische Leistungssportler ein Reiss Profile® erstellen lassen können – auf freiwilliger Basis. 128 Fragen werden im Rahmen der Profil-Erstellung von den Teilnehmenden auf einer Siebenerskala von voller bis zu gar keiner Zustimmung bewertet. „So liegt eine verlässliche, da tiefe Datenbasis vor, aus denen ich ein Reiss Profile®, eine Skalenbewertung in den 16

Profileinsatz im Leistungssport

Einer der Trainer mit Reiss Profile® ist Edgar Eisenkolb. „Das Ergebnis hat mich erinnert, wie ich selbst funktioniere. Das auch von meinen Athleten zu wissen, kann für unsere gemeinsame Arbeit sehr wertvoll sein“, sagt der leitende Landestrainer des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes (NLV). „Deshalb habe ich bereits zwei Kandidaten meiner Betreuung für die kommende Weiterbildung vorgeschlagen.“ Auch in der Trainerausbildung spielt das Persönlichkeitsinstrument eine Rolle: An der Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes können Studierende das Modul Reiss Profile® belegen, wie Frank Wieneke, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Trainerakademie, berichtet. „Die Relevanz als Ausbildungsinhalt ergibt sich u. a. aus der Leistungsdichte im Spitzensport. Bei Olympia entscheiden nur ca. 0,4% Leistungsunterschied zwischen Medaillenrang und Nicht-Medaillenrang. Deshalb ist alles, was die Leistung verbessern kann, besonders wichtig.“

Weitere Informationen unter Weblinks: www.lieberth-consulting.de www.akademie.lsb-nds.de