

Coaching im Mannschaftssport



Langenscheidt
Coach = Kutsche,
Wagen, Reisebus
Einpauker
Sport-Trainer

Verschiedene Funktionen des Coachs

Spieler/innen als „Pferde“ —> lenken

im Spiel

Coach

bei Zielsetzung, Planung und Spielauswertung

Spieler/innen als „Passagiere“

„Mitfahren“

Mitbestimmen



Begriffe

Coaching

= Sammelbegriff für Beratung, Förderung und Führung von Einzelpersonen und Gruppen

Definition in Wirtschaft relativ klar:

Personalentwicklungsinstrument für Führungskräfte

Umschreibung im Sport ist vielgestaltig:

Was verstehst du darunter?

Welche Aufgaben muss ein Coach für dich erfüllen?

> in Zer-Gruppen notieren und Blatt aufhängen!



Zusammengefasst: Coaching ist die Gesamtheit aller Massnahmen zur Optimierung einer sportlichen Leistung

1. Bezeichnung für alle Beratungs- und Betreuungsmassnahmen des Trainers, die zu einer Leistungsoptimierung in Training und Wettkampf führen.
2. Die spezielle Hilfe für die optimale Gestaltung der inneren und äusseren Bedingungen im Wettkampf.
3. Die Analyse des Wettkampfverhaltens, seine Bewertung und Schlussfolgerungen für weitere Trainingsinterventionen.

Nach Röthig, P.: Sportwissenschaftliches Lexikon

Was sind das für Fähigkeiten, die Trainer und Coach zu entwickeln haben?

Definition der Spielfähigkeit

nach Döbler, E./Schnabel, G./Theiss, G.: Grundbegriffe der Sportspiele, 1989

Komplexe Leistungsfähigkeit des Sportlers, auf der Grundlage konditioneller oder koordinativer Leistungsvoraussetzungen intellektuelle und taktische Fähigkeiten, sowie technisch-taktische Fertigkeiten in komplexen Spielhandlungen situationsadäquat anwenden und damit die Wettkampfanforderungen zu erfüllen.

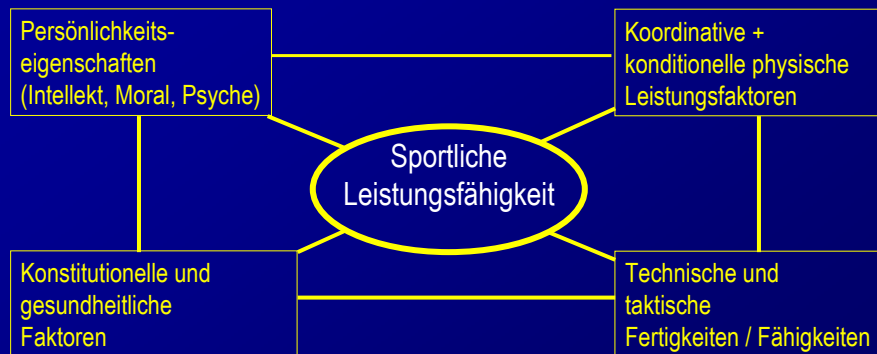


Faktoren der Leistungsfähigkeit



Die sportliche Leistungsfähigkeit

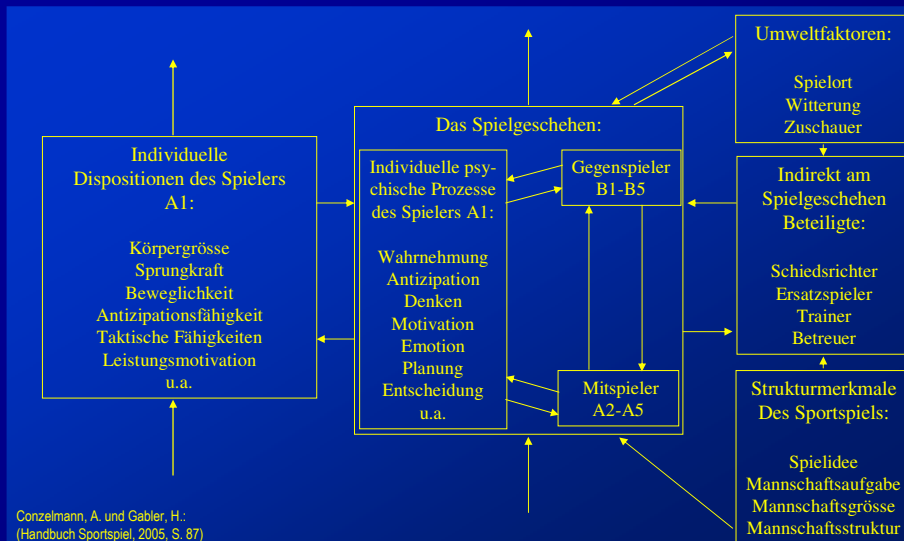
hängt von verschiedenen unterschiedlich beeinflussbaren (trainierbaren) Faktoren ab!



Mit so genannten Komplextrainings verschiedene Inhalte miteinander verbinden:

- Technik- u. Koordinationstraining
- Konditions- u. psychologisches Training
- Technik- u. Taktiktraining

Einflussfaktoren aus psychologischer Sicht



Fragestellungen, die sich daraus ergeben:

- Welche psychischen Voraussetzungen (indiv. Dispositionen) und Prozess (im Rahmen des Spielgeschehens) sind mannschaftsdienlich und führen zum Mannschaftserfolg bzw. gefährden ihn?
- Welche Gruppenstruktur liegt dem Mannschaftserfolg zu Grunde?
- Welche psychologischen Trainings- und Interventionsformen eignen sich zur Verbesserung psychischer Prozesse im Rahmen des Spielgeschehens?
- Welche Wirkungen haben Erfahrungen, die die Spieler über längere Zeit hinweg gemacht haben, auf ihre Persönlichkeitsentwicklung?



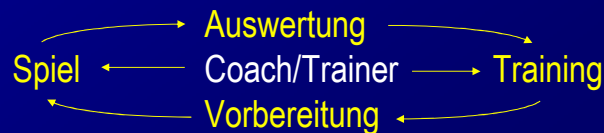
Unterschiede Trainer / Coach

TRAINER sorgt für ENTWICKLUNG

COACH sorgt für ENTFALTUNG

ENTWICKLUNG: langfristig; Planung und Organisation, Durchführung, Auswertung, Kontrolle

ENTFALTUNG: unmittelbar (vor, während, kurz nach Wettkampf) Beratung, Betreuung, Intervention, Bewertung



Unterschiede Training - Coaching



Training

- Leistungsvermögen optimieren
- Vertrauen aufbauen
- Neues erwerben und festigen, anwenden und gezielt variieren lernen
- Erworbenes „ein-üben“
- Befähigen und trainieren
- Reserven schaffen
- Fordern und (sanften) Druck ausüben

Coaching

- Leistungsbereitschaft optimieren
- Im Vertrauen bestärken
- Gelerntes aktualisieren und situationsgemäss anwenden
- Gelerntes „aus-üben“
- Bestärken und anspornen
- Reserven mobilisieren
- Überzeugend und glaubwürdig zur Zielerfüllung anstacheln

nach Hotz 1993

Rollenverteilung und enges Zusammenspiel Trainer / Coach



Welche Rollenverteilungen kennst du?

- Trainer = Coach
- Trainer / Coach + Assistent
- Headcoach + mehrere Assistenten
- Trainer + Coach
- Spielertrainer + Coach
- mehrere Spieler im Team + Coach
- etc.

Gegenseitiges Vertrauen, Loyalität, sich ergänzende Charaktere, intensive und offene Kommunikation sind zentrale Voraussetzungen für ein gutes Zusammenspiel

Kompetenzen des Coachs

Fachkompetenz

sportspez. und psych. Fachwissen, Begeisterung für die Sache, guter Beobachter und Analysator, alles erkennen – nur das Wesentliche korrigieren, gut erklären und veranschaulichen können...

Sozialkompetenz

glaubwürdig, solidarisch, einfühlsam, geduldig, zuhören können, guter Kommunikator, das Wesentliche auf den Punkt bringen...

Führungskompetenz

entscheidungsfreudig, überzeugend, motivierend, aufbauend, vorbildlich, kreativ, geistig beweglich, Selbstvertrauen geben, streng und tolerant sein...

Selbstkompetenz

authentisch, selbstanalytisch und -kritisch, sich zurücknehmen können, anpassungsfähig, positiv denkend; fähig, sich aufs Wesentliche zu konzentrieren...

Managementkompetenz

verantwortungsbewusst; planen, organisieren, gegen aussen das Team vertreten können, mit techn. Hilfsmitteln umgehen können...

Was wollen wir vermeiden?

Wir wollen keine Schläge
verteilen,
sondern Ratschläge erteilen



Um ein tadelloses Mitglied
einer Schafherde sein
zu können, muss man vor
allem ein Schaf sein.

(Albert Einstein)

