

## **J+S Leiterkurs Schwimmsport SO 508/18 in Zuchwil vom 25.-27. Mai und 8.-10. Juni 2018**

### **Trainerverstärkung für Schwimmvereine dank Jugend und Sport**

Junge Nachwuchstrainer für Schweizer Schwimmvereine wurden im J+S-Leiterkurs Schwimmen ausgebildet.

Nur 17 Teilnehmer fanden sich zum diesjährigen J+S-Leiterkurs Schwimmsport im Sportzentrum Zuchwil ein. Im Vergleich zu vergangenen Jahren ist dies eine sehr tiefe Anzahl Teilnehmer, die die einwöchige J+S-Leiter-Ausbildung vom 25.- 27. Mai und 8. -10. Juni absolvierten. Schlimm sei das nicht, meinte Kursleiterin Andrea Kohler, denn so habe man mehr Platz im Schwimmbecken und man könne sich mehr Zeit für den einzelnen Kursteilnehmer nehmen, zudem seien diese hochqualifizierte Teilnehmer. So zum Beispiel Nico Spahn, der fünf Jahre lang für das Schweizer Nationalteam geschwommen ist. Nun entschied er sich eine J+S-Trainerausbildung zu machen um Jugendliche zu trainieren, da er aufgrund beruflichen Engagements nicht mehr kompetitiv schwimmt. Ähnlich verlief es bei Alessia Dollinger die nach dem Leistungssport zunächst beim Training assistierte und nun die angemessene Ausbildung absolviert. Ihr grösster Erfolg sei es, zu sehen, wie ihre Schwimmerinnen Fortschritte gemacht haben. Dies motiviert sie auch weiterhin Kinder und Jugendliche im Schwimmverein zu trainieren.

Diese kleine, aber zweifellos motivierte Gruppe wurde von Andrea Kohler (Kursleiterin, Nunningen), Thomas Gautschi (Klassenlehrer, Beromünster), Lorenz Kuhn (Klassenlehrer, Thun) und Ilka Sander (Klassenlehrerin, Büsserach) durch den Kurs geführt. Organisiert wurde der Kurs von der kantonalen Sportfachstelle Solothurn. Es galt die technisch versierten Jungsportler nun auf die Rolle als J+S-Leiter vorzubereiten. Das heisst, dass diese sich auch Sozialkompetenzen und Trainingsfertigkeiten aneignen müssen. So stellte sich heraus, dass eine Trainingsplanung nicht nur morgens kurz notiert, und dann abends im Training umgesetzt werden kann. «Die Trainingsgestaltung ist komplexer als ich gedacht hätte.», gab Nico Spahn zu.

Man müsse lernen kurz-, mittel- und langfristige Trainingsziele zu setzen und diese stets den Fähigkeiten der Schwimmer anzupassen. Dazu wurden im J+S-Leiterkurs verschiedene Beispielübungen präsentiert und deren jeweiligen Wirkungen erklärt. Die Teilnehmer wiederum gestalteten daraus Übungslektionen, die von der Kursleitung anschliessend bewertet wurden. In einem Kritikgespräch wurde ein konstruktives Feedback abgegeben, so dass die angehenden J+S-Leiter sich vorstellen konnten, was sie in der Trainerrolle erwartet. Nebst der konkreten Ausbildung sorgten verschiedene kreative Kursteile für Abwechslung und schafften eine lockere, vertraute Atmosphäre unter den Teilnehmern. Ein Highlight der Woche waren die Rollenspiele, die die Kursteilnehmer präsentierten. Darin wurden Szenen dargestellt, in der der Umgang mit Jugendlichen und alltäglichen Konfliktsituationen thematisiert wurden.

Neue J+S-Leiter Schwimmsport im Kanton SO:

Salome Braun (Solothurn) und Michael Rohrer (Solothurn)