

Handout Coaching

Coaching im Turnier / bei Spielen

Effektive Kommunikation im Rahmen eines Coachings braucht Vorbereitung:

- auf Seiten der Spieler
- auf Seiten der Trainer
- als Team

Ich muss die Person, die ich coachen soll kennenlernen – das geht nur, in dem ich (die richtigen) Fragen stelle.

- *Fragen des Trainers an den Spieler zum längerfristigen Coaching-Prozess (im Training):*
 - o Woran musst du arbeiten, um auf einem höheren Level spielen zu können?
(Game plan, key plays, Stärken, Potenziale)
 - o Was hättest du gerne, dass ich tue, um dir zu helfen?
(klare Ziele, klare Präferenzen)
 - o Fühlst du, dass dir die Trainingsgruppe die Möglichkeit bietet, deine Fähigkeiten voll zu entfalten?
 - o Gibt es Dinge, bei denen dich das Trainer-Team oder die Gruppe besser unterstützen könnte?
- *Fragen des Trainers an sich selbst zum unmittelbaren Coachen in einer konkreten Situation:*
 - Wie kann ich diesem Athleten in dieser Situation am besten helfen?
Allgemein: konstruktives, positives Feedback – kurz und präzise
Individuelle Unterschiede: z.B. pushen – beruhigen;
unterstützen – herausfordern; ...
 - Wie kann ich positive Emotionen in dieser Situation erzeugen?
 - Wie kann ich meine eigene Nervosität, Emotionen, Stress, Aufregung, Zweifel unter Kontrolle haben?
- Handlungs-Leitlinien für den Trainer, die Voraussetzungen für optimale Leistung schaffen:
 - Möglichst kein oder minimales technisches Feedback geben oder Vorschläge zu Technikumstellung machen
 - Ruhig und zuversichtlich/positiv bleiben – ein besorgter Trainer bringt auch meist den Spieler dazu sich Sorgen zu machen
 - Organisations-Chaos handeln – in Bezug auf Reise, Trainingsbedingungen, Unterbringung
 - Reduziere zusätzlichen Druck durch: Medien, Heimvorteil, Lagerkoller

- Individuelle Unterschiede beachten:
 - Frage deine Spieler nach ihren individuellen Präferenzen
 - Höre genau zu
 - Handle nach Ihren Wünschen
 - z.B.: Was möchte ein Athlet direkt vor dem Spiel von dir hören?
 - Wann möchte er die Spielbesprechung?
 - Was für Informationen möchte er da haben?
 - Was für Informationen braucht er während des Spiels?
 - Was für Erinnerungshilfen, Schlagwörter, Bilder hat er erarbeitet und hilft es ihm, wenn ich ihn an diese erinnere?
 - Wie soll ich das am besten tun?

- *4 zentrale Fragen an die Spieler im Rahmen der Saisonvorbereitung :*
Wie können die Trainer dir in einem Turnier/bei Spielen am besten helfen:
 1. vor dem Spiel/Turnier,
 2. während des Spiels
 3. nach einem guten Ergebnis, und
 4. nach einem schlechten Ergebnis?

- Damit die Athleten hier klare Wünsche formulieren können hilft es, wenn sie nach Spielen/Turnieren
 - Reflexions-/ Auswertungsbögen ausfüllen
 - bzw. einen Fokus-Plan, Refokus-Plan erstellen,
 - einen Wettkampfplan und
 - Wettkampf-Vorbereitungsplan erarbeiten

Take Home Message:

Es erschwert die Aufgabe des Trainers ungemein, zu seinen Spielern das richtige zu sagen, wenn er es mit ihnen vorher nicht besprochen hat.

Alle Spieler gleich zu behandeln, mit allen gleich zu kommunizieren, verhindert, dass jeder einzelne Spieler sein bestmögliches Ergebnis erzielt.