

Coaching: Effektives Coaching im Sport

Coaching ist im Sport ein weitverbreiteter Begriff. Doch worum geht es beim Coaching? Welche Techniken helfen den Coaches, Athletinnen und Athleten dabei zu unterstützen, ihre Leistungen zu optimieren?



Der Begriff Coaching taucht schon Ende des 19. Jahrhunderts im Zusammenhang mit Sport auf, aber zuerst einmal nur im anglo-amerikanischen Raum. Über den Spitzensport fand der Begriff dann auch seinen Weg in deutschsprachige Länder (Lippmann, 2006).

Zumeist wird darunter die Betreuung von Athleten im Hochleistungssport verstanden, welche nicht nur das Training umfasst, sondern auch die Beratung und Motivierung der Sportler. Konkrete Unterschiede zwischen der Rolle des Trainers und der des Coachs findet sich in folgender Tabelle:

Tabelle 1: Unterschiede zwischen der Rolle des Trainers und des Coachs (Biller nach Lippmann, 2006)

Trainer	Coach
• Der Trainer ist verantwortlich für die Zielerreichung durch seine methodisch-taktische Gestaltung	• Der Coach lässt dem Athleten so weit wie möglich die Verantwortung für die Themen- und Zielsetzung während des

des Trainings • Verfügt über das nötige Fachwissen der Trainingslehre • Nimmt die Rolle des Anleiters, Moderators oder Lernbegleiters ein • Die gewählten Methoden stammen aus dem Bereich der sportwissenschaftlichen Trainingslehre • Der Trainer gewährleistet den Auf- und Ausbau spezifischer sportlicher Fähigkeiten und Verhaltensweisen	Trainings • Hat Beratungskompetenz • Nimmt die Rolle des Fragenstellers, Zuhörers und Gesprächspartner ein • Die verwendeten Methoden stammen häufig aus dem Bereich der Psychologie • Der Coach gewährleistet den Auf- und Ausbau nebenfachlicher Kompetenzen wie die Selbst- und Sozialkompetenz
---	--

Was ist Coaching nun konkret?

Effektives Coaching ist Linz zufolge ein Konzept bestehend aus 6 Faktoren: der Beziehung, dem Inhalt, der Struktur, der Sprache, der Emotionen und der Zeit (Linz, 2004).

Beziehung ist entscheidend

Die Beziehung zwischen Coach und Athlet wird das Verhalten beider Parteien beeinflussen. Hat der Athlet das Gefühl, er werde nicht ernst genommen, so wird er anders auf Kritik reagieren, als wenn er sich akzeptiert fühlt. Eine gute Beziehung kennzeichnet nach Linz das Gefühl, dass der Coach unabhängig von der Leistung hinter seinem Athleten oder seinem Team steht. Dies heisst nicht, dass Fehler nicht angesprochen werden sollen. Es bedeutet vielmehr, dass Fehler nicht auf eine Person übertragen, sondern anhand einer Situation analysiert werden.

Inhaltliche Arbeit

Stimmt die Beziehung, so kann der Coach sich über den Inhalt Gedanken machen. Was möchte er ansprechen und über was soll der Athlet oder das Team nachdenken? Zu welchem Handeln soll angeregt werden? Bei der Inhaltsgestaltung muss dabei darauf geachtet werden, dass sie interessant und handlungsorientiert ist. Fragen an die Athleten, die sie zum Mitdenken anregen, führen zu einem aktiven Auseinandersetzen mit dem Inhalt, was gleichzeitig die Erinnerung und die Umsetzung des Inhalts positiv beeinflusst. Zuletzt ist es wichtig, dass sich die Informationen aufs Wesentliche beschränken. Der Coach sollte sich auf die ein bis zwei dringendsten Inhalten beschränken können, was oftmals hilfreicher ist als alles auf einmal ändern zu wollen.

Strukturierter Aufbau

Damit der Inhalt besser im Gedächtnis gespeichert wird, hilft eine gute Struktur. Die Einführung in das Thema kann durch eine Überschrift gemacht werden (z.B. «Heute möchte ich über das Defensivverhalten reden.»). Um die Struktur nicht aus den Augen zu verlieren ist es hilfreich sie schriftlich festzuhalten und das Wesentliche immer wieder durch Aussagen wie z.B. «Das ist mir besonders wichtig» zu unterstreichen. Am Ende hilft ein kurzes Fazit, welches die Inhalte in zwei bis drei Sätzen auf den Punkt bringt. Nachdem geklärt ist, was genau vermittelt wird, muss sich über das «Wie» Gedanken gemacht werden.

Sprache und Blickkontakt

Hier spielt die Sprache eine zentrale Rolle. Positive Formulierungen helfen den Athleten für den Inhalt zu motivieren, einfache und klare Sätze helfen dem schnellen Verständnis. Um jeden Athleten anzusprechen ist ein direkter Blickkontakt wichtig. Wird vor einem Team gesprochen, so hilft es auch, gelegentlich die Mitglieder mit Namen anzusprechen. So werden sie sich persönlich angesprochen fühlen und als wichtigen Teil des Ganzen.

Emotionen wecken

Ein weiterer Faktor, der sich um das «Wie» kümmert, sind die Emotionen. Viele berühmte Redner schafften es, durch emotionale Reden und Visionen das Publikum zu begeistern. Jeder von uns kennt z. B. Martin Luther King mit seiner Rede «I have a dream». Emotionen wecken heisst, den Athleten oder das Team intrinsisch zu motivieren und eine positive Anspannung für die Sache zu erzeugen. Durch emotionale Bilder, wie z.B. die Vorstellung der Mannschaft auf dem Siegespodest, der Jubel der Fans und die Musik, oder den Gebrauch von Symbolen («Hinten stehen wir wie eine Festung») können positive Emotionen auslösen und beflügeln.

Faktor Zeit

Zuletzt wird in Linz Modell die Zeit angesprochen. Jeder Mensch kann sich nur eine bestimmte Zeit lang konzentrieren, abhängig von seinem Alter und Umfeldfaktoren (z.B. Ort, Tageszeit, störende Nebengeräusche). Dementsprechend muss der Coach den richtigen Zeitpunkt wählen und begünstigende Rahmenbedingungen schaffen. Während Kinder sich nur bis zu 15 Minuten konzentrieren können, gelingt es Erwachsenen bis zu 45 Minuten, aber auch nur, wenn diese Zeit abwechslungsreich gestaltet ist. In der Regel gilt immer «In der Kürze liegt die Würze».

In den hier verlinkten Hilfsmitteln wird die mögliche Strukturierung eines Einzelgespräches aufgezeigt sowie nützliche Fragetechniken angesprochen. Dabei können die hier angesprochenen Bausteine eines effektiven Coachings direkt miteinfließen.

→ Coaching: [Fragetechniken](#) (pdf)

→ Coaching: [Einzelgespräche](#) (pdf)

Quelle: Jasmin Biller, Heinz Müller, Trainerbildung Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO