

TRAINER-B-LIZENZ 2002

HAUSARBEIT

COACHING

Martin Schmidt

eingereicht bei Markus Söhngen

Referenten in der Ausbildung:

Christiane Praedel,

Achim Krämer

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Betreuungsmöglichkeiten des Trainers vor, während und nach dem Wettkampf	3
2.1	Vorbereitung des Wettkampfes	3
2.1.1	Vorbereitung auf die äußeren Bedingungen	4
2.1.2	Gegnerspezifische Vorbereitung	4
2.2	Betreuungsmöglichkeiten während des Wettkampfes	6
2.2.1	Das Problem der Nicht-Anweisungen beim Coaching	7
2.3	Nachbereitung eines Wettkampfes	8
3	Die Erwartungen eines Spielers an seinen Coach	9
4	Form und Ausmaß der Unterstützung während des Wettkampfes	10
5	Der Zusammenhang von Wettkampfbetreuung und Training in Bezug auf progressive Anfängermodelle	11
6	Schlusswort	13

1 Einleitung

Der Coach hat die Aufgabe, seinen Spieler so durch einen Wettkampf zu leiten, dass er den im Training entwickelten Leistungsstand im Wettkampfmoment voll entfalten kann. (Hotz, VDTT Trainerbrief 3/2001).

Diese Arbeit befasst sich mit mehreren Bereichen des Coachings. Neben der Vor- und Nachbereitung sowie der Betreuung während des Wettkampfes wird auch auf psychologische und sprachliche Aspekte, sowie die Erwartungshaltung der Spieler an ihre Coaches eingegangen. Außerdem wird der von mir als sehr wichtig empfundene Zusammenhang von Wettkampfbetreuung und Trainingsgestaltung hergestellt.

Wenn ich mich in meinen Ausführungen auf Fachliteratur beziehe, ist dies in den betreffenden Passagen vermerkt. Genauere Angaben, auch zu weiterführender Fachliteratur, befinden sich am Schluss dieser Arbeit.

2 Betreuungsmöglichkeiten des Trainers vor, während und nach dem Wettkampf

Coaching mit dem Ziel der optimalen Leistungsentfaltung unterteilt sich zeitlich in die Betreuung des Spielers vor, während und nach dem Wettkampf. Die Momente "vor" und "nach" dem Wettkampf stellen den Zusammenhang von Wettkampfbetreuung und Training deutlich dar, auf den ich im Laufe dieser Arbeit noch genauer eingehe.

Die folgenden Erläuterungen dieser zeitlichen Dreiteilung sind angelehnt an Syben, VDTT Trainerbrief 3/2001. Wenn ich mich auf andere Literatur beziehe, ist dies vermerkt.

2.1 Vorbereitung des Wettkampfes

Die Vorbereitung eines Wettkampfes sollte darauf ausgerichtet sein, dass der Spieler ein möglichst realistisches Bild von dem bekommt, was ihn erwartet. Es sollten Überraschungen vermieden werden, damit er nicht unnötigem Stress ausgesetzt wird und ein möglichst gutes Ergebnis erspielen kann. Darauf basierend unterteilt sich die gesamte Vorbereitung in die Vorbereitung auf die äußeren Bedingungen und die gegnerspezifische Vorbereitung.

Der zeitliche Rahmen wird auf eine Woche vor dem Wettkampf festgelegt. Genau festlegen kann man diesen Zeitraum nicht. Weiter gefasst ist das Training allerdings immer als Vorbereitung auf einen Wettkampf zu sehen. Da Ergebnisse der Wettkampf-

analyse immer wieder neu ins Training einfließen müssen, ergibt sich ein Kreislauf, der sich immer wieder neu bedingt.

2.1.1 Vorbereitung auf die äußeren Bedingungen

Zu den Vorbereitungen auf die äußeren Bedingungen des Wettkampfes gehört vor allem, dass sich der Coach mit der Umgebung und der Halle, in der der Wettkampf stattfindet, vertraut macht. Jede Umstellung auf eine neue und ungewohnte Umgebung kann eine psychologische Wirkung auf den Spieler haben, weshalb er immer so gut wie möglich darauf vorbereitet werden sollte, was ihn erwartet.

Folgende Punkte sollten dabei eine dominierende Rolle spielen:

Wie groß ist die Halle? Ist sie größer als es der Spieler gewohnt ist oder kleiner? Ist die Halle sehr groß, kann es sein, dass sich der Spieler verloren fühlt und sich z. B. leicht vom Tisch drängen lässt. Bei einer sehr kleinen Halle, könnte er sich eingeeengt fühlen und deshalb nicht locker aufspielen.

Wie gut ist die Beleuchtung der Halle? Wirkt sie auf den Spieler sehr grell und stört damit vielleicht seine Ruhe und Konzentration oder sollten er und seine Augen sich vielleicht durch längeres Trainieren in der Halle erst an die schwache Beleuchtung gewöhnen?

Wie griffig ist der Hallenboden? Wenn er genauso gut greift wie in der eigenen Trainingshalle muss sich der Spieler nicht umstellen. Ist er aber sehr glatt, sollte der Coach vor dem Spiel ein nasses Handtuch organisieren, um die Bodenverhältnisse für seinen Spieler erträglicher zu machen.

Auf welchen Tischen und mit welchen Bällen wird gespielt? Je nach Marke gibt es schnellere oder langsamere Tische und Bälle. Um sich auf die Bälle einzustellen, kann man sich im Vorfeld um dieselbe Ballmarke für das Training bemühen. Um sich an die Tische zu gewöhnen, kann man sich wohl nur etwas länger in der Wettkampfhalle vorbereiten.

Als letztes Beispiel kann man noch die Fankulisse anführen. Sind sehr viele Fans vor Ort, die ungewohnt viel Lärm machen? Die Toleranz dieses Stressfaktors kann man in der Vorbereitung sehr gut trainieren, indem man laute, nervige Musik beim Training spielen lässt oder sogar eine Gruppe von Fans zum Training einlädt, die für eine vergleichbare Atmosphäre sorgt.

2.1.2 Gegnerspezifische Vorbereitung

Das Hauptaugenmerk sollte allerdings auf die Vorbereitung ausgerichtet sein, die sich direkt mit den Gegnern beschäftigt. Vorausgesetzt der Trainer weiß, wer die Gegner

sind, ist es seine Aufgabe, diese im Vorfeld zu analysieren. Über einen längeren Zeitraum hinweg gesehen (z. B. die vorgenannte Woche), ist die Videoanalyse die beste Möglichkeit sich mit möglichen Gegnern auseinander zu setzen. Manche Trainer oder auch Spieler führen sogar eine Art "Wettkampftagebuch" in dem sie Informationen zu Gegnern sammeln, die sie für den nächsten Wettkampf nutzen können. Am Wettkampftag sollte der Coach des Weiteren erneut die Gegner analysieren, während sie zuvor Spiele gegen andere bestreiten.

In jedem Fall sollte die Analyse dem Zweck dienen, dass dem Spieler vor Spielbeginn ein möglichst realistisches Bild aufgezeigt wird. Konkreter betrachtet, sollte sich der Coach eine Art Fragenkatalog zusammenstellen, ähnlich wie bei den äußeren Bedingungen:

- Ist der Gegner Links- oder Rechtshänder?
- Welches Spielsystem spielt er (z. B. VH- oder RH-Dominanz, beidseitig, Block-Konter-Schuss, Abwehr, Halbdistanz)?
- Wie ist seine Schlägerhaltung (Penholder oder Shakehand, VH- oder RH-Griff)?
- Spielt er vielleicht mit Material?
- Ändert sich sein Spielsystem vielleicht bei Aufschlag- und Rückschlagsituationen?
- Welche Aufschläge und Rückschläge spielt er?
- Welches ist sein stärkster, welches ist sein schwächster Schlag?
- Hat er besondere mentale Stärken oder Schwächen ("Bäumt" er sich z. B. bei Rückständen noch einmal auf oder lässt er sich hängen)?

Hat der Trainer diese Informationen gesammelt, muss er sortieren, welche er dem Spieler geben will und welche nicht. In der Woche vor dem Wettkampf sollte dies ausführlicher geschehen, als direkt vor dem Spiel. Dann sollte man sich gemäß dem Motto "Weniger ist mehr" auf zwei bis drei Hauptaspekte beschränken und diese wiederholen.

Kennen weder Coach noch Spieler den Gegner, besteht noch die Möglichkeit, sich mit Trainerkollegen und erfahrenen Spielern auszutauschen oder den unbekanntem Gegner am Wettkampftag zu beobachten.

2.2 Betreuungsmöglichkeiten während des Wettkampfes

Während des Wettkampfes hat der Coach hauptsächlich in den Satzpausen und während der Time-Outs die Möglichkeit der Betreuung. Während des laufenden Satzes sollte allerdings auch gecoacht werden, selbst wenn dies hart an der Grenze zum Regelverstoß stattfindet. Unter den Punkten 3. und 4. gehe ich auf dieses Thema näher ein.

In den Satzpausen sollte man eine gewisse Struktur einhalten (vgl. Baumann, VDTT Trainerbrief 1/1999): Wenn der Spieler nach einem Satz zur Beratung zum Coach kommt, ist er, egal ob der Satz gewonnen oder verloren wurde, sehr aufgewühlt. Deshalb sollte in der ersten Phase der Satzpause die Beruhigung und Entspannung oberste Priorität haben. Erst wenn der Spieler wieder etwas zur Ruhe gekommen ist, ist er in der Lage sachlich zu reflektieren und neue Informationen aufzunehmen. Hat er diesen Zustand der relativen Ruhe erreicht, kann man mit ihm über seine Taktik sprechen. Hat er die vorher abgesprochene Taktik gut umgesetzt? War sie erfolgreich? Wenn nein, warum nicht? Hat der Spieler seine Taktik selbstständig während des Satzes modifiziert? Hierbei sollte zunächst immer der Spieler zu Wort kommen, damit der Coach besser "hinter die Kulissen" schauen kann, wie der Spieler selbst den Satz wahrgenommen hat. Technische Mängel zu korrigieren, halte ich nicht für sinnvoll, da der Spieler nur sehr schwer seine Technik in solchen Stresssituationen verändern kann. In diesem Mittelteil sollte, wie direkt vor dem Spiel, das Motto "Weniger ist mehr" zur Geltung kommen. Mehr als zwei bis drei Hauptaspekte wird der Spieler aufgrund seiner Anspannung genauso wenig verarbeiten können wie detaillierte Spielzüge. In der dritten und letzten Phase muss der Spieler wieder für den nächsten Satz "mobilisiert" werden. Hat er den zuvorgehenden Satz verloren und wirkt resignierend, muss ihn der Coach wieder "heiß" machen. Ist er allerdings zu euphorisch, da er den letzten Satz klar gewonnen hat, muss er gegebenenfalls beruhigt und gebremst werden.

Durch die Time-Out-Regelung hat der Coach auch die Möglichkeit den laufenden Satz zu unterbrechen. Allerdings sollte der Coach diesen Zeitpunkt sehr sorgfältig auswählen, da er diese Möglichkeit nur einmal im gesamten Spiel hat. Grundsätzlich gibt es zwei Gründe, den Satz durch ein Time-Out zu unterbrechen: Der erste Grund ist, um seinen eigenen Spieler zu coachen, z. B. wenn er die Taktik falsch umsetzt oder der Gegner taktisch gravierend anders auftritt als erwartet. Der zweite Grund hat den Zweck, den Gegner aus dem Rhythmus zu bringen, z. B. wenn er eine große Punktsérie gewonnen hat oder einen großen Vorsprung des eigenen Spielers wieder aufholt und dieser deshalb immer nervöser und unsicherer wird.

2.2.1 Das Problem der Nicht-Anweisungen beim Coaching

Die Ausführungen zu diesem Thema beziehen sich auf Friedrich, VDTT Trainerbrief 1/1999.

Wenn der Coach alle bisher beschriebenen Aspekte des Coachings kennt und beachtet, steht er immer noch vor der Aufgabe, wie er seinem Spieler die Informationen zukommen lässt. Genauer: Wie gestaltet er sprachlich seine Anweisungen? Jeder Coach stand mit Sicherheit schon einmal vor dem Problem, dass sein Spieler seine Anweisungen einfach nicht in die Praxis umgesetzt hat. Möglicherweise liegt das Problem in der sprachlichen Gestaltung der Anweisungen.

Viele Coaches sprechen im Wettkampf oft in Nicht-Anweisungen, z. B.: "Spiel deinem Gegner nicht so viel in die Rückhand!" Das Problem dieser Anweisung ist das "nicht". Zur Verdeutlichung bediene ich mich des bekannten Beispiels mit dem rosa Elefanten: Was passiert nämlich, wenn ich in einem Gespräch zu meinem Gegenüber sage, er soll jetzt nicht an einen rosa Elefanten denken - er denkt genau an diesen. Übertragen auf das obige Beispiel bedeutet dies, dass für den Spieler in der Stresssituation im Ballwechsel von der Anweisung nur noch "Rückhand" im Gedächtnis bleibt und er den nächsten Ball dorthin spielt.

Das Phänomen des rosa Elefanten kann man über verschiedene Ansätze erklären und lässt sich auf verschiedene Bereiche anwenden. Bezogen auf das angegebene Beispiel liegt das Problem der Nicht-Anweisung darin, dass sich der Spieler zunächst mit der Platzierung in die Rückhand beschäftigen muss und diese wahrscheinlich auch vor dem inneren Auge visualisiert. Er stellt sich also vor, wie er den Ball in die Rückhand spielt, muss sich jedoch verdeutlichen, dass diese Platzierung falsch ist. Welches die richtige Platzierung ist, steckt nicht in der Anweisung. Der Spieler muss sich diese selbst erarbeiten. Besser ist die Anweisung: "Spiel deinem Gegner mehr in die Vorhand!" In der Stresssituation hat der Spieler dann immer noch "Vorhand" im Ohr und hat das Spielen dieser Platzierung möglicherweise bereits vor seinem inneren Auge visualisiert.

Neben diesem taktischen Aspekt steht noch der der motorischen Anpassung. Beispiel: "Hol' nicht so tief aus bei deiner Vorhand!" Zunächst wird mit dieser Anweisung das Selbstbewusstsein angekratzt ("Ich mache schon wieder etwas falsch."), was bei der Anweisung "Versuch' bei der Vorhand höher auszuholen!" nicht der Fall wäre. Dem Spieler wird dazu nicht nur die Aufgabe übergeben, sich aus den Informationen heraus, was falsch ist, eine richtige Bewegung vorzustellen, sondern diese neu gewonnene Bewegungsvorstellung in ein Bewegungsprogramm umzusetzen. Stellt man sich jetzt noch einmal den Stress und Zeitdruck, dem ein Spieler im Wettkampf ausgesetzt

ist, vor, wird deutlich, dass eine solche Nicht-Anweisung zu nichts führen kann. Geht man jetzt von einem Spieler aus, der noch nicht lange spielt und deshalb noch keine ausgeprägten Bewegungsvorstellungen und -programme besitzt sowie über keine guten koordinativen Fähigkeiten verfügt, verfehlt diese Anweisung vollkommen das Ziel.

Als letzter Bereich soll die emotionale Beeinflussung erläutert werden. Als Beispiel dient uns ein junger, nervöser Spieler in einem für ihn wichtigen Wettkampf, der die Anweisung "Hab' keine Angst!" zugerufen bekommt. Da unser Beispiel-Spieler nicht sehr selbstbewusst ist, verdeutlicht diese Aussage für ihn primär, dass es anscheinend einen Grund geben könnte, Angst zu haben. Gerade wenn das Selbstvertrauen nicht ausreicht, um diese Angst zu bewältigen, bewirkt die negative Anweisung nur eins, nämlich dass die Angst stärker wird. Sinnvoller wären also Anweisungen wie "Bleib ruhig!" oder "Spiel mutig!".

Die Aufgabe des Coaches teilt sich in Bezug auf seine Anweisungen in drei Teile:

1. Er muss beobachten, welche störenden Verhaltensweisen sein Spieler aufweist und welche Fehler er macht.
2. Daraus muss er den Schluss ziehen, welche Verhaltensweisen effektiver und erfolgreicher sein würden.
3. Schließlich muss er diese Schlüsse in positive Handlungsanweisungen verpacken, die dem Spieler wirklich eine Hilfe sind.

Ich glaube, bei sehr vielen Trainern und Coaches überwiegen Nicht-Anweisungen. Oft auch, weil sie sich der Problematik nicht bewusst sind. Kennen sie aber die negative Wirkung dieser Anweisungen ist es ihre Aufgabe, sich ständig selbst zu beobachten und zu kontrollieren, wie sie ihre Ideen und Hinweise sprachlich an die Spieler weitergeben. Diese Selbstkontrolle verlangt eine sehr hohe Konzentration. Da dieses Problem aber jegliche Bereiche des Coachings sowie des Trainings (z. B. Fehlerkorrektur) betrifft, sollte jeder Coach diese Konzentration aufbringen.

2.3 Nachbereitung eines Wettkampfes

Der Sinn der Nachbereitung eines Wettkampfes besteht darin, Stärken und Schwächen des Spielers zu analysieren, um auf diese im Training nach dem Wettkampf eingehen zu können. Hiermit schließt sich der Kreis von Vorbereitung, Wettkampf, Nachbereitung und dem Training. Alle Bereiche beeinflussen sich gegenseitig und sind deshalb nicht losgelöst voneinander zu betrachten.

Um einen Wettkampf gut analysieren und nachbereiten zu können, muss der Coach den Wettkampf sehr intensiv und sensibel wahrnehmen, da er andererseits keine Schlüsse daraus ziehen kann. Die beste Möglichkeit bietet auch hier die Videoanalyse, anhand derer man das Spiel sehr genau betrachten kann. Der Coach kann zum Beispiel bestimmte Aspekte auszählen und mit dem Spieler zusammen analysieren, was den Spieler außerdem sehr gut für sein eigenes Spiel sensibilisiert. Dadurch gewinnt der Spieler eine mehr und mehr realistische Einschätzung seines eigenen Spiels, was es wiederum einfacher macht, sein Training für ihn verständlich zu gestalten.

Natürlich können auch schriftliche Notizen helfen, das Spiel später zu analysieren und mit dem Spieler darüber zu sprechen. So kann man zum Beispiel auch Punktverläufe und bestimmte Phasen schriftlich festhalten, was durch bloßes Merken nicht möglich ist.

Des Weiteren sollte der Coach zwischen der Nachbereitung eines einzelnen Spiels oder eines gesamten Wettkampfes oder Turniers unterscheiden. Ähnlich wie bei der Betreuung in den Satzpausen macht es wenig Sinn, nach einem einzelnen Spiel zu versuchen, technische Mängel zu besprechen, da diese während eines Wettkampfes nur schwer zu verbessern sind. Wenn überhaupt, sollte dies nur mit älteren, sehr erfahrenen Spielern in Betracht gezogen werden. Hauptsächlich sollte die gespielte Taktik besprochen oder auf das Wettkampfverhalten eingegangen werden. Gerade bei jungen, unerfahrenen Spielern sollte stets ein kurzes Gespräch über die Taktik stattfinden. Oft müssen kleine Kinder nach einer Niederlage getröstet oder nach einem Sieg gebremst werden. Hier sollte das Ziel sein, dass die jungen Spieler lernen, mit Siegen und vor allem mit Niederlagen zu leben, um das nächste Spiel wieder optimal bestreiten zu können.

Nach einem gesamten Wettkampf können neben Taktik und Wettkampfverhalten auch technische Mängel analysiert werden. Wie oben angesprochen, ist hier die Videoanalyse aus den vorangegangenen Gründen das geeigneteste Mittel.

3 Die Erwartungen eines Spielers an seinen Coach

Bevor das eigentliche Thema dieses Kapitels behandelt wird, fasse ich kurz zusammen, was der Coach von seinem Spieler erwarten kann. In erster Linie ist da der absolute Wille zum Sieg zu nennen. Hinter einem Spieler an der Bande zu sitzen, der nicht hundertprozentig gewillt ist, sein Spiel zu gewinnen, sehe ich als Zeitverschwendung an. Dieser Siegeswille muss allerdings auch in einem gewissen Rahmen der Fairness von statten gehen: Das Eingestehen z. B. von Kantenbällen, auch in wichtigen Phasen,

gehört genauso zu einem korrekten Wettkampfverhalten, wie ein grundsätzliches Benehmen dem Gegner, seinem Coach und dem Schiedsrichter gegenüber. Individuell an den jeweiligen Spieler angepasst, sollte außerdem eine realistische Wahrnehmung des eigenen Spiels und Selbstständigkeit des Spielers erwartet werden.

Umfragen, die die Referentin bei der B-Trainer Ausbildung heranzog, haben ergeben, was die meisten Spieler von ihrem Coach erwarten:

Auch der Coach sollte sich auf das Spiel vorbereiten. Darunter verstehen die Spieler, dass er sich über das Umfeld informiert, also auch über Ort und Zeit des Spiels und dass er taktische Kenntnisse über den Gegner hat, um vor dem Spiel und während der Satzpausen und Time-Outs Tipps geben zu können. Die Spieler wollen in den Satzpausen wenig Kritik bekommen, sondern erwarten von ihrem Coach, dass er Konsequenzen aus dieser Kritik für den nächsten Satz zieht und sie in positive Handlungsanweisungen "umwandelt" (vgl. 2.2.1 Die Probleme der Nicht-Anweisungen beim Coaching).

Vom Coach ist von daher volle Aufmerksamkeit auf das Spiel und seinen Spieler gefordert. Außerdem ist es erforderlich, dass er bei der Wettkampfbetreuung körperlich und geistig fit ist. Langes feiern in der Nacht vor dem Wettkampf z. B. ist für genauso inakzeptabel wie für den Spieler.

Das wichtigste aber ist, dass der Coach sich emotional an den Spieler anpasst. Dies bedeutet, dass der Spieler erwartet, dass wenn er "heiß" läuft, auch der Coach mitzieht und ihn dadurch unterstützt. Seltener von den Spielern gefordert, aber genauso wichtig ist das Gegenteil der beschriebenen Situation: Wenn der Spieler sich zu sehr über sich selbst ärgert, sich also mehr mit sich als mit dem Spiel beschäftigt, ist es die Aufgabe des Coaches ihn zu beruhigen oder deutlich zurück zu weisen, wenn der Spieler sozusagen die Kontrolle über sich verliert. All diese Maßnahmen müssen immer im Verhältnis zu der Situation stehen. Dazu muss der Coach seinen Spieler sehr gut kennen, damit er weiß, wie sein Spieler auf bestimmte Arten des Eingreifens reagiert.

4 Form und Ausmaß der Unterstützung während des Wettkampfes

Bei der Behandlung dieses Themas im Rahmen der B-Trainer Ausbildung entfachte sich eine temperamentvolle Diskussion darüber, wie weit der Trainer in das Spielgeschehen eingreifen darf. Anreiz zu dieser Diskussion lieferte die Aussage einer Spielerin in der oben genannten Umfrage, dass sie von ihrem Coach erwarte, dass er so schwer gegen die Regeln verstoßen solle, dass er womöglich eine rote Karte riskiert,

wenn es ihr in ihrem Spiel nützt. Zu meinen folgenden Ausführungen möchte ich voranschicken, dass ich selbst in Bezug auf dieses Thema auch kein "frommes Lamm" bin und der Spielerin zustimme. Jeder Coach muss aber für sich eine eigene moralische Grenze finden, die er nicht überschreiten will. In jedem Fall sollte die Form und das Ausmaß der Unterstützung vor dem Wettkampf mit dem Spieler besprochen werden.

Allgemein gilt hier wieder das Gesetz der Individualität. Jeder Coach muss sich an seinen Spieler anpassen. Der Spieler legt also durch seinen Charakter von vornherein einen Rahmen fest, in dem sich der Coach bewegen kann. Ein introvertierter und ruhiger Spieler möchte bestimmt nicht, dass sein Coach eine Diskussion mit dem Schiedsrichter beginnt und dem Wettkampf verwiesen wird.

In dem folgenden Beispiel soll es sich aber um einen Spieler handeln, der sich selbst lautstark anfeuert, aber auch schnell anfängt, an sich "herum zu meckern". Dieser würde bestimmt erwarten, dass sein Coach etwas Regelwidriges unternimmt, wenn es ihm hilft. Wenn z. B. schon ein Time-Out genommen wurde, der Gegner aber eine große Serie an Punkten hintereinander gewinnt und der eigene Spieler den Faden verloren hat, halte ich es zwar nicht für legal, aber für legitim, einen Streit mit dem Schiedsrichter über eine Lapalie zu beginnen, wenn der Coach sich sicher ist, dass sein Spieler durch die dadurch entstehende Pause möglicherweise wieder zurück ins Spiel findet. Auch wenn der Coach dann die rote Karte erhält - dem Spieler kann es helfen, was meiner Ansicht wichtiger ist. Natürlich müssen diese Maßnahmen in dem Rahmen der Fairness ablaufen, den der Coach wie oben genannt auch von seinem Spieler erwartet. Punkte ein zu fordern, die nicht gemacht wurden oder den Gegner zu beschimpfen, um ihn zu verunsichern, hat nichts mit sportlichem Verhalten zu tun.

Es ist ebenfalls regelwidrig dem Spieler im Satz Tipps verbal oder durch Zeichen zu geben. Trotzdem sollte jeder Coach solche Maßnahmen in Betracht ziehen. Allein Mimik und Blickkontakt sind an sich schon wichtig, damit dem Spieler klar ist, dass der Coach auch geistig dabei ist und sich mit dem Spieler sowie seinem Spiel auseinandersetzt.

5 Der Zusammenhang von Wettkampfbetreuung und Training in Bezug auf progressive Anfängermodelle

Die Ausführungen in diesem Kapitel sind angelehnt an Krämer, VDTT Trainerbrief 1/1999.

Ich habe in meiner Arbeit schon oft die Zusammenhänge von Wettkampf und Training angesprochen; hauptsächlich in Bezug auf die Nachbereitung eines Wettkampfes,

dessen Ergebnisse wieder in die Trainingsplanung einfließen müssen.

In diesem Kapitel soll ein weiterer Aspekt des Zusammenhangs von Training und Wettkampf vorgestellt werden.

Dazu muss sich jeder Coach - und damit auch jeder Trainer - Gedanken machen, nach welchem Prinzip er Tischtennis lehrt. In der Anfängerschulung konkurrieren das traditionelle und das progressive Modell. Ich gehe in diesem Rahmen nur sehr grob auf diese Modelle ein. Jeder Trainer sollte sich ohnehin damit befassen, mit welcher Methode er versucht, seinen Spielern Tischtennis beizubringen. Dies allein ist aber nicht Thema dieser Arbeit.

Das traditionelle Modell wird oft nochmals unterteilt nach Konter- oder Schupfmodell. Hier wird einer dieser Schläge bis zur Feinform trainiert und danach zu einem anderen Schlag übergegangen.

Die progressive Methode hingegen sieht vor, mit Topspin beginnend alle Schläge nur bis zur Grobform zu erlernen, um schnell zu einer anderen Technik zu wechseln. Wie bei einer Spirale werden anschließend die Grobformen wieder aufgegriffen. Es werden am Anfang sofort alle Schläge gelehrt und nach und nach verbessert (vgl. WTTV Rahmenkonzeption 2000).

Den Bezug zum Coaching stelle ich mit dem progressiven Modell her, da ich diese langfristig für erfolgsversprechender und somit besser halte.

In unserem Kulturkreis ist es üblich, anders als z. B. in China, dass die Kinder sehr früh an Wettkämpfen und Punktspielen teilnehmen. Baut man sein Nachwuchstraining aber nach dem progressiven Modell auf, so steht man vor dem Problem, dass viele Schläge zwar vielleicht schon bis zur äußersten Grobform gespielt werden können, aber nicht so gut, um damit im Wettkampf zuverlässig zu punkten. Der Erfolg im Wettkampf bleibt für diese Kinder oft aus. In diesem Moment muss ich mir als Coach die Frage stellen, wie ich die Kinder im Wettkampf betreue. Meiner Meinung nach sollte bei Anfängern eher handlungs- als ergebnisorientiert gecoacht werden. Wenn ich meinen Kindern im Training sage, dass sie mit der Vorhand auf lange Bälle Topspin ziehen sollen, bringt es zwar möglicherweise kurzfristig etwas, ihnen im Wettkampf zu sagen, sie sollen schupfen. Auf lange Sicht verliere ich als Trainer allerdings meine Glaubwürdigkeit im Training. Natürlich will jeder Mensch einen Wettkampf gewinnen, aber hier würde ich mein Training durch ergebnisorientiertes Coaching zunichte machen. Ich muss versuchen, die Anfänger zu Beginn auch ohne Erfolge beim Tischtennis zu halten, z. B. durch interessantes Training. Andererseits muss ich mir auch überlegen, wenn ich nach dem progressiven Modell lehre, ob ich meine Kinder schon so früh an Wettkämpfen teilnehmen lassen sollte. Langzeit orientiert, bin ich der Meinung, dass dieses Trainingsmodell erfolgsversprechender ist. Aber nur, wenn die manchmal un-

bequemen Probleme im Wettkampf gemäß des Trainingsprinzips handlungsorientiert gelöst bzw. behandelt werden.

6 Schlusswort

Coaching ist ein sehr weit fassbarer Begriff, der sehr viele Einzelheiten umfasst und ein großes theoretisches Wissen voraussetzt. Außerdem ist es ein Bereich des Tischtennis, in dem man nur selten eine Art Dogma festsetzen kann, nachdem jeder Spieler glücklich und erfolgreich wird. Gerade der Punkt 4. Form und Ausmaß der Unterstützung während des Wettkampfes zeigt, wie unterschiedlich die Ansichten über eine gute Wettkampfbetreuung sein können. Es ist auch klar geworden, dass es für Trainer, die nicht oft Spieler auf Veranstaltungen betreuen, unabdingbar ist, sich mit dem Thema zu beschäftigen, da die Verzahnung von Wettkampf und Training noch enger sein sollte, als sie meiner Meinung nach oft ist.

Bei keinem der behandelten Themen hege ich einen Anspruch auf Vollständigkeit, hoffe aber mit dieser Arbeit einen guten, allgemeinen Rund-um-Blick geschaffen zu haben. Detailliertere Ausführungen hätten den vorgegebenen Umfang überschritten. Interessierte finden im Literaturverzeichnis aber genug Möglichkeiten, sich weiter mit dem Thema Coaching auseinanderzusetzen.

Literatur

- [1] Coaching Umfrage in: VDTT Trainerbrief 1/1999. S. 10-15.
- [2] Dr. Friedrich, Wolfgang: "Nicht"-Anweisungen im Coaching - oder das Problem mit dem rosa Elefanten. In: VDTT Trainerbrief 1/1999. S. 4-8.
- [3] Prof. Hotz, Arturo. Coaching oder Die Kunst der Leistungsentfaltung im (Wettkampf-) Augenblick. In: VDTT Trainerbrief 3/2001. S. 10-23.
- [4] Krämer, Achim: Anfängermodelle und Coaching bzw. die Rolle des Trainers im Nachwuchsbereich. In: VDTT Trainerbrief 1/1999. S. 16-20.
- [5] Syben, Berthold. Motivation und Coaching im Leistungstischtennis. In VDTT 3/2001. S. 24-31. Nach einem Vortrag von Milan Stencel.
- [6] WTTV Rahmenkonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport Tischtennis. Limpert. 2000.