Vom Nachwuchs bis zur Elite: Die Bedeutung von Trainer:innen für die sportliche Entwicklung

Handout zum Vortrag | Marc Philippe PhD | Olympiazentrum Vorarlberg

Dieses Handout fasst die zentralen Botschaften des Vortrags zusammen und gibt dir konkrete Impulse für deine tägliche Arbeit als Trainer:in.

01 | Was macht den Unterschied zur absoluten Weltspitze?

Super-Elite-Athlet:innen unterscheiden sich von „normalen" Eliteathlet:innen nicht durch härteres Training – sondern durch die Qualität ihrer Trainer:innen in jeder Entwicklungsphase. (Rees et al. 2025)

Schlüsselfaktoren für Exzellenz:

- Trainingsqualität > Trainingsvolumen
- Soziales Umfeld & Unterstützung durch Trainer:innen
- Psychologische Fähigkeiten & Motivation
- Autonomie und Eigenverantwortung der Athlet:innen

> *„Jeder Sportcoach hinterlässt einen bleibenden Eindruck – im Guten wie im Schlechten."*
> **– Don Tricker**

02 | Deine Rolle – je nach Phase anders, immer zentral

Sportinitiierung & Nachwuchs

→ Freude am Sport wecken und erhalten
→ Vertrauensvolle Beziehung aufbauen
→ Person before Performer
→ Autonomie fördern, Verantwortung übertragen
→ Dropouts aktiv vorbeugen

Leistungs- & Spitzensport

→ Hochleistungsumfeld gestalten
→ Individuell führen, ganzheitlich denken
→ Als Architekt:in des Umfelds agieren
→ Multidisziplinäres Team koordinieren
→ Reflexionskultur im Team etablieren

Hilfreich im Beziehungsaufbau und der Autonomieförderung – die 3 C:

Care	Competence	Choice
echtes Interesse an der Person	gute Anleitung	Mitsprache ermöglichen

Olympiazentrum Vorarlberg GmbH | Höchsterstr. 82 | A-6850 Dornbirn | +43 5572 24465
info@olympiazentrum-vorarlberg.at | www.olympiazentrum-vorarlberg.at
320257t Landesgericht Feldkirch | UID-Nummer: ATU64613305
Hypo Landesbank Vorarlberg | BIC: HYPVAT2B | IBAN: AT315800010453647019

ASPC Association of Sport Performance Centres | sportlich >>spitze Vorarlberg | Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport | familienfreundlicher betrieb | ÖKOPROFIT Betrieb 2026

03 | Was herausragende Coaches auszeichnet

Laut Wissenschaft, IOC und Top-Coaches weltweit:

- Fachwissen kontinuierlich erweitern – und teilen
- Echte Fürsorge für den Menschen hinter dem/der Athlet:in
- Effektive Kommunikation & aktives Zuhören
- Ethische Haltung & Vorbildfunktion
- Bereitschaft zur Selbstreflexion und Veränderung
- Beziehungsarbeit als Kern – nicht als Zusatz

> *„They don't care how much you know unless they know how much you care."*
> **– Pat Summitt**

04 | Coach als Architekt:in des Umfelds

Erfolgreiche Coaches im dänischen Spitzensport gestalten ihr Trainingsumfeld bewusst – mit festen Grundpfeilern und der Fähigkeit, Spannungsfelder auszubalancieren. (Henriksen et al. 2025)

Nicht verhandelbar

- ✓ Führung durch Werte
- ✓ Klare Strukturen
- ✓ Athlet:in als ganze Person
- ✓ Führung des Staffs

Balanceakt

Intensität & Wettkampf ⇄ Nachhaltige Entwicklung & Community

Fokus auf die Besten ⇄ den Rest

Individualität ⇄ Team

Autonomieförderung ⇄ Leitung

05 | Was du als Coach für deine eigene Entwicklung brauchst

Intrinsisch

- → Wissensdrang & Lernbereitschaft
- → Offenheit für Veränderung
- → Klare Coaching Philosophy
- → Echtes Interesse am Menschen

Umfeld

- → Unterstützende Verbandsstruktur
- → Gelebte Wertekultur
- → Raum für Selbstreflexion
- → Austausch mit anderen Coaches

Haltung

- → Coaches brauchen Coaches
- → Teamarbeit auch im Einzelsport
- → Lebenslang lernen & lesen
- → Verantwortung für eigene Entwicklung

06 | Reflexionsfragen für dich als Coach

1	Wie gut kenne ich meine Athlet:innen als Menschen – jenseits ihrer sportlichen Leistung?
2	In welchen Momenten stelle ich die Person vor den Performer? Wo fällt mir das schwer?
3	Was tue ich konkret für meine eigene Weiterentwicklung als Coach?
4	Habe ich ein Netzwerk aus Coaches, das mich herausfordert und unterstützt?
5	Was möchte ich, dass meine Athlet:innen über mich sagen, wenn sie zurückblicken?

> *„Sometimes we coach the sport. Most of the time we coach the athlete, and all the time we coach the person.“*
>
> **– Sean Thompson**

Zum Weiterlesen

- Rees T, Hardy L, Güllich A, et al. The Great British Medalists Project: A Review of Current Knowledge on the Development of the World's Best Sporting Talent. Sports Med. 2016;46:1041–58. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0476-2
- Rees T, Woodman T, Barlow M, Hardy L, Evans L, Warr C. Career experiences of support from coaches: A comparison between elite and super-elite athletes. J Sports Sci. 2025:1–10. https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2536892
- Henriksen K, Stambulova N. The social environment of talent development in youth sport. Front Sports Act Living. 2023;5:1127151. https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1127151
- Henriksen K, Dideriksen S, Kuettel A, Schlawe A, Storm LK. The coach as an architect of Danish high-performance sport environments. Psychol Sport Exerc. 2025;80:102877. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102877
- Lara-Bercial S, Hodgson G, North J, Veldhoven NS-V. The 10 golden principles for coaching children: introducing the ICOACHKIDS pledge. Forum Kind Jugend Sport. 2022;3:154–60. https://doi.org/10.1007/s43594-022-00082-9