

# Train The Trainer – Konzept



Mit dem Programm Train The Trainer sollen ehemalige Segler:innen, engagierte Eltern sowie Trainer:innen die Möglichkeit erhalten, im Rahmen bestehender Trainingslager von Trainer:innen mit vertiefter Fachexpertise in der Bootsklasse Open SKIFF zu lernen und aktiv zu partizipieren.

## **Grundsätzliches**

Das Konzept basiert auf drei zentralen Säulen, dem Bootsverständnis für den Open SKIFF, dem Aufbau von Trainingsplänen für einzelne Einheiten, Trainingslager und Saisonplanungen sowie dem Umgang mit Kindern im Training, in Besprechungen und in schwierigen Situationen, insbesondere mit Blick auf Prävention sexueller Gewalt im Kinder- und Jugendsport.

### **Bootsverständnis für den Open SKIFF**

Ziel ist es, dass die Trainees ein umfassendes Verständnis dafür entwickeln, wie der Open SKIFF gesegelt wird. Dazu gehören die grundlegenden Handgriffe und Bewegungsabläufe an Bord, das Handling an der Startlinie sowie das Segeln der einzelnen Kurse auf einer Regatta. Neben dem theoretischen Verständnis ist eine praxisnahe Übersicht geeigneter Übungen zur gezielten Vermittlung spezifischer Inhalte essenziell. Hierfür wird eine grundlegende Sammlung an Übungen mit klaren Zielsetzungen, Angaben zum Schwierigkeitsgrad sowie passenden Windbedingungen erarbeitet.

### **Aufbau von Trainingsplänen**

Für Trainer:innen ist es unerlässlich, strukturierte Trainingspläne für einzelne Trainingseinheiten zu erstellen, um einen klaren Ablauf in Verbindung mit der jeweiligen Zielsetzung zu gewährleisten. Darüber hinaus soll die Fähigkeit vermittelt werden, Trainings langfristig zu planen, sowohl eventbezogen für Trainingslager als auch über eine gesamte Saison hinweg, um eine nachhaltige Entwicklung der segelnden Kinder zu ermöglichen. Dies erfordert ein differenziertes Abwägen der Übungen, ein gutes Zeitmanagement sowie eine realistische Einschätzung der individuellen Wissens- und Könnensstände der Kinder. Im Rahmen des Train The Trainer Programms sollen diese Kompetenzen erweitert und im offenen Austausch mit den Haupttrainer:innen reflektiert und abgestimmt werden.

### **Umgang mit Kindern im Training**

Diese Säule stellt neben den organisatorischen und fachlichen Aspekten einen der wichtigsten Bestandteile des Programms dar. Im Fokus steht der direkte Austausch mit den Kindern sowie eine klare, wertschätzende und altersgerechte Kommunikation. Besonderes Augenmerk liegt auf der Sprache, dem Informationsgehalt von Besprechungen und dem allgemeinen Umgang miteinander. Eng damit verknüpft sind Inhalte zur Prävention sexueller Gewalt, konkrete Handlungsrichtlinien sowie Aufklärungsarbeit. Zusätzlich wird ein sensibler und diversitätsbewusster Umgang zwischen allen Beteiligten gefördert, um ein akzeptierendes und sicheres Umfeld zu schaffen, in dem sich alle Kinder innerhalb einer Trainingsgruppe wohlfühlen können.

## Umsetzung vor Ort

Die genannten Ziele und Inhalte werden vor Ort in unterschiedlichen Formaten umgesetzt. Das Train The Trainer Programm gliedert sich dabei in Bausteine an Land und auf dem Wasser.

### An Land

An jedem Tag findet eine Vorbesprechung ausschließlich für die Trainees statt, in der offene Fragen geklärt und die jeweiligen Aufgaben besprochen werden. Die Aufgaben werden täglich differenziert und an die jeweilige Trainingsgruppe angepasst, sie umfassen organisatorische, praktische sowie hospitierende Tätigkeiten. Ziel ist es, ein vielseitiges Angebot zu schaffen, das möglichst viele Interessen und Lernschwerpunkte abdeckt. Für jede Einheit erhalten die Trainees eine neue Aufgabe, entweder zur Hospitation auf dem Wasser oder zur Recherche und Ausarbeitung trainingspezifischer Inhalte an Land. Die Vorbesprechungen innerhalb der einzelnen Trainingsgruppen finden gemeinsam statt, sodass die Kinder eine Beziehung zu den Trainees aufbauen können und diese schrittweise kleinere Aufgaben und Verantwortung übernehmen.

### Auf dem Wasser

Auf dem Wasser stehen neben der reinen Hospitation auch praktische Elemente wie das Steuern und Positionieren des Motorbootes im Mittelpunkt. Zudem wird die Bedeutung klarer Ansprache, eindeutiger Signale und strukturierter Kommunikation während der Trainingseinheiten vermittelt. Der Umgang mit schwierigen Situationen, etwa bei Kenterungen oder Materialschäden, wird durch praktische Erfahrung direkt erlernt. Nach der Ausarbeitung eines Übungsblocks und einer entsprechenden Vorbesprechung können einzelne Elemente unter Anleitung und Unterstützung der Trainer:innen eigenständig durchgeführt werden. Während des Programms ist ein Wechsel zwischen verschiedenen Trainingsgruppen vorgesehen, um unterschiedliche Trainingsansätze kennenzulernen, gleichzeitig sind die Trainees jeweils einer festen Gruppe zugeordnet und arbeiten eng mit dem zuständigen Trainer oder der zuständigen Trainerin zusammen.

# Kurz und Knapp

## **Das erwartet dich**

Praxisnahes Mitwirken in Trainingslagern, Lernen von erfahrenen Open-SKIFF-Trainer:innen, aktive Einbindung statt reiner Beobachtung.

## **Bootsverständnis Open SKIFF**

Segeltechnik und Bewegungsabläufe an Bord, Startlinien- und Regattahandling, Kursverständnis, Übungssammlung mit Zielsetzung, Schwierigkeitsgrad und passenden Windbedingungen,

## **Aufbau von Trainingsplänen**

Planung einzelner Trainingseinheiten, Strukturierung von Trainingslagern, Saisonplanung, realistische Zielsetzungen, Zeitmanagement, Einschätzung von Leistungsständen, Austausch mit Haupttrainer:innen.

## **Umgang mit Kindern im Training**

Klare und wertschätzende Kommunikation, altersgerechte Besprechungen, Konflikt- und Krisenmanagement, Prävention sexueller Gewalt, sichere Handlungsleitlinien, respektvoller und diverser Umgang.

## **Umsetzung an Land**

Tägliche Trainee-Vorbesprechungen, klare Aufgabenverteilung, organisatorische und inhaltliche Verantwortung, Hospitation und Ausarbeitung eigener Inhalte, Einbindung in Gruppenbesprechungen.

## **Umsetzung auf dem Wasser**

Hospitation im Motorboot, sicheres Steuern und Positionieren, klare Signale und Ansprache, Umgang mit Kenterungen und Schäden, eigenständiges Anleiten von Übungsbausteinen mit Unterstützung.