

vorab:

'heut hab ICH den Sieg bekommen,

weil ein TIMEOUT hab genommen"

## Coaching

Jeder Spieler wird solche oder ähnliche Szenen schon einmal in der Halle gesehen oder miterlebt haben: Nach einem verlorenen Satz redet ein Trainer oder Mitspieler wild gestikulierend und hektisch während der gesamten Satzpause auf einen Sportler ein, um ihn für den weiteren Spielverlauf taktisch neu einzustellen.

Sicherlich ist das Verhalten des Trainers oder Mitspielers gut gemeint, doch falsches Coaching bewirkt häufig genau das Gegenteil von dem, was man eigentlich erreichen wollte.

Viele Trainer erkennen zwar technische oder taktische Fehler im Spiel ihrer Schützlinge, doch sie sind nicht in der Lage, ihre gewonnenen Erkenntnisse so zu artikulieren, dass ihr Sportler daraus einen Vorteil ziehen kann.

- 1. Konstruktives Gesprächsverhalten
- 2. Positive und negative Anweisungen

### 1. Konstruktives Gesprächsverhalten

- Wichtig in einem Gespräch zwischen Trainer und Sportler ist zunächst, dass der Trainer dem Sportler in seinen Äußerungen, seinen Gesten, seiner Mimik und seinem Verhalten Achtung und Verständnis entgegenbringt.
- Einführendes Verstehen der inneren Erlebniswelt des Sportlers bedeutet, dass man ihm

mitteilt, dass man nachvollziehen kann, wie er sich gerade fühlt und was er denkt.

- Der Trainer sollte sich in einem Gespräch natürlich geben und sich nicht verstellen.

Gekünsteltes und professionelles Gehabe sind fehl am Platz.

• Echtheit und Aufrichtigkeit des Trainers im Gespräch sind enorm wichtig und werden von den Sportlern instinktiv sehr schnell erkannt.

- Im Gespräch muss der Trainer unbedingt ruhig und sachlich bleiben.

• Gibt ein Trainer zu viele Anweisungen auf einmal, so kann der Sportler diese im folgenden Spielverlauf nicht umsetzen, da er sich in einer Stresssituation befindet. Besser sollten kurz und knapp die wichtigsten Punkte angesprochen werden.

• Speziell beim Coaching von Kindern sollte sich ein Trainer auf die Augenhöhe der Kinder begeben und nicht von oben herab Anweisungen erteilen.

• Ein Trainer darf nur Begriffe verwenden, die seine Sportler auch kennen und die sie dann taktisch umsetzen können. Kein „Fachchinesisch“ reden, sondern verständliche Hinweise in der Umgangssprache geben.

Allein das Erkennen falscher Spielhandlungen reicht nicht für effektive Hinweise durch den Trainer aus. Sagt ein Trainer nach einem verlorenen Spiel zu seinem Schützling: „Ich habe Dir doch gleich gesagt, dass Du mit dieser Taktik nicht gewinnst“, so stellt er sich im Angesicht der Niederlage über seinen Sportler. Er hätte - im Gegensatz zu seinem Schützling - die richtige Strategie gehabt, die dem Sportler zum Sieg verholfen hätte, doch der Sportler hat sich nicht an seine Anweisungen gehalten.

Ein Trainer muss also versuchen, erkannte Fehler seines Sportlers in positive Anweisungen umzuwandeln. Negative Handlungsanweisungen wie: „Mach das nicht!“ oder „Spiel nicht in die Vorhand!“ bewirken oft das Gegenteil. Die abstrakte Verneinung einer bereits ausgeführten Bewegung bleibt beim Sportler ohne Wirkung. Für ihn hat der Satz: „Spiel nicht in die Vorhand!“ die gleiche Bedeutung wie: „Spiel in die Vorhand“. Somit erreicht der Trainer nicht seine eigentliche Absicht.

Auch der Hinweis „Habe keine Angst!“ kann beim Spieler genau das Gegenteil bewirken, wenn dessen Selbstvertrauen nicht ausgeprägt ist. Anstatt mutig zu spielen, kann es dazu kommen, dass der Spieler völlig verkrampft.

Ein negatives Gefühl kann nur in ein positives umgewandelt werden, wenn auch das positive Gefühl angesprochen wird: „Spiel mutig!“, „Spiel offensiv!“, „Trau Dich, Du kannst es!“.

Unterlassungshinweise sind in der heutigen Sprache weit verbreitet. Ein Trainer sollte sich und seine Sprache deshalb immer wieder selbst kontrollieren. Bediene ich mit positiven oder negativen Anweisungen im Umgang mit meinen Spielern. Eine positive Wortwahl zu finden, ist nicht in jeder Situation einfach. Daher muss der Trainer sich ständig selbst überwachen und die Bereitschaft zeigen, seine Formulierungen zu korrigieren und je nach Spiel und Sportler zu verändern.

## 2. Positive und negative Anweisungen

Negative Anweisungen	Positive Anweisungen
„Habe keine Angst!“	„Spiel mutig!“, „Trau Dich!“
„Spiel nicht immer in die Vorhand!“	„Spiel vermehrt in die Rückhand!“
„Lauf nicht immer vom Tisch!“	„Bleib am Tisch!“
„Du bist viel zu langsam!“	„Versuche, Dich schneller zum Ball zu stellen!“
„Schrei nicht so rum!“	„Bleib ruhig!“
„Reg' Dich nicht so auf!“	„Cool bleiben!“
„Spiel nicht so verkrampft!“	„Spiel locker!“, „Mach Dein Spiel!“
„Sei nicht so unkonzentriert!“	„Konzentrier' Dich auf den nächsten Ball“
„Lass Dich nicht einschüchtern!“	„Du kannst es!“, „Spiel selbstbewusst weiter!“
„Jetzt bloß nicht nachlassen!“	„Halte durch, Du schaffst es!“
„Mach keine langen Aufschläge!“	„Schlage kurz auf!“
„Eure Laufwege stimmen nicht!“	„Richtig (Doppel) Eure Laufwege!“ (Doppel)
„Du stehst deinem Partner im Weg!“	„Mach Weg (Doppel) Partner schneller den Platz frei!“ (Doppel)