

Top 10 Tipps

für Unified Sports® Trainer*innen

Hier sind 10 wichtige Hinweise, die Dir beim inklusiven Sport helfen können, alle Sportler*innen mit und ohne geistiger Behinderung mit einzubeziehen und allen eine gleichberechtigte Teilnahme zu ermöglichen.

1 Stärke das Mannschaftsgefühl

Jede*r einzelne Sportler*in ist wichtig. Alle Sportler*innen tragen zum Erfolg der Mannschaft bei. Unterstütze dies aktiv und vermeide Spielerdominanz.

2 Zeige Respekt

Respekt ist die Grundlage im Umgang miteinander. Zeige allen Sportler*innen Anerkennung und Wertschätzung, nicht nur für ihr sportliches Engagement!

3 Leiste Beziehungsarbeit

Eine positive Beziehung zu den Sportler*innen ist die Basis einer erfolgreichen Zusammenarbeit. Nimm Dir Zeit, die Sporttreibenden als Menschen kennenzulernen!

4 Achte auf die Sicherheit

Jede*r kennt die Stärken der anderen und nimmt Rücksicht auf deren Schwächen. Vermittle diese Einstellung und verringere dadurch mögliche Verletzungen oder Unfälle.

5 Sei ein Vorbild

Achte selbst auf ein faires Verhalten und freundliches Auftreten gegenüber allen Menschen. Vermittle diese Einstellung auch Deinen Sportler*innen und weise sie auf Verbesserungsmöglichkeiten hin. Jeder kann ein Vorbild für die anderen sein!

6 Sei flexibel

Es kann nicht immer alles nach einem genauen Plan laufen. Sei kreativ und reagiere offen auf Veränderungen. Wende Trainingsmethoden flexibel an.

7 Nutze einfache Sprache

Verwende in der Kommunikation mit Athlet*innen leicht verständliche Formulierungen und einen einfachen Satzbau. Vermeide dabei Fremdwörter und Schachtelsätze!

8 Beteilige alle gleichermaßen

Gehe auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Sportler*innen ein. Fördere dabei die Gleichberechtigung und schenke allen Sportler*innen Aufmerksamkeit. Niemand darf vernachlässigt werden.

9 Bleibe informiert

Nimm regelmäßig an Weiter- und Fortbildungen teil. Wissen über die Sportregeln und Unified Sports® Grundsätze hilft Dir beim Leiten von inklusiven Sportangeboten. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Trainer*innen ist besonders wertvoll.

10 Kenne Deine Aufgaben und Grenzen

Als Trainer*in betreust Du die Sportler*innen im Training und gegebenenfalls bei Wettbewerben. Die dazugehörigen Aufgaben sind zahlreich und verlangen all Deine Aufmerksamkeit. Du darfst nicht zeitgleich als Unified Partner*in an Wettbewerben teilnehmen. Setze hier eine klare Trennlinie.

Ansprechpartnerin
Anna Knichelmann

Email: anna.knichelmann@specialolympics.de
Mobil: +49 (0)176 - 813 544 84

**Special
Olympics
Deutschland**

