

J+S Leiterkurs Schwimmsport SO 538/19 in Zuchwil vom 24. - 26. Mai und 28. - 30. Juni 2019

«Ein guter Trainer muss seine Leistung kritisch reflektieren können.»

23 neue J+S-Leiter Schwimmsport ausgebildet



Vom 24.-26. Mai und 28.-30. Juni fand der diesjährige J+S-Leiterkurs Schwimmsport im Hallenbad des Sportzentrums Zuchwil statt. Geleitet wurde dieser von Andrea Kohler (Kursleiterin, Nunningen), Thomas Gautschi (Klassenlehrer, Beromünster), Lorenz Kuhn (Klassenlehrer, Thun) und Ilka Sander (Klassenlehrerin, Büsserach). Die kantonale Sportfachstelle Solothurn organisierte den Kurs.

Um die Ausbildung zum J+S-Leiter im Schwimmsport absolvieren zu können, müssen die Teilnehmer eine Zulassungsprüfung ablegen. Zudem müssen sie bereits vor dem Kurs Ausbildungen wie diejenige zum Rettungsschwimmer absolviert haben. Dies ist insbesondere aufgrund der Sicherheitserfordernisse im Schwimmsport mit Jugendlichen vonnöten. Zu den vorhandenen technischen und fachlichen Kompetenzen sollen nun im Rahmen des Kurses Trainingsmethoden und Sozialkompetenzen vermittelt werden.

So lag der Fokus des Leiterteams darauf, die 23 Teilnehmer auf die Wichtigkeit der Reflexionsfähigkeit hinzuweisen. Gute Trainer müssten sich selbst kritisch evaluieren können, um Verbesserungspotenziale im Training und im Umgang mit Kindern und Jugendlichen erkennen zu können. Nur so könne sich der J+S-Leiter letztlich weiterentwickeln. Um dies zu erreichen, wurden Übungslektionen in den Kurs eingebaut. Dabei sollten die Kursteilnehmer sich selbst und die anderen Teilnehmer kritisch bewerten. Die Kursleitung gab anschliessend ihre eigene Einschätzung ab. So wurde den Teilnehmern eine aktive Reflexionsmöglichkeit geboten, die in ihrer weiteren Tätigkeit als Trainer von Jugendlichen ein unerlässliches Instrument zur effektiven Trainingsgestaltung darstellt.

Dem Schwimmsport wird ein kompetitiver Charakter bereits bei Schwimmern in jungem Alter nachgesagt. Deshalb ist es bei dieser Sportart umso wichtiger, altersgerechte Trainingseinheiten gestalten zu können, meint Kursleiterin Andrea Kohler. Folglich setzte sich die Kursleitung intensiv mit den Teilnehmern auseinander, um ihnen das nötige Rüstzeug als erfolgreiche Trainer auf den Weg mitzugeben.

Neue J+S-Leiter Schwimmsport im Kanton Solothurn:

Susann Bruns (Solothurn), Martina Canonica (Subingen), Marco Krüttli (Olten) und Marcel Läubli (Obergerlafingen).