

Coaching

Definition:

„Bezeichnung für alle Beratungs- und Betreuungsmaßnahmen des Trainers, die zu einer Leistungsoptimierung in Training und Wettkampf führen.“ (Röthig 1992, S.102 ff))

Die „spezielle Hilfe für die optimale Gestaltung der inneren und äußeren Bedingungen im Wettkampf“ (Hahn 1985, S. 88)

Coaching beschreibt ein Führungsverhalten des Trainers. Zunächst muß geklärt werden, ob eine Coachingmaßnahme erforderlich ist. Das ergibt sich aus Beobachtungen und Erfahrungen des Trainers. Die SpielerInnen sollen vorher gefragt werden, ob sie ein Coaching haben möchten. Training dient immer zur Leistungsentwicklung und Coaching zur Leistungsentfaltung. Damit aber Coaching erfolgreich im Wettkampf eingesetzt werden kann, sollte es im Training angewendet werden. Der Spieler lernt dadurch die „Sprache“ des Trainers kennen. Die Spieler müssen vor allem Verantwortung für sich und ihr Training übernehmen, wobei Coachingmaßnahmen daran gemessen werden, inwieweit Spieler in der Lage sind eigene Entscheidungen zu treffen. Das langfristige Coachingziel ist die Selbststeuerung durch den Spieler.

Ein Sportler darf nicht zum Objekt irgendwelcher Trainingsprozesse werden. Wenn der Trainer also einen Weg findet den Sportler ganzheitlich anzusprechen und zu fördern, wird er auch während schwieriger Wettkampfsituationen mit schlichten kommunikativen Mitteln treffsicher sein.

„Nicht Muskeln oder Kreisläufe trainieren, sondern immer Menschen“ (Peter Holz, Leitender BAL Direktor in: Führungspsychologie für Trainer)

Botschaften

Die unbewusste Botschaft:

Bewusste Botschaft „Jungs, jetzt nicht wieder wie letzte Woche ein frühes Tor kassieren!“

Unbewusste Botschaft „Jungs, jetzt wieder wie letzte Woche ein frühes Tor kassieren!“

→ 49. Minute: das 2:1 kassiert.

Versteckte Botschaften:

Trainer: „Was spielst Du dir für einen Scheiß zusammen“.



Was bei dem Spieler ankommt:

- ich bin nichts Wert
- ich kann nichts
- keine Handlungskompetenz



Folgen:

- innere Lähmung
- Beziehungsstörung Trainer - Spieler

Allgemeine Voraussetzungen für das Coaching:

- hohe Fachkompetenz und Sozialkompetenz
- Informationen sammeln über Gegner, Wettkampfstätte, Störfaktoren, Organisation.....
- Wettkampfziel festlegen
- gute Analysefähigkeiten: sehr genaue (Spiel-) Beobachtung und erfassen, was (spiel-) entscheidend ist
- eine gute Beziehung zum Spieler haben. Diesen respektieren und ein Vertrauensverhältnis aufbauen
- ein gutes „Klima“ schaffen (Teambildung), gleiche Regeln für alle Spieler
- Optimismus zeigen - Hoffnung auf Erfolg !

Spezielle Verhaltensweisen des Trainers beim Coaching:

- der Trainer sollte in der Nähe des Spielfeldes sitzen und aktiv beobachten (anfeuern oder dämpfen, Gefühle zeigen,...)
- einen ruhigen, entspannten Platz suchen und richtige Distanz wählen (zu nah = Erdrückung, zu weit = Info kommt nicht an). Der Trainer soll einen ruhigen Hintergrund haben, damit die Spieler nicht abgelenkt sind und ihm intensiver zuhören. Abschirmung gegenüber Eltern, Freunde, Funktionäre.....
- Ruhe und Zuversicht ausstrahlen („So wie man in den Wald ruft, schallt es auch zurück“)
- Körperkontakt ? : kinästhetische Lerntypen sprechen gut darauf an, einige Mädchen mögen Coach als Beschützer
- den Spieler weitgehend unterstützen (Essen und Getränke reichen, frisches Hemd, Handtuch, Lockerungsmassage,.....)
- ein einfaches Sprachniveau wählen, damit es der Spieler versteht
- betont, bildhaft und abwechslungsreich sprechen
- vor einem Gespräch die eigenen Gedanken strukturieren. Was will ich rüberbringen ? Was ist mir dabei besonders wichtig ? Dem Gespräch eine Überschrift geben.
- mit dem Spieler beim Sprechen in eine Richtung gucken oder im 90 ° Winkel zu diesem stehen
- mit Namen ansprechen, damit die Aufmerksamkeit groß ist.
- der Spieler darf zuerst seine Gefühle und Spieleinschätzung geben, damit der Trainer ihn dort abholen kann wo er ist. Den Spieler zum Mitdenken anregen und sich in den Spieler hineinversetzen.
- Das Gespräch erst dann beginnen, wenn der Spieler bereit ist. Event. erst eine „Abreaktion“ zulassen. Zunächst mit dem Positiven beginnen, ihn loben, Selbstvertrauen aufbauen.
- Ängste des Spielers zulassen und ihm Mut machen (Mut ist, auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und das eigene Handeln nicht von der Angst diktieren zu lassen.). Puschen mit Emotionen, taktilen Reizen, entschlossener, lauter Sprache und Körperspannung oder dämpfen mit ruhiger Gestik und Stimme und leiser, langsamer Sprache, sowie beruhigend Hand auflegen.
- Der Gesprächsinhalt sollte interessant und emotional sein. Dabei auf Reaktionen achten, ob der Spieler mich anguckt oder abwesend ist, ob er nickt,.....
- dem Spieler mitteilen, was er machen soll und nicht, was er nicht machen soll.
- Maximal 2 einfache und konkrete (handlungsorientierte) Tips geben, um die Komplexität zu reduzieren. Verbal und/oder optisch (Taktikmappe), ggf. Tips wiederholen lassen, damit sie sich besser einprägen. Weniger ist mehr !
- „wenn- dann“- Regeln einbauen. Beispiel: „*Wenn* du siehst, dass sie zu spät aus der LvK-Ecke herauskommt, *dann* spiele den Ball kurz ans Netz.“

- Den Spieler *nicht* unter Druck setzen und alles Negative vermeiden.
- Verabschiedung mit einer Aufmunterung - Emotionen zeigen

Grundlegende Entscheidungen eines Trainers sollten immer begründet werden.

Beispiel einer Coachingstruktur nach dem 1. Satz:

Allgemeine Aussagen	Bisher geht nicht viel zusammen
Randbedingungen	Das Licht stört scheinbar
Spielverlauf	und das führt doch zu einigen Fehlern
Aufmuntern/Emotionalisieren	Aber Du liegst gut im Spiel, versuch Dich über jeden Punkt zu freuen
Technik	In der Annahme aktiv gegen den Ball gehen
Taktik	In der Abwehr weiter vor, um an den gefährlichen Drop zu kommen
Aufmuntern/Emotionalisieren	Du kannst das noch schaffen

Coachingzeit im Badminton:

Nach 11 Punkten für einen Spieler 1 min.

Zwischen den Sätzen 2 min.

Zwischen den Ballwechseln darf der Coach dem Spieler jederzeit etwas sagen. Der Spieler darf das Feld nicht verlassen und der Coach sollte auf seinem Stuhl sitzen bleiben.

Bei Vorträgen sollte die Gesprächszeit möglichst kurz gehalten werden. Nach ca. 30 min. schalten viele Personen ab und der Inhalt kommt bei denen nicht mehr an. Bei längeren Vorträgen sollten Teilnehmer mit einbezogen werden (Aufstehen, Gruppenarbeit, Fragen stellen, etwas an die Tafel schreiben, etc.)

Kommunikation:

„Man kann nicht nicht kommunizieren (Quelle Watzlawick)

nonverbale Kommunikation:

- Gestik



Bundestrainer Detlef Poste beim Coaching mit Einsatz von Gestik und Bewegung

- Blick
- Mimik (Fröhlichkeit)
- Haltung (aufrecht, Spannung)
- Bewegung
- Äußere Erscheinung

verbale Kommunikation:

- Inhalt
- Timing
- Betonung
- Lautstärke
- Sprechtempo

Die Dominanzen der beiden Gehirnhälften

<u>Links</u>	<u>Rechts</u>
Analytisch	ganzheitlich
Rational	emotional
Sprachlich	bildhaft
Zahlen	Symbole
„männlich“	„weiblich“

Motivation durch:

- Ziele setzen
- Lob
- Gutes Training (kleine Wettkämpfe, abwechslungsreich, interessante Trainingshilfsmittel, Übungen mit Erfolgserlebnisse)
- Gute Atmosphäre / Spaß
- Fortschritte aufzeigen

Führungsstil des Trainers:

- Autoritär
- Vorbildfunktion
- Disziplin
- Konzept haben
- Konsequenz
- Fachwissen
- Authentizität
- Fair
- Vermittler
- Psychologe
- Soziologe
- Manager
- animateur
- motivierend

Mannschafts- und Gruppenführung:

- Gleiche Kleidung
- Vertrauen
- Nähe
- Kommunikation
- Spaß
- Distanz
- Homogen
- Ziel
- Regeln- Rituale

- Zwischenmenschlichkeit stärken
- Teamgeist
- Jeder ist wichtig
- Alle beteiligen sich
- Geben und Nehmen
- Die Rolle der Älteren

Trainerverhalten nach dem Spiel:

Es sollte immer eine gemeinsame Auswertung des Wettkampfes erfolgen.

Bei Erfolg: der Spieler soll in den Vordergrund gestellt werden.

Bei Misserfolg: der Trainer stellt sich in den Vordergrund und schützt den Spieler. Gleichzeitig leistet er Aufbauarbeit.



Aussagen von Prominenten:

„Beim Coaching kommt es natürlich immer sehr auf die Beziehung Spieler/Trainer an. Generell erwarte ich das er mir sagt was ich gut gemacht habe, was nicht geklappt hat und wie ich die taktischen/technischen Fehler abstellen kann. Zudem sollte er mich nochmals erinnern, auf was ich zu achten habe. Das können Stärken/Schwächen sowohl von mir als auch vom Gegner sein.

Wie gesagt, es kommt immer auf die spezielle Situation an, ist nicht so einfach zu verallgemeinern. Es darf jedoch nicht zuviel sein so das es sich kein Mensch merken kann.“

Marc Zwiebler im Juli 2005

„Der Trainer sollte nicht mehr als 3 Tips geben. Es sollten nur die wichtigsten Sachen gesagt werden. Man sollte versuchen den Spieler aufzubauen und nicht aufzeigen was er alles falsch gemacht hat.“

Björn Toppin im August 2005

Negativbeispiel

Besprechung vor einem Spiel:

Der Spieler liegt auf der Massagebank und der Trainer steht seitlich vor ihm. Der Trainer redet die ganze Zeit und der Spieler kommt nicht zu Wort:

„Er ist fitter als Du. Er spielt rüber und rein, aber mit mehr Fitness. Du musst Wille zeigen. Im vorherigen Spiel hast Du nicht nachbereitet – gehofft das der Ball tot ist. Jetzt musst Du mehr nachbereiten. Ein Ruderer sagt 100 m vor dem Ziel auch nicht, ich habe kein Bock mehr. Da schaltet er alles aus und bricht im Ziel erschöpft zusammen. Dein Laktat sagt Dir: eigentlich geht nichts mehr. Aber Du musst Wille zeigen. Du bist schlapp von den Beinen, aber vielleicht geht es ja doch noch.“

Literatur:

Dickhäuser, Michael: „Lieber weniger als zuviel“, Zeitschrift „Badminton Sport“ 01/1995

Hagedorn, Günter: „Kleine Philosophie der Trainersprache“, Zeitschrift „Leistungssport“ 2/2004

Huber, Günther: Coaching und Spielbeobachtung. Referat bei der DBV A- Trainer- Ausbildung 1989

Huber, Günther: Taktik Herren- und Dameneinzel. Referat bei der A- Trainerausbildung 1993

Hug, Otto: Voraussetzungen für Positives Denken bei der Wettkampfschulung. Zeitschrift Leistungssport 1/95

Linz, Lothar: Erfolgreiches Teamcoaching, Aachen 2014

Rauen, Christopher: „Handbuch Coaching“, Göttingen 2000

Röthig, Peter (Hrsg.): Sportwissenschaftliches Lexikon, Schorndorf 1992