



Coaching

- Theorie
- B-Trainer Ausbildung
- Ute Strakerjahn

Übersicht

1. **Begriffe Betreuung – Coaching**
2. **Tätigkeiten eines Coach**



War auch gegen Denis Shapovalov ohne Auftrag:
Alexander Zverev (re. Teamchef Boris Becker).

Grundsatz: „Immer der Spieler/in sollte im Mittelpunkt der Tätigkeit stehen, nicht der Coach oder Betreuer“

□ Begriffsunterscheidung

Training = Leistungsentwicklung

Coaching = Leistungsentfaltung

- Wettkampf-/Turnierbetreuung
 - Langfristige Vorbereitung
 - Direkte Wettkampfbetreuung
 - Nachbereitung
- Coaching
 - Direkte Einflussnahme auf das Geschehen bei Mannschaftswettbewerben auf der „Bank“

□ Tätigkeiten des Betreuers / des Coaches

- Organisation im Umfeld des Turniers, des Mannschaftsspiels
- Hinweise zu technisch-taktischen Bereichen, psychologische Betreuung und Aufgaben direkt während dem Spiel



Organisationstätigkeiten

☐ Vorbereitung

- langfristig: Turnierkalender, Trainingsplanung; Meldung
- kurzfristig: Anreise, eventuell Unterkunft, materielle Vorbereitung (Kleidung, Schuhe, Schläger etc.), Matchtraining

☐ Verbandsspiel / Turnier

- vor Spielbeginn: rechtzeitig aufstehen und Anreise, leichte kohlenhydratreiche Ernährung, Aufwärmen und Einschlagen 1 Stunde vorher (ca. 30 Min.), Umziehen, Trinken, Stretching und mentale Einstellung, materielle Vorbereitung (Handtuch, Getränke, Nahrung)
- Spiel: Einschlagen, Wärmekleidung ablegen, Seitenwechsel vorbereiten, Coaching (nur offiziell benannter Vertreter im Platz) bei Mannschaftswettbewerben, sonstige Betreuungsmaßnahmen außerhalb des Platzes, Elternkontrolle

Organisationstätigkeiten

vor Spielbeginn

- rechtzeitiges Aufstehen und Anreise (3-4 Stunden vorher)
- Leichte kohlenhydratreiche Ernährung (2-3 Stunden vorher)
- Materielle Vorbereitung (Wettkampfkleidung, Wärmekleidung, Schläger, Mineraldrink, Nahrung, Handtuch etc.)
- Aufwärmen, Einschlagen (optimal: 1 Stunde vorher; ca. 30-50 Minuten)
- dann Umziehen, Trinken, eventuell kurzes Dehnen
- Taktisches Konzept besprechen
- Mentale Vorbereitung (optimalen Aktivierungszustand erreichen)
- Einflussfaktoren:
 - verzögerter Spielbeginn
 - Regenunterbrechungen
 - mehrere Matches an einem Tag

Organisationstätigkeiten

□ **Nachbereitung**

- Mannschaft, Turnier: Umziehen, eventuell Duschen, Trinken leichte Nahrung, Entspannen, Spiel realistisch aber positiv verarbeiten, Hinweise, Aufmunterungen, Vorbereitung auf nächstes Match
- kein Spiel mehr: Auslaufen, Ausschlagen (ca. 10 Min.), duschen, Umziehen, Trinken, kohlenhydratreiche Nahrung, realistischen Beurteilung des Spiels, Verarbeitung von Niederlagen, Konsequenzen für Wettkampf und Training, eventuell Massage



Übersicht Tätigkeiten

- Bewegungstechnische Hinweise
- Taktische Hinweise
- Motivationale Beeinflussung
- Energie und Flüssigkeitszufuhr
- Gerätekontrolle
- Therapeutische Handlungen
- Schiedsrichterkorrekturen



Fehler

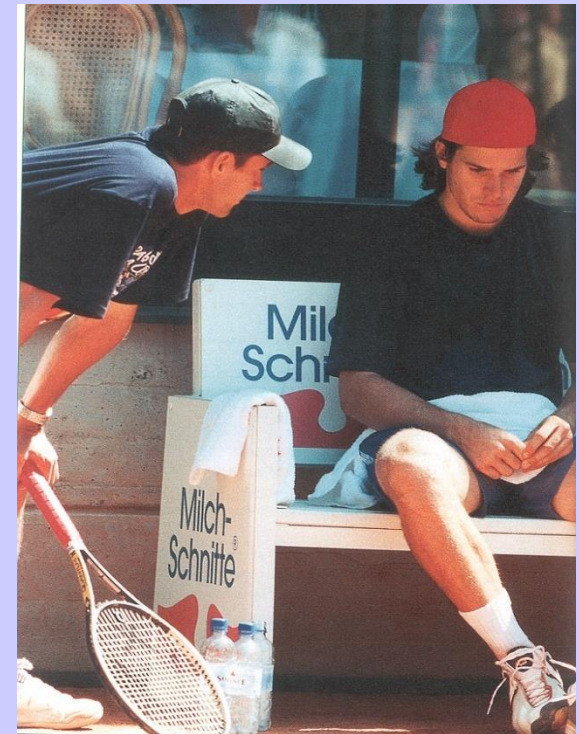
**Die meisten Coaches neigen zum Tadeln und zum Fehleraufzählen.
Dies ist im technischen und taktischem Bereich falsch.**

Folgen der zu starken Fehlerzentrierung

1. Entwicklung des Schuldgefühls > Verkrampfung noch mehr Fehler
2. Abschieben eigener Schuld: Fehlentscheidungen, Pech, Glück
3. Resignation: heute klappt nichts
4. Trotzreaktion: dem Coach gegenüber, Abwehr, Streit

Optimales Verhalten

- Kurz vor dem Wechsel, muss der Coach überlegen, was er sagt
- Wichtigkeit der Ratschläge ordnen (wenig technische Tipps)
- Nur die wichtigsten und realisierbarsten auswählen
- Die ersten 10 – 30 sec. Spieler ruhig werden lassen, nicht sofort reden
- Trinken, Bananen, Müsliriegel
- Ratschläge und Auskünfte klar und knapp
- Taktische Konzepte verstärken, bekräftigen, wiederholen, neuordnen
- Alle Ratschläge sollen moralisch aufbauen, Selbstvertrauen stärken, Selbständigkeit, motivierend
- Je besser gespielt wird, je günstiger der Spielstand, desto weniger sagen
- Nicht der Coach, sondern Spieler ist Mittelpunkt, zu viel Hektik spricht meist von Ratlosigkeit
- Keine Selbstdarstellung
- Der Spieler gewinnt das Match, nicht der Coach



Richtiges Verhalten

Coaching – folgende Ansatzpunkte

1. Adaptieren: - gez. Information um das Spiel des Spielers anzupassen
2. Stabilisieren: - Unsicherheiten ausräumen, Schwierigkeiten vermindern
3. Regulieren: - Intensität und Spielauffassung verändern
4. Motivieren: - mentale, psychische Verstärkung
5. Intellektualisieren: - Angaben verdeutlichen, durch konkrete Hinweise
6. Verselbständigen: - nur Grundkonzepte, Basisgedanken geben, variieren lassen

Coaching

=

**Adaptieren + Stabilisieren + Regulieren + Motivieren +
Intellektualisieren + Verselbständigen**

Ablauf Seitenwechsel

Ablauf

1. Trinken, abtrocknen ... + Reaktion auf den letzten Ballwechsel
2. Gezieltes Entspannen und Regenerieren (Atmung, Sitzposition)
3. Gedankliche Vorbereitung
4. Mobilisation
5. Konzentration + weitere gedankliche Vorbereitung



Primäre Aufgaben

1. Technische Hinweise
2. Taktische Hinweise
3. Motivationale Betreuung



Nach dem Match

- Gratulieren bzw. Trösten
- Direkt nach dem Match keine Kritik, keine Vorwürfe
- Beruhigungsmaßnahmen einleiten, evtl. objektive Gründe nur kurz andeuten
- Dusche, Massage, Umziehen, Essen
- Ausführliche Analyse erst Stunden später, Abends – nächster Tag – Spieler muss aufnahmefähig sein, objektiv und positiv eingestellt
- Analyse nicht emotionell, sondern sachlich – Atmosphäre
- Matchentscheidende Situationen ins Bewusstsein rufen
- Dann erst auf Gründe des Fehlverhaltens eingehen
- Unterschied zwischen Fehlverhalten, das konstant ist (vorhandene Mängel) und situationsbedingtem Fehlverhalten ansprechen

