

Horst Bitsch

64739 Höchst/Odw.
Am Hang 25
Tel. 06163/1399 (pr.)
Tel. 06151/969-4611 (d.)

P r ü f u n g s a r b e i t

zur

Trainer - A- Lizenz des DTTB

Thema:

**Coaching im Tischtennis,
Differenzierung nach Alter und
Spielstärke!**

Dezember 1996

Inhaltsverzeichnis

I	Allgemeiner Teil	3
I.1	Definition Coaching	3
I.2	Psychologische Aspekte im Umgang mit Kindern im Anfängeralter bzw. in der Pubertät	5
1.2.1	Anfänger	5
1.2.2	Pubertätsphase	6
I.3	Das Verhältnis Spieler-Trainer	7
I.4	Anforderungsprofil des Coaches	8
I.5	Die Auswahl des richtigen Coaches	10
I.5.1	Vereinsstruktur	10
I.5.2	Kreisauswahl in überregionalen Wettkämpfen	10
I.5.3	Spieler bei deutschen Meisterschaften, Regionalmeisterschaften, Länderkämpfen	10
II.	Die praktische Coachingtätigkeit	11
II.1	Coaching vor dem Wettkampf	11
II.1.1	Grundsätzliches	11
II.1.2	Nachwuchskräfte - Verein - Durchschnittsspielerinnen u. -spieler	12
II.1.3	im Rahmen von Kreis- und Bezirksauswahlen	13
II.1.4	im Bereich des Hochleistungssports	14
II.2	Coaching während des Wettkampfes	14
II.2.1	Grundsätzliches	14
II.2.2	Coaching von jungen Spielern (Vereinsspielstärke)	15
II.2.3	Coaching von Erwachsenen während des Wettspiels	15
II.2.4	Coaching von Hochleistungssportlern	16
II.3	Coaching in den Satzpausen	16
II.3.1	Grundsätzliches	16
II.3.2	Jugendliche	17
II.3.3	Aktive	17
II.3.4	Hochleistungssportler	17
II.4	nach dem Wettkampf	17
II.4.1	Grundsätzliches	17
II.4.2	bei Jugendlichen	18
II.4.3	Leistungssportorientierte Jugendliche	19
II.4.4	Abgrenzung zum Hochleistungssportler im Sinne der Aufgabenstellung	19
III.	Besonderheiten des Coachings von Frauen verschiedener Altersgruppen und verschiedener Spielstärken!	20
III.1	Grundsätzliches	20
III.2	Konsequenzen für das praktische Coaching von Frauen	21
III.2.1	vor dem Wettkampf	21
III.2.2	im Wettkampf	22
III.2.3	nach dem Wettkampf	22
IV.	Schlußbemerkung	23
V.	Erklärung	23
VI.	Literaturverzeichnis	24

I. Allgemeiner Teil

I.1 Definition Coaching

Um im Sinne der Aufgabenstellung zu einem Ergebnis gelangen zu können, ist es zunächst erforderlich, den Begriff des "Coachings" entsprechend zu definieren.

Der Coachingbegriff wird in der Fachliteratur verschieden definiert. Die englische Literatur umfaßt mit dem Begriff des Coachings sämtliche Tätigkeiten für den Sportler, wobei der Begriff des Coaches mit dem Begriff des Trainers gleichzusetzen ist.¹

Im sportwissenschaftlichen Lexikon ist der Begriff des Coachings viel mehr im Hinblick auf den Wettkampf definiert. Nach dem sportwissenschaftlichen umfaßt der Begriff "Coaching"²

1. alle Beratungs- und Betreuungsmaßnahmen des Trainers, die zu einer Leistungsoptimierung in Training und Wettkampf führen,
2. alle speziellen Hilfen zur optimalen Gestaltung der inneren und äußeren Bedingungen im Wettkampf,
3. die Analyse des Wettkampfverhaltens, seine Bewertung und Schlußfolgerungen für die weitere Trainingsgestaltung.

Schon aus der Definition geht hervor, daß Coaching eine zeitlich sehr umfassende Tätigkeit ist und daß darin weniger auf den systematischen Trainingsinhalten zur Leistungsverbesserung bzw. -steigerung abgestellt wird, sondern viel mehr die Besonderheiten des Individuums im Vordergrund stehen.

Die speziellen Anforderungen des TT-Spielers, seine Zielvorstellungen, die unterschiedlichen Interessen zwischen einem und dem anderen Sportler sowie zum Trainer selbst entscheiden daher über Erfolg oder Mißerfolg von Coaching.

Im Hinblick auf die Abgrenzung von Coach zum Trainer ist daher schon zu Beginn dieser Erläuterungen erkennbar, daß sich die Tätigkeiten von Coach und Trainer in trainingsmethodischer Hinsicht nicht unbedingt unterschiedlich sein müssen. In den meisten Fällen sind Trainer und Coach personal identisch. Allerdings umfaßt eben das erfolgreiche Coaching nicht nur die Trainingsmethodik in der Halle, sondern ist völlig zielgerichtet und individuell auf den einzelnen Sportler als Individuum ausgerichtet.

Ziel des Coachings kann zum einen der Verhaltensstabilisierung bzw. der Veränderung oder der Korrektur von bestimmtem Sportlerverhalten dienlich sein. Coaching kann allerdings auch im Wettkampf eine Hilfestellung zur Bewältigung verschiedener Wettkampfbedingungen und spontan auftretenden, zunächst für den Sportler nicht lösbaren Schwierigkeiten sein, wie zum Beispiel die Lösung taktischer Probleme.

¹ Siehe auch "Coaching im Leistungstischtennis", Ikert, TTA 100/1979, Seite 10 ff.;

² vergleiche Seite 102 ff. zum Begriff "Coaching", sportwissenschaftl. Lexikon;

Coaching beinhaltet zum einen kognitive Elemente an den jeweiligen Schützling. Dies können konkrete Anweisungen sein, wie sich der Sportler auf ein bestimmtes Ziel (Wettkampf) am besten vorbereiten kann. Auch die Mitteilung von Informationen über den Wettkampfort, die zu erwartenden äußeren Umstände wie z.B. das zu erwartende Verhalten der Zuschauer, die Hallenbeschaffenheit, Lichtverhältnisse etc., sind hier als wesentliche Inhalte zu nennen.

Auch affektive Elemente, wie verbale und nonverbale Unterstützung, sind wesentliche Bestandteile von erfolgreichem Coaching.

Daß der Coach an der Spielbox sitzt, mitfiebert, anfeuert und sich dadurch für einen bestimmten Sportler erkennbar mit ihm total identifiziert, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, kann eine wesentliche Betreuungsmaßnahme sein. Aber auch der ruhige, zurückhaltende, vielleicht etwas introvertierte Coach, der natürlich ebenso mit dem entsprechenden Fachwissen ausgestattet ist, kann bei einem anderen Spieler den gleichen Grad der Leistungsbereitschaft wecken.

Entsprechende praktische Beispiele sind in den Spitzenteams des DTTB zu beobachten. Während ein Zlatko Cordas nicht ruhig und analysierend auf der Bank sitzt, sondern seine emotionale Aktivitäten auf der Bank einen Fetzner oder Roßkopf regelrecht anstecken und sie dadurch zum totalen Einsatz ermuntern, erreicht der von seinem Naturell ruhigere und bedächtiger wirkende Dirk Schimmelpfennig bei den Damen oder der sehr zurückhaltende Istvan Korpa bei einem Timo Boll durch Anwesenheit, Blickkontakt und klare Anweisungen in den Spielpausen den gleichen Effekt. Festzustellen ist im Ergebnis, daß zwischen Sportler und Coach die Chemie stimmen muß, um gemeinsam erfolgreich sein zu können.

Coachingformen vor -, während und nach dem Wettkampf können u.a. sein:

1. Optimierung des Umfeldes (Abwicklung der Fahrten zum Spielort, Quartierwahl zur Zufriedenheit etc.)
2. Hilfen zur Erreichung des richtigen Vorstartzustandes. Streßverhalten muß immer minimiert sein, um Leistung erbringen zu können. Die richtige Grundspannung, das Kribbeln, um mit Lust in den Wettkampf zu gehen, soll erreicht werden. Der Sportler sollte nicht übermotiviert und auch nicht besonders beruhigt zum Wettkampf gehen, sondern über einen normalen wettkampfbewußten Gemütszustand verfügen. Er sollte sich freuen, daß es zum Wettkampf kommt und er seine Leistung endlich bringen darf.
3. Unabhängig vom wettkampforientierten Coaching ist festzustellen, daß talentierte Jugendliche, die den Sprung in den C-Kader geschafft haben, zunehmend schon sehr frühzeitig finanziell gelockt werden und oftmals auch Verträge unterzeichnen, die sich später als nicht sehr vorteilhaft für den jungen Athleten erweisen. Sofern ein Trainer oder Betreuer über Kenntnisse im Managementsektor verfügt, kann das Coaching unter anderem auch die Wahrnehmung von Managementaufgaben umfassen, insbesondere die Beratung beim Abschluß von Verträgen.

Eine zunehmende Bedeutung, gerade im Hinblick auf verschiedene Altersgruppen, gewinnt das Coaching im Gesundheitssport und

Rehabilitationssport. In vielen Vereinen (z.B. auch beim TSV Höchst) ist zunehmend in den letzten Jahren festzustellen, daß sich Freizeitgruppen bilden, in denen Personen mit zum Teil schon sehr hohem Alter den TT-Sport betreiben und trotzdem mit großem Ehrgeiz und teilweise übertriebenem Einsatz zur Sache gehen. Zielrichtung des Coachings ist hier deshalb nicht das Erreichen bestimmter Leistungsgrenzen und Erfolge, sondern vielmehr geht es um den Schutz der Freizeitsportler vor Überbelastungen.

Im Sinne der Thematik dieser Hausarbeit ist festzustellen, daß gerade im Hinblick auf die unterschiedliche Leistungsstärke der gecoachten Spielerinnen und Spieler sowie deren unterschiedlichen Altersstrukturen auch verschiedene Inhalte dieser weitgreifenden Begriffsbestimmung jeweils unterschiedliche Priorität haben müssen. Das Coaching ist daher besonders zu beleuchten im Hinblick auf den Umfang und Inhalte der persönlichen Betreuungsmaßnahmen. Ein deutlicher Unterschied besteht meines Erachtens nämlich schon im Coaching von im Aufbau befindlichen Nachwuchsspielern verschiedener Altersgruppen innerhalb der Vereinsstruktur, wobei hier zu beachten ist, daß nicht jeder Nachwuchsspieler leistungsorientiert den TT-Sport ausübt.

Der Umfang und Inhalt des Coachings von leistungsorientierten Vereinsspielern läßt sich mit Abstrichen vergleichen mit den Spielern, die es bereits in den weiterführenden Kreis- bzw. Bezirkskader geschafft haben.

Ein deutlicher Unterschied besteht im Hinblick auf die Reifegrade der Zielgruppen. Umfang und Inhalte des Coachings einer bereits technisch sehr weit ausgebildeten Nationalspielerin im Erwachsenenalter sowie eines stark talentierten Jugendspielers im C-Kader-Bereich mit schon eintretenden internationalen Erfolgen kann somit niemals gleichgelagert sein. Trotz jeglicher Versuche der Differenzierung haben nach wie vor psychologische Faktoren die größte Bedeutung zum erfolgreichen Coaching, besonders Faktoren im interaktiven und zwischenmenschlichen Bereich zwischen Spieler und Coach.

1.2 Psychologische Aspekte im Umgang mit Kindern im Anfängeralter bzw. in der Pubertät

1.2.1 Anfänger

Festzustellen ist, daß die Persönlichkeit der Kinder durch Sozialisation in Familie, Kindergarten, Schule und den Vereinen, den guten und schlechten Erfahrungen und sonstigen Erlebnissen in ihrer Umwelt geprägt wird. Gerade in den Vereinen, wo Kinder am besten in Gruppen von Gleichaltrigen betreut werden, lernen sie Verhaltensregeln und entwickeln auch sehr unterschiedlich sportartspezifische Fähigkeiten, die sie selbst bewerten und

beurteilen lernen. Kinder mit genetisch bedingten besseren motorischen Fähigkeiten durchlaufen im Regelfalle eine wesentlich schnellere Leistungsentwicklung. Es entsteht somit ein natürliches Leistungsgefälle. Sehr oft ist festzustellen, daß von Trainern die besonders begabten und leistungsstärksten Kinder besondere Wertschätzung erfahren. Im Umkehrschluß bringt gerade dies aber auch mit sich, daß die leistungsschwächeren Kinder weniger Beachtung finden. Bewußt sollte daher von Trainern/Betreuern/Coachs der Grundsatz in der Psychologie besondere Beachtung finden: Persönlichkeitsentwicklung geht vor Leistungsentwicklung.

Wenn Trainer diesem Grundsatz Beachtung schenken und zumindest bewußt versuchen, ihn in Trainingshalle und Wettkampf umzusetzen, dann wird ein Sieg oder Niederlage nicht der Gradmesser der Persönlichkeitsbeurteilung des kindlichen Athleten sein. Die Kinder gehen dann in den Wettkampf und wissen, daß sie wegen ihrer Person vom Trainer geschätzt werden, nicht wegen ihrer Leistungsstärke. Sie entwickeln dadurch Selbstbewußtsein und Selbstsicherheit und haben es später wesentlich leichter im Umgang mit kritischen Wettkampfsituationen im Rahmen ihrer Leistungsfähigkeit.

Gerade im Rahmen dieser Talentförderung im Anfängerbereich ist es daher sehr wichtig, daß den Kindern in ihren sonstigen Betätigungen keine Grenzen gesetzt werden, so daß das Kind noch ausreichend spielen und somit "Kind" bleiben kann.

1.2.2 Pubertätsphase

Die Pubertätsphase als Übergang vom Kindes- zum Erwachsenenalter belastet die Jugendlichen im Regelfall sehr stark, was durch plötzliche Unausgeglichenheit, Reizbarkeit und Lustlosigkeit gegenüber den Mitmenschen deutlich zum Ausdruck gebracht wird. (Null-Bock-Phase) Diesem entwicklungsbedingten Phänomen muß entsprechend entgegengewirkt werden, um für den Schützling in seiner Identitätsentwicklung ein Gleichgewicht zu erreichen. Das Engagement des pubertierenden jugendlichen im Sport kann zwar ein außerordentlich gutes Mittel zur Bewältigung von Krisen und Problemen sein, allerdings besteht hier auch die Gefahr, daß die sportliche Tätigkeit zu ernst genommen wird und einen übermäßig hohen Stellenwert gewinnt. Psychologen gehen hier davon aus, daß durch die steigenden Erwartungen und überhöhten Zielsetzungen auch die geheime Angst vor Mißerfolgen steigt und es so später zu Identitätskrisen kommen könnte. Anerkannte Sportpsychologen, u.a. Sigurd Baumann, vertreten die Auffassung, daß jugendliche Sportler, die in Schule und Beruf erfolgreich sind, auch im Sport bessere Leistungen bringen. Der Trainer, Betreuer oder Coach darf daher nicht nur die sportliche Leistung des Jugendlichen sehen, sondern er muß auch die sonstigen Lebensbereiche des Schützlings wie Schule und Beruf in seine Überlegungen einbeziehen und so auf die Jugendlichen einwirken, daß deren außersportliche Leistungen ebenfalls zumindest den Anforderungen genügen. Die eine oder

andere schulische Hilfe für den Schützling im schulischen Bereich oder zum Beispiel auch bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz, sofern dies für Trainer/Betreuer möglich ist - durch Beziehungen - suggerieren dem Jugendlichen zum einen die Wichtigkeit der außersportlichen Ebene und zum anderen die besondere Wertschätzung des Betreuers.

Besonders beachtenswert ist, daß gerade mit Eintritt in das Berufsleben ggf. zeitliche Einschränkungen für den sportlichen Bereich verbunden sind. Erforderlich ist deshalb, daß in bestimmten Phasen der Berufsausbildung der Zeitraum des Trainings absprachegemäß eingeschränkt wird, während er in entstehenden Freiräumen mehr Zeit in den Sport investiert wird.

Psychologen stellen fest, daß materielle Zuwendungen die Leistung zu sehr vom Ergebnis abhängig machen und somit spätere Leistungsentwicklungen blockiert werden können. Es wird sehr deutlich kritisiert, daß Jugendliche mittlerweile schon sehr früh materiell gelockt und mit Geldbeträgen umworben werden. Unter Beachtung dieser These muß man daher als Trainer/Betreuer neben dem Elternhaus unbedingt insofern entgegenwirken, daß man dem jugendlichen Sportler bewußt macht, daß Verletzungen und Krankheit sehr schnell die sportliche Perspektive einschränken können und deshalb die berufliche und schulische Entwicklung keinesfalls dem Sport nachgestellt werden sollte.³ Diese Ausführungen halte ich gerade für den Kreis der Jugendlichen für wichtig, die zwar talentiert sind, es allerdings nicht in den Leistungssportbereich schaffen können.

I.3 Das Verhältnis Spieler-Trainer

Grundsätzlich ist das Verhältnis zwischen Spieler und Trainer/Coach das Fundament für die erfolgreiche Zusammenarbeit. Problem bei der ganzen Sache ist, daß nicht alle Sportler, ob nun im Verein, Kader oder Hochleistungsbereich, gleich sind. Sie unterscheiden sich sehr stark in ihrer Persönlichkeit⁴. Verschiedene Temperamentszüge (Aktivität, Spontaneität, Nervosität, Zuversichtlichkeit, Empfindsamkeit), unterschiedliche Motive (Bedürfnis nach Leistung und Bestätigung, Geltungsdrang, Selbstbestätigungsstreben, Bewegungsdrang) und Einstellungen (Toleranz, Bereitschaft zur Kooperation, Objektivität) sowie unterschiedliche motorische Eigenschaften (Geschicklich- und Schnelligkeit und sonstige konditionelle Fähigkeiten), unterschiedliche intellektuelle Ausstattung (Antizipationsfähigkeit, Fähigkeit zur Logik) und zusätzlich die unterschiedliche körperliche Konstitution der Sportlers bedingen, daß sich die Trainer entsprechend einstellen müssen. Der Trainer muß erkennen, daß er nicht gleiche Menschen vor sich hat, die man nach DIN-Norm behandeln kann, sondern

³ vergleiche: "Psychologie im Sport", Sigurd Baumann, Seite 25 ff.

⁴ "Spezielle sportpsychologische Probleme im TT -Sport", Sklorz, DTS 1/76, Seite 39 ff;

daß jeder einzelne Sportler ein eigenes Individuum ist, daß auch deshalb in bestimmten Situationen individuell behandelt werden muß.

Leider stellt man zu oft bei Meisterschaften fest, daß sich Trainer gerne als Coach in der Öffentlichkeit präsentieren, und dies auch immer in gleicher Art und Weise. Wie kann aber ein Coach immer gleich sein und in gleicher Art und Weise coachen, wenn er doch verschiedene Spieler hat ?

Zusätzlich muß das Vertrauensverhältnis zwischen Sportler und Coach total sein. Beide Partner müssen klare Abmachungen über das gemeinsame Ziel und den notwendigen Aufwand treffen, um dieses zu erreichen. Beide müssen miteinander in der Lage sein, Erfahrungen, Gedanken und Probleme auszutauschen. In der Praxis ist allerdings sehr oft festzustellen, daß Coaching schon alleine aus natürlicher gegenseitiger Abneigung von Spielern und Trainern erschwert wird. Der Glaube des Spielers an seinen "Förderer" fehlt dann, wenn eben das Vertrauensverhältnis nicht optimal ist. In meiner nahezu 20-jährigen Praxis als TT-Trainer/Coach habe ich hierbei die Erfahrung gemacht, daß sich Spieler/Trainer-Beziehungen verbessern lassen, allerdings entsteht dadurch nicht die Beziehung, die für eine Leistungsoptimierung unabdingbar erforderlich ist. Eine Konsequenz bei der Organisation von Betreuungsmaßnahmen für wichtige Turniere ist , daß neben der fachlichen Qualität des Coaches die richtige Spieler/Coach-Kombination festgelegt werden muß.

Zu diesem Teilbereich will ich später - anhand der hessischen und bayrischen Verhältnisse - ergänzend konkret Stellung nehmen.

I.4 Anforderungsprofil des Coaches

Das Anforderungsprofil von Coach und Trainer ist nahezu identisch. Beim Trainer überwiegen die methodischen Aspekte, beim Coach die psychologischen Momente. Unabhängig von den verschiedenen Zielgruppen muß ein Coach bzw. Trainer seinen Spielern durch seine Äußerungen, Mimik und Gestik vermitteln können, daß er für sie da ist und sie als seine Spieler besonders achtet, um letztlich das erforderliche Vertrauensverhältnis für ein erfolgreiches Coaching aufbauen zu können. Dies kann ein Trainer/Coach umsetzen, unabhängig davon, welchen Führungsstil er nun bevorzugt, den demokratischen oder autoritären. Auch der autoritäre Führungsstil gewährleistet, daß die o.g. Anforderungen umgesetzt werden. Der Coach muß seinen Spielern Achtung, Wärme, Rücksichtnahme, Objektivität und einen vernünftigen Gerechtigkeitsinn entgegenbringen. Gerade Anfänger oder pubertierende Jugendliche müssen sich wohl fühlen können, unabhängig vom jeweiligen Leistungsvermögen.

Aufrichtigkeit, Einfühlsamkeit und Ehrlichkeit sind weitere wichtige Charaktereigenschaften eines Coaches im Umgang mit seinem Schützling. Das heißt nicht, daß man immer einer Meinung sein muß. Als Coach vor, im

oder nach dem Wettkampf, oder in der Trainingshalle, muß man den Spieler auch kritisieren, wenn man als Coach der Ansicht ist, daß die Kritik angebracht ist. Man muß die Dinge eben konkret ansprechen können, um Verbesserungen zu erreichen. Gerade diese Echtheit des Verhaltens des Coaches, in der seine Ehrlichkeit auch zum Ausdruck kommt, ist besonders wichtig für eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Coach und Athlet.

Ein Coach muß emotional stabil und selbstbeherrscht sein ⁵. Im Wettkampf, wenn der Spieler in einer kritischen Spielsituation ohnehin schon sehr aufgeregt ist, darf der Coach nicht noch zusätzlich durch sein aufgeregtes Verhalten den betreuten Spieler verunsichern, sondern seine Mimik und Gestik muß zur Bestärkung des gecoachten Spielers beitragen. Ein guter Coach muß als Ziel für den Wettkampf anstreben, daß der Spieler vom Trainer unabhängig agiert. Eigenverantwortliches Handeln des Spielers ist anzustreben. ⁶ Problematisch wird es allerdings im Wettkampf, in einer kritischen Entscheidungssituation am Tisch, wenn der Spieler die Übersicht verloren hat und hilfeschend zum Coach blickt. Entgegen der Auffassung von Psychologen und Kollegen im Rahmen der A-Lizenz-Ausbildung vertritt ich die Ansicht, daß es überhaupt nicht zur Diskussion steht, ob dem gecoachten Athlet eine Unterstützung in Form von taktischen Zeichen o.ä. gegeben wird.

Wozu wäre ich denn als Coach an der Spielbox überhaupt vorhanden ?
- oder - was empfindet der mir vertrauende Spieler, wenn ich ihn im entscheidenden Moment im Stich lasse ?

Selbstbeherrschung und Charakterfestigkeit müssen jederzeit dem Coach, gerade im Hinblick auf den Umgang mit SportlerInnen bewußt sein. Zwar menschlich verständlich und nachvollziehbar ist, wenn sich aufgrund der täglichen Zusammenarbeit Beziehungen zwischen Trainer/Coach und SpielerInnen ergeben können, doch schon alleine die Bestimmungen des Strafgesetzbuches im Hinblick auf den Mißbrauch von Schutzbefohlenen bzw. den sexuellen Mißbrauch von Kindern machen deutlich, welche Brisanz eine solche Beziehung ergeben kann.

Souveränität im Auftreten, Überzeugungskraft, ausstrahlender Optimismus, Objektivität, Gerechtigkeitsinn und Fähigkeit zur Kreativität, gepaart mit einem fundierten Fachwissen je nach dem Grad der sportlichen Anforderungen, ergeben letztlich, daß der Trainer/Coach in der Lage ist, seinen Sportler entsprechend leistungsfördernd zu beeinflussen, ihn somit positiv coachen zu können. Erfolgsorientierung, Selbstdisziplin, eindeutiges Fachwissen, Selbstsicherheit, Selbstverantwortlichkeit und verständliche Wissensvermittlung an den Schützling sind für eine vernünftige Trainer-Coachingtätigkeit unentbehrlich, ebenso ein ausgewogenes partnerschaftliches Verhältnis zwischen Trainer und Spieler.

⁵ "Spezielle sportpsychologische Probleme im TT -Sport", Sklorz, DTS 1/76, Seite 39 ff;

⁶ "Werden die Trainer im TT wirklich nicht gebraucht?", Hudetz, TTA 107, Dez. 92;

I.5 Die Auswahl des richtigen Coaches

1.5.1 Vereinsstruktur

Den bereits geschilderten Voraussetzungen für vernünftiges Coaching muß m.E. vernünftig Rechnung getragen werden.

Eine Lösungsmöglichkeit ist die Einteilung von Betreuern zu Punktspielen anhand einer "Fahrerliste". Sie birgt allerdings eine Fülle von Nachteilen, denn sie widerspricht sämtlichen grundsätzlichen Ausführungen für erfolgreiches Coaching. Lediglich das "Fahrerproblem" ist gelöst.

Die beste Lösung besteht m.E. darin, daß die Jugend- und Schülermannschaften Betreuer bekommen, die nicht ständig wechseln und somit ihre Sportler sehr gut kennen. Sie betreuen die Kinder und Jugendlichen bei allen Veranstaltungen und übernehmen hierbei das Coaching.

1.5.2 Kreisauswahl in überregionalen Wettkämpfen

Im Rahmen von überregionalen Kreisvergleichskämpfen können nicht alle Sportler von den Kreisauswahltrainern betreut werden. Erforderlich ist daher, daß geeignete Personen in die Verantwortung einbezogen werden. Im Regelfall qualifizieren sich diejenigen Sportler für weiterführende Turniere, Meisterschaften und Auswahlgruppen, die in ihren Vereinen einen Trainer besitzen, der sich um sie ständig bemüht. Dieser Vereinstrainer kennt seinen Schützling am besten, nicht nur spielerische Stärken und Schwächen, sondern auch Charakter, Einstellungen etc. seines Sportlers. Er sollte in die Betreuung involviert werden.

1.5.3 Spieler bei deutschen Meisterschaften, Regionalmeisterschaften, Länderkämpfen

Es ist im Normalfall davon auszugehen, daß sich für Regional- oder Deutsche Meisterschaften nur diejenigen Sportler qualifizieren, die den größten Teil ihrer Trainingszeit in einer Institution des Landesverbandes verbringen. Es ergibt sich somit zwangsläufig, daß diese Sportler auch von den täglich mit ihnen arbeitenden Trainern im Wettkampf gecoacht werden. In meiner langjährigen Praxis konnte ich allerdings erleben, daß sich eine so große Anzahl hessischer Spitzenspieler und Spielerinnen für Regionalmeisterschaften qualifiziert hatten, daß der zuständige Landestrainer inklusive seiner Trainingsassistenten das Coaching zeitlich überhaupt nicht bewältigen konnten. Eingesetzt wurden deshalb ältere Spieler, die selbst schon mehrere Jahre im Landeskader als Spieler trainiert wurden. Ohne auf die Qualifikation dieser "Spielertrainer" eingehen zu wollen registriert man als Praktiker nur die Rekordzeiten, in denen solche favorisierten Spieler Trainerlizenzen nacheinander absolvieren und dann im

Landeskader - selbstverständlich nur dort - eingesetzt werden. Praktische Basisarbeit ist diesen Trainern völlig fremd.

Im Rahmen meiner Betreuungszeit einer Damenmannschaft in Bayern berichtete mir eine Spielerin, daß sie bei süddeutschen Meisterschaften von einem Betreuer gecoacht worden sei, dem sowohl die gecoachte Spielerin als auch deren Gegnerinnen überhaupt nicht bekannt waren.

Meines Erachtens wäre es gerade anhand dieser Beispiele sehr sinnvoll, Vereinstrainer von Mitgliedern der Landeskader zwecks Coachings einzubinden. Zum einen wäre diese Vorgehensweise im Sinne einer Leistungsoptimierung vernünftig, zum anderen wäre die Verzahnung mit den unteren Trainerebenen absolut gewährleistet. Ich halte dies für absolut erforderlich, da ohne eine gute Basisarbeit in Kreis- und Bezirksstützpunkten ein Landeskader nie erfolgreich sein kann.

II. Die praktische Coachingtätigkeit

II.1 vor dem Wettkampf

II.1.1 Grundsätzliches

Es gibt hier verschiedene Coachingstrategien. Zum einen hat der Betreuer die Möglichkeit der aktiven Fremdbeeinflussung, d.h., er versucht, dem Spieler bewegungstechnische und spieltaktische Hinweise zu geben oder ihn auch motivational zu beeinflussen. Auch kann es Aufgabe des Coaches sein, dem Spieler streßregulativ zu helfen. Aufgabe ist es für den Coach, die Leistungsmotivation des Spielers während des Wettkampfes dauerhaft hoch zu halten, damit der Spieler ständig sein Ziel, den Erfolg, vor Augen hat. Entscheidend ist, ob es sich bei dem gecoachten Spieler um einen Erwachsenen oder einen Jugendlichen handelt. Bei Jugendlichen kann der Betreuer einen viel größeren Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung leisten als bei Erwachsenen.⁷

Wesentlich ist, daß man als Coach erkennt, daß es nicht den Jugendlichen gibt, sondern daß in dieser Altersperiode entwicklungsmässig sehr viel geschieht. Einem 13-jährigen kann man nicht gleich einem 17-jährigen begegnen, demnach kann man einen 13-jährigen auch nicht gleich einem 17-jährigen im Wettkampf betreuen. Diese Ausführungen können demnach auch nicht als Register zur Vorgehensweise beim Coaching genutzt werden, da wir es immer noch mit Menschen zu tun haben, und die sind nun mal verschieden. Man muß hier als Coach flexibel reagieren können.

Grundsätzlich kann man sagen, daß um so mehr müssen die Prinzipien des Coachings für Erwachsene Bedeutung für Jugendliche gewinnen, um so älter sie werden.

⁷ Vergleiche "Taktik", Leiterhandbuch Jugend+Sport, ESSM Mag glingen, 1990, Seite 26 ff.

II.1.2 Nachwuchskräfte - Verein - Durchschnittsspielerinnen u. -spieler

Die Aufgaben des Trainers liegen hier im weiten Vorfeld vor dem Wettkampf hauptsächlich in der zuverlässigen Betreuung der Kinder unter Vermittlung sozialen Allgemeinverhaltens mit dem Ziel einer sozialen Integration. Die Vermittlung von Grundwerten wie Ehrlichkeit, Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit haben innerhalb einer Vereinsstruktur eine gewisse Priorität.

Logischerweise kann das Coaching bei Anfängern oder jugendlichen Durchschnittsspielern einer Vereinsstruktur keinen großen Umfang besitzen. Information der Spieler über rechtzeitigen Treffpunkt und - Anfahrt zum Spielort, über die dortigen Umstände, das sportlichen Auftreten als Mannschaft und Einzelspieler, sind Erziehungsaspekte. Sie sind wesentliche Faktoren zum reibungslosen Ablauf eines Vereinsgeschehens. Nach dem Motto: "Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr", muß bereits in früher Jugend darauf hingearbeitet werden, daß die Kinder unbewußt erkennen, daß diese organisatorischen Dinge bei Nichteinhaltung den Wettkampf negativ beeinflussen können und somit zwangsläufig zur Wettkampfvorbereitung gehören.

In Fragen wie Schläger- oder Belagwahl muß der Coach gerade bei Kindern und Jugendlichen immer zur Verfügung stehen.

Kurze, einfache taktische Anweisungen im Training sollten so weit gehen, daß die Kinder dieser Altersgruppen nicht unbedingt zielgerichtet auf den Wettkampf am Wochenende vorbereitet werden. Ausreichend und im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung ist es, daß die Kinder allgemeinsportlich ausgebildet werden, wobei Stärken besonders zu schulen sind.⁸

Vor dem Wettkampf könnten folgende Hinweise gegeben werden:

- ◆ wann der Spieler aufstehen sollte, wieviel Zeit zur Erreichung des richtigen Vorstartzustandes normal benötigt wird;
- ◆ daß ein lockeres Footing die Mobilisierung des Körpers unterstützt;
- ◆ daß der Spieler sich vor dem Wettkampf gut aufwärmen sollte;
- ◆ daß das Einspielen zunächst langsam und regelmäßig erfolgen sollte;
- ◆ daß sich der Spieler frühzeitig eine eigene Taktik überlegen sollte, sofern er den Gegner kennt;

Unmittelbar vor Beginn des Matches müssen die Anweisungen des Coaches an Jugendliche darauf ausgerichtet werden, daß sie bestrebt sind, ihr ganzes Können und Repertoire in das Match einbringen. Keinesfalls ist der Sofort Erfolg unter Beschneidung der technischen Möglichkeiten des Spielers anzustreben, indem nur wenige erfolgsträchtige Techniken abgefordert werden, dies würde langfristig zur technischen Verarmung führen. Im Extremfall ist deshalb in diesem Nachwuchsbereich auch eine Niederlage

⁸ vergleiche: "Psychologie im Sport", Sigurd Baumann, 1993, Meyer & Meyer -Verlag;

hinzunehmen.⁹ Es geht bei jugendlichen darum, aus jedem einzelnen Wettkampf zu lernen und sich auf längere Sicht weiterzuentwickeln.¹⁰ Einfache Anweisungen vor Beginn des Spiels (Richtung RH, Unterschnitt, welche Aufschläge wohin, auf Stärken des Gegners aufmerksam machen!) sollen dem Spieler beim Gang an den Tisch das Gefühl geben, daß er bestens präpariert ist.

II.1.3 im Rahmen von Kreis- und Bezirksauswahlen

Hier besteht die Problematik, daß Vergleichsspiele unter Kreisen oder Wettkämpfe auf Bezirksebene grundsätzliche Bedeutung haben für das sportliche Weiterkommen der Kinder. Somit ergibt sich die Frage, ob man sich als Coach grundsätzlich für die "Entwicklungslinie" oder für die "Erfolgsschiene" entscheidet. (beobachtend zurücklehnen oder aktives Coaching?)

Grundsätzlich gelten hier zwar die gleichen Ausführungen wie unter Ziffer II.1.1, da es sich bei diesem Personenkreis ebenfalls um Jugendliche handelt, allerdings müssen im Sinne der Leistungsentwicklung den Kindern schon weitergehendere Unterstützungen durch Beratung vor dem Match gegeben werden.

Im Vorfeld vor dem Wettkampf können so im Kreis dieser fortgeschrittenen Kinder und Jugendliche, die sich bereits im Kreis einer Bestenauslese befinden, im Training Hilfestellung bei der Herausbildung eines taktischen Konzepts gegen ein bestimmtes Spielsystem (z.B. gegen lange Noppen) gegeben werden. Ziel einer solchen Hilfestellung wäre dann aber auch nicht die momentane Leistungsmaximierung, sondern die mittel- und langfristige Leistungsentwicklung.

In den letzten Trainingseinheiten vor dem Wettkampf können an den Jugendlichen Informationen über Gegner, über die eigenen Leistungsvoraussetzungen, über zu erwartende äußeren Bedingungen (Zuschauer, Licht, Temperatur etc.) gegeben werden, unmittelbar vor dem Wettkampf allerdings nur noch letzte Anweisungen zur Regelung der Feinabstimmung des Vorstartzustandes.

II.1.4 im Bereich des Hochleistungssports

Es ist davon auszugehen, daß der Hochleistungssportler bereits die vorgenannten Hilfen und Infos (siehe Jugendliche) verinnerlicht haben und somit eine große Selbständigkeit aufweisen.

Der Coach wird dem Hochleistungssportler als Berater in taktischen Fragen zur Verfügung stehen müssen. Ein Coach wird ggf. den unbekanntem Gegner beobachten, den gecoachten Spieler entsprechend über Stärken und Schwächen des Gegners informieren und eine entsprechende Taktik entwickeln.

⁹ siehe auch "Coaching im Leistungstischtennis", Ikert, TTA, 100/90, Seite 12 ff;

¹⁰ Vergleiche "Taktik", Leiterhandbuch Jugend+Sport, ESSM Magglingen, 1990, Seite 28 ff.

Sofern genügend Vorlaufzeit zum Wettkampf besteht, erscheint eine Besprechung der gewählten Taktik mit dem Schützling für sinnvoll, schließlich braucht er eine gewisse Vorlaufzeit, um die mit dem Coach gemeinsam ausgewählte oder vom Coach vorgeschlagene Taktik zu verinnerlichen, um sie dann später im Wettkampf umsetzen zu können. Im weiteren Vorfeld des Wettkampfes könnte Coaching beinhalten, daß bereits vorhandenes Videomaterial über die nächsten Gegner ausgewertet wird, um den Trainingsprozeß des eigenen Athleten sehr gezielt ausrichten zu können. Die Einbeziehung des Athleten sollte unbedingt erfolgen, da die Transparenz der folgenden Trainingsmaßnahme hierdurch erreicht wird.

II.2 während des Wettkampfes

II.2.1 Grundsätzliches

Ziel der sportlichen Ausbildung des Spielers im Training und später durch den Coach im Wettkampf ist, daß eine taktische Unabhängigkeit und eigene Handlungsfähigkeit des Spielers erreicht wird.

Hierzu bestehen grundsätzlich 2 Möglichkeiten. Zum einen, daß sich der Coach locker zurücklehnt und den Spieler selbst handeln läßt, so daß ggf. langfristig eine bessere Eigenrealisation des Spielablaufes und somit eine größere Unabhängigkeit erreicht wird, zum anderen eine gelegentliche Intervention des Coaches, sofern dies der Spieler wünscht. Eine klare Absprache ist hier erforderlich.

Der Coach sollte das Match ruhig und gelassen verfolgen, hierbei eigene Konzentration, Wille und Entschlossenheit zeigen und dadurch auf Spieler übertragen. Positive Ermutigungen, z.B. Zurufe wie "das war richtig" führen zur Bestärkung des gecoachten Schützlings auch dann, wenn die richtige taktische Leistung vielleicht in diesem Moment durch einen technischen Fehler nicht unbedingt sofort zum Erfolg geführt hat.

Während des ersten Satzes muß der Coach so viele Infos wie möglich sammeln, um entsprechend den Spieler beraten zu können. Er stellt fest, ob der Spielverlauf bzw. die Handlungsstrategie des Gegners den eigenen Erwartungen entspricht, ob die eigene Taktikstrategie durch den Spieler eingehalten wird, ob Änderungen erforderlich sind. Diese Kurzzeitanalyse muß zum Ende des Satzes erstellt sein und im Coach abrufbereit vorliegen

Besonders interessant erscheint für mich im Sinne meiner Aufgabenstellung, wie sinnvoll es überhaupt ist, zwischenzeitliche Informationen an den Spieler zu geben.

Eine Untersuchung hat ergeben¹¹, daß zwischen Aktiven und Jugendlichen ein deutlicher Unterschied hinsichtlich der Konzentrationsleistung bei zusätzlicher verbaler Informationsgabe besteht. Auffallend und durch Tests dokumentiert wurde insbesondere, daß bei Jugendlichen unmittelbar nach

¹¹ Untersuchung zum Einfluß von Schnellinformationen auf die Leistung im Tischtennis, Gutachter Prof. Dr. A. Kuhlrow -Ballreich, Abschlußarbeit zur Erlangung des Magister Artium an der Joh. Wolfgang Goethe -Universität Frankfurt/Main

Interventionen des Coaches ein Konzentrationsrückgang festzustellen war, die Testergebnisse schwächer wurden, während bei Aktiven Verbesserungen beobachtet wurden.

II.2.2 Coaching von jungen Spielern (Vereinsspielstärke)

Konsequenz für das Coaching von Jugendlichen ist, daß es keineswegs sinnvoll ist, dem jugendlichen Spieler kurz vor Satz- oder Matchende oder knappen Spielständen zusätzliche verbale Tips zu geben, da die Konzentration unterbrochen wird und die Jugendlichen eben nicht in der Lage sind, ihre Konzentrationsfähigkeit rasch wiederzuerlangen. Die Tests haben einwandfrei ergeben, daß junge Spieler eben wesentlich länger brauchen, ihre Konzentration nach der Intervention zumindest auf ein Ausgangsniveau zu bringen.

Das Coaching von Jugendlichen sollte sich somit nach der vorliegenden Untersuchung dahingehend orientieren, daß die Informationsgabe ausschließlich auf die Satzpausen beschränkt werden und sich der Coach während des Wettkampfes absolut regelgerecht verhält.

II.2.3 Coaching von Erwachsenen während des Wettspiels

Im Sinne der o.g. Untersuchung von Prof. Dr. Kulow-Ballreich erscheint es daher durchaus sinnvoll, Aktiven grundsätzliche verbale Unterstützung bezüglich strategisch bedeutender Anspielpunkte zu geben, wenn man als Coach den Eindruck hat, daß der Spieler sie im jeweiligen Augenblick nicht erkennt.

Problematisch ist hierbei nur, daß diese Erkenntnis mit den Bestimmungen der Wettspielordnung kollidiert, aktives Coaching verboten ist.

Es ist daher angebracht, im Sinne der grundsätzlichen Hinweise zu verfahren, wie sie schon dargelegt wurden. (Match ruhig und gelassen verfolgen, eigene Konzentration, Wille und Entschlossenheit zeigen, positive Ermutigungen)

II.2.4 Coaching von Hochleistungssportlern

- siehe hierzu Ziffer II.2.3 ! -

Sollten sich Spieler und Coach verabredet haben, daß vom Spieler Hinweise gewünscht werden, so muß ein einheitlicher Coaching-Code verabredet sein. Signale müssen daher eindeutig sein und müssen eine feste Bedeutung haben, nonverbale Zeichen dürfen nicht mißverständlich sein.

II.3 Coaching in den Satzpausen

II.3.1 Grundsätzliches

Das Coaching während der Satzpause wird allgemein als das zentrale Element des Coachings überhaupt angesehen. Es wiederholt sich mehrfach, je nach Länge des Wettkampfspiels.

Diese zentrale Situation kann in 4 Phasen eingeteilt werden. Die erste Phase nach Satzende soll der Eigenregulation des Spielers wie Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit, Abtrocknen sowie verbalen Regulationen dienen. Daran schließt sich die Konzentrationsphase an, in der die Spieler Aktivitäten herunterfahren und sich beruhigen, der Zustand der Aufnahmefähigkeit wird hergestellt. In der folgenden Instruktionsphase erhält der Spieler entsprechende Anweisungen, die mehrfach wiederholt werden können. Unmittelbar vor Wiedereinstieg in den Wettkampf liegt die Mobilisationsphase, in der der optimale Aktivierungszustand hergestellt werden muß.

Altersübergreifend gilt allgemein, daß taktische Hinweise in der Instruktionsphase

1. dem Leistungsniveau des Spielers angepaßt sein müssen und
2. daß der Coach sicher ist, daß der Spieler überhaupt aufnahmefähig und -willig ist.
3. daß mehr als 1 - 2 taktische Hinweise von dem Spieler nicht umsetzbar sind.
4. daß stets von dem Coach eine positive Formulierung gewählt werden sollte.

II.3.2 Jugendliche

Das Coaching der Jugendlichen ist im Regelfall so zu gestalten, wie dies in den grundsätzlichen Ausführungen dargelegt wurde

II.3.3 Aktive

Das Coaching von Aktiven ist analog den grundsätzlichen Ausführungen zu gestalten. Wichtig erscheint mir, daß im Sinne eines erfolgreichen Coachings hierbei der Coach hinzugezogen wird, der über die fachliche Qualifikation verfügt und bei dem aktiven Sportler die größte Akzeptanz besitzt.

II.3.4 Hochleistungssportler

Bei Hochleistungssportlern ist davon auszugehen, daß im Regelfall die Erinnerung an das vorher besprochene und gemeinsam festgelegte taktische Konzept ausreichend ist.
Im Einzelfall wird durchaus auch der Hinweis auf eine festgestellt Schwäche des Gegners notwendig sein.

II.4 Coaching nach dem Wettkampf

II.4.1 Grundsätzliches

Unmittelbar nach dem Wettkampf sollte der Spieler, unabhängig von der Altersgruppe und der Leistungsstärke, zunächst eine angemessene Zeit für sich alleine gelassen werden, um sich auf ein durchschnittliches Erregungspotential beruhigen zu können. Positives Verhalten sollte hierbei als "unterstützende Beruhigungsmassage" hervorgehoben werden, negative Kritik sollte zunächst unterbleiben, da sie mit der Neigung zur Selbstverteidigung auch zu unnötigen Konflikten führen würde. Der Spieler sollte zunächst etwas Abstand gewinnen können.

Nach Beendigung eines Wettkampfes müssen durch den Coach die Erlebnisse faktisch festgestellt werden, um eine vernünftige Analyse für Erfolg oder Mißerfolg des Schützlings zu erstellen. Im Falle eines Erfolges haben Spieler und Coach als Partner ihren Beitrag geleistet und werden sich bestätigt fühlen. Im Falle von Mißerfolgen sind gegenseitige Vorwürfe grundsätzlich nicht angebracht, gemeinsame nüchterne und sachliche Analyse des Wettkampfgeschehens nach einem angemessenen Zeitraum aber erforderlich. Kritik im Rahmen einer Wettkampfanalyse muß zeitlich so gelegt werden, daß der Wettkampf für den Spieler noch ein aktuelles Leistungserlebnis darstellt und daher vom lerntheoretischen Aspekt günstige Erfolge erzielt werden können.

Insbesondere muß festgestellt werden, ob der Erfolg durch einen zu starken Gegner verhindert wurde, oder durch die Nichteinhaltung der eigenen Taktik, der nicht rechtzeitigen Änderung der eigenen Taktik, technischen Ursachen im eigenen Spiel, mangelnder Kondition oder Unterschätzung des Gegners verursacht wurde.

Die festgestellten Ursachen müssen konzeptionell umgesetzt werden. Es muß z.B. entschieden werden, ob ein Trainingskonzept beibehalten oder geändert werden muß.
Psychologische Maßnahmen wie Ermutigung und Tadel, Versprechungen oder auch Negativkonsequenzen können erforderlich sein.

II.4.2 bei Jugendlichen

In den meisten Fällen dürften Wettkampfmißerfolge bei Jugendlichen auf technischen Unzulänglichkeiten beruhen. Dies zu erkennen, ist Aufgabe des Coaches. Als Konsequenz ergibt sich, daß die allgemeine Trainingsgestaltung den Gegebenheiten in der Form angepaßt werden muß, daß festgestellte Stärken weiter geschult und Schwächen durch spielerische Übungen ausgemerzt bzw. minimiert werden.

Als Coach muß man sich aber immer bewußt sein, daß man es mit noch nicht fertig geformten Spielern zu tun hat. So ist es durchaus möglich, daß der Spieler im Wettkampf mit seiner taktischen Veranlagung (Konterspieler) auf einen Schupf- oder Abwehrspieler trifft und chancenlos unterliegt. In dieser Situation muß der Coach seinem Schützling psychisch zur Seite stehen und ihn gerade in der unmittelbaren Phase nach dem Wettkampf wieder aufrichten, so daß dieser wieder nach vorne blickt.

Ergibt die Wettkampfanalyse des Coaches entsprechende negative Auffälligkeiten, so müssen diese auch mit den Jugendlichen besprochen werden. Wenn z.B. ein Spieler während eines Matches ständig zu einem Elternteil blickt und dadurch Übersicht und Konzentrationsfähigkeit im Spiel deutlich leidet, muß vom Coach in der Wettkampfnachbereitung und durch gezielte Trainingsmaßnahmen (Wettkampfsituationen) versuchen, diese Angewohnheiten abzustellen.

Im Regelfall wird es geboten sein, negative Dinge mit dem Schützling unter vier Augen zu besprechen, um nicht zu riskieren, daß der jugendliche von anderen Heranwachsenden wegen der für sie unverständlichen Verhaltensweisen belächelt wird und sich dadurch bloßgestellt fühlt.

Mit einem in meinem eigenen Verein betreuten A-Schüler des HTTV-D-Kaders habe ich mit der geschilderten Vorgehensweise bislang sehr gute Erfahrungen gemacht.

II.4.3 Leistungssportorientierte Jugendliche

Prinzipiell gelten auch hier die grundsätzlichen Ausführungen. Darüber hinaus müssen aber Stärken im Training gezielt konzeptionell verbessert werden, Schwächen konkret angesprochen und durch gezielte Trainingsmaßnahmen verbessert werden. Ich bin der Auffassung, daß diese Spieler hinsichtlich ihrer Motivation bereits einen Entscheidungsprozeß für unseren Sport und zur Leistung bewältigt haben, so daß die allgemein gültigen Grundsätze nur noch in abgeschwächter Form umgesetzt werden müssen.

II.4.4 Abgrenzung zum Hochleistungssportler im Sinne der Aufgabenstellung

Auf eine Abgrenzung im Bereich verschiedener Entwicklungsphasen bei Jugendlichen habe ich bewußt verzichtet. Die grundsätzlichen Ausführungen unter Ziff. II.4.2 gelten für alle Spieler, unabhängig von Altersgruppe oder Spielstärke.

Eine Differenzierung könnte aber bezüglich der Analyseformen vorgenommen werden.

Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, die unterschiedlich zeitaufwendig sind. Dem Hochleistungssportler stehen durch die wesentlich häufigeren Trainingszeiten mehr Zeiten zu einer vernünftigen Wettkampfauswertung zur Verfügung, als einem Vereinsspieler. Da der Wettkampf von Hochleistungssportlern unter wesentlich höherem Tempo abläuft, als dies bei Nachwuchsspielern der Fall ist, kann auch auf zeitaufwendige Videoanalysen nicht verzichtet werden. Sie haben eine wesentlich größere Aussagekräftigkeit als die einfache Strichliste am Tisch. Bei einer solchen Videoanalyse, die einen Tag nach dem Wettkampf durchgeführt werden könnte - im Zeitraum einer körperlichen Erholungsphase des Athleten - können sehr konkret taktische Fehler festgestellt und dem beteiligten Sportler erläutert werden. Die Transparenz einer solchen Maßnahme ist äußerst wichtig, da die aus der Analyse gezogenen Erkenntnisse für die Vorbereitung des nächsten Wettkampfes dadurch besser umgesetzt werden können. Der Athlet wird mit hoher Wahrscheinlichkeit wesentlich bewußter und zielstrebig den zielgerichteten Trainingsprozeß zum nächsten Wettkampf absolvieren, wenn er seine Fehler selbst erkennt. Hinzu kommt, daß das Verhältnis des Coaches zu seinem Athleten durch seine dargelegte fachliche Kompetenz zusätzlich verstärkt wird, was für die gemeinsame Zusammenarbeit in der Zukunft nur dienlich sein kann.

III. Besonderheiten des Coachings von Frauen verschiedener Altersgruppen und verschiedener Spielstärken!

III.1 Grundsätzliches

Ich habe in den letzten Jahren eine Mannschaft in Training und Wettkampf betreut und in diesem Zeitraum von der Bezirksklasse bis in die Regionalliga geführt, wobei letztlich mit dem fast gleichen Personal das Ziel des Klassenerhaltes erreicht wurde. Zum Team gehörten eine 27-jährige und zwei 18-jährige Frauen sowie zwei 14-jährige Mädchen. Bei den Ersatzspielerinnen handelte es sich um eine 16-jährige und fünf 18-jährige Damen, deren Leistungsniveau deutlich niedriger war. Sowohl in der Spielstärke als auch im Altersspektrum ergaben sich somit für mich als Trainer und Coach genau die Anforderungen, die teilweise Thema dieser Hausarbeit sind.

In der Literatur werden bezüglich der Betreuung von Frauen verschiedene Aussagen getroffen, die meines Erachtens von Bedeutung sind.

1. Frauen sind körperlich nicht so belastbar wie Männer.
2. Ein typisches Frauenverhalten aufgrund unterschiedlicher Erbanlagen gibt es nicht;

In Untersuchungen über die psychischen Besonderheiten der Frauen im Leistungssport wurden folgende weitere Grundaussagen¹²⁺¹³ getroffen, wobei tendenziell geschlechtsspezifische Unterschiede festgestellt wurden, bei denen nicht auf den Leistungssport im Besonderen abgestellt wurde:

3. Die Betreuung von Frauen ist anders und insbesondere schwieriger als die Betreuung von Männern.
4. Auf Wettkampfbelastungen scheinen Frauen impulsiver und heftiger als Männer zu reagieren.
5. Kampfgeist, Siegeswille und Wettkampfbereitschaft von Frauen ist geringer.
6. Frauen sind gefühlsbetonter und weicher und reagieren daher auch empfindlicher, ungeduldiger und vielfach nervöser.
7. Frauen sind selbstunsicherer, weniger selbständig und haben geringeres Selbstvertrauen.
8. Frauen sind oftmals im Wettkampf ängstlicher.
9. Aggressionen bei Frauen werden oftmals sichtbar durch verbale Akte, weniger durch körperliche Aggressivität!
10. Psychische Stabilität bei Frauen scheint trainingsabhängig zu sein.
11. Stimmungsschwankungen sind wesentlich öfters als bei Männern zu beobachten. Die Rolle des "schwachen Geschlechts" ist den Frauen bewußt, sie haben daher weniger Probleme, Tränen laufen zu lassen als die starken Männer, die sich dadurch vielleicht in der Öffentlichkeit blamieren können.
12. Frauen sind im Training stärker auf den Trainer fixiert.
13. Frauen sind im Training ausdauernder, eifriger und gewissenhafter als Männer;

Bezüglich der noch jugendlichen Spielerinnen ergab sich in der Konsequenz für mich als Trainer und Coach, daß ich lediglich die Grundregeln einhalten mußte, wie sie bereits unter den Ziffern I und II formuliert wurden. Zum Coaching der erwachsenen Frauen ergaben sich für mich tatsächlich besondere Verhaltenskonsequenzen, die ich unter Ziff. III besonders erläutern werde.

III.2 Konsequenzen für das praktische Coaching von Frauen

III.2.1 vor dem Wettkampf

Besondere Bedeutung haben im weiten Vorfeld von Wettkämpfen deshalb Gespräche zwischen Spielerin und Coach, in denen u.a. Probleme, gerade zu den Teamkolleginnen, besprochen und möglichst ausgeräumt werden müssen, da ein gesundes Klima innerhalb einer Mannschaft immer einer Leistungsoptimierung dienlich ist.

¹² Siehe auch: Gueron/Michova: "Psych. Besonderheiten der Sportlerinnen"

¹³ siehe auch: Ostermann: "Besonderheiten bei der Betreuung v. Frauen...", Seite 2 ff.

Durch diese wesentlich höhere psychische Empfindsamkeit der Frauen ist die persönliche Ansprache an die Spielerin von wesentlicher Bedeutung. Der falsche Ton zum falschen Zeitpunkt ergibt allerdings gerade bei Frauen, daß Leistungsbereitschaft, Kampfgeist etc. sinken.

Diese natürlich bedingte größere Empfindsamkeit der Frauen erfordert, daß der Coach im Hinblick auf die Zuwendung zu den Sportlerinnen (Beratungen, Taktikgespräche, auch allgemeine Unterhaltungen) zumindest versuchen muß, alle Schützlinge gleich zu behandeln. Jegliche Bevorzugung einer Spielerin werden von den anderen Athletinnen sofort registriert und als eigene Benachteiligung empfunden. Gerade im Hinblick auf Nominierungsfragen und der Tatsache der Nichtberücksichtigung einer bestimmten Spielerin ist der Coach im Vorfeld als Psychologe gefordert, so daß sich im Ergebnis die unberücksichtigte Spielerin nicht zurückgesetzt fühlt, sondern die Entscheidung im Sinne der Sache akzeptiert.

Durch die größere Notwendigkeit der Zuwendung in Form von Einzelgesprächen oder bei der Durchführung taktischer Maßnahmen im Training, sind Beziehungskisten zwischen Spielerin und Coach immer zu vermeiden. Der Coach muß hierbei für sich eine moralische Grenze zwischen erforderlichem persönlichen Verhältnis zum weiblichen Schützling und besonders enger, intensiver privater Beziehung ziehen. Ein besonders pädagogisch-psychologisches Verhalten des Coaches ist deshalb im Umgang mit den Frauen erforderlich, das unabdingbar mit absoluter Charakterfestigkeit des Coaches verknüpft sein muß.

Im Falle der 14-jährigen Spielerinnen waren die geschilderten Zusammenhänge unproblematisch, es trafen hier die Grundsätze des Coachings zu, die auch bei männlichen Jugendlichen ansonsten Geltung haben.

Im Umgang mit den 18-27-jährigen Frauen waren die oben ausgeführten Grundsätze für das Coaching von Frauen von mir unbedingt zu beachten. Daß dies entsprechend gelungen ist, zeigt das erreichte Saisonziel.

III.2.2 im Wettkampf

Im Wettkampf selbst ist beim Coaching von Frauen besonders die o.g. Aussage zu beachten, daß die Spielerinnen auf den Coach fixiert sind. Sie registrieren sofort, wie sich der Coach beim Spiel verhält.

Deshalb muß der Coach den Spielerinnen das Gefühl vermitteln, daß da jemand ist, von dem die Spielerin Hilfestellungen in den Satzpausen bekommt. Erforderlich ist somit die ständige Verfügbarkeit im Bereich der Spielbox und die ständige Konzentration auf das entsprechende Spiel, was von der Spielerin unweigerlich registriert wird und sie dadurch zusätzlich motiviert.

III.2.3 nach dem Wettkampf

Mit Spielerinnen im jugendlichen Alter könnten so gecoacht werden, wie es bereits im allgemeinen Teil beschrieben wurde.

Gerade beim Coaching von erwachsenen Frauen nach dem Wettkampf sollten bei Sieg oder Niederlage keine wesentlichen Aussagen des Coaches getroffen werden sollte, da die momentanen Gefühlsregungen die Fähigkeiten zur Selbstanalyse mit hoher Wahrscheinlichkeit blockieren. Insbesondere Frauen reagieren häufig äußerst empfindsam auf Sofortaussagen nach dem Wettkampf.

Nach einem gewissen Abstand - z.B. im nächsten Training - muß das Coaching in Form der Analyse erfolgen. Hierzu sollte die erwachsene Spielerin immer einbezogen werden, besonders auch in den Entscheidungsprozeß über künftige Trainingsmaßnahmen mit dem Ziel der positiven Gestaltung des nächsten Wettkampfes.

Daß hierbei unterschiedliche Meinungen zu Tage treten können, ist klar. Hat der Coach seine Spielerin allerdings im Vorfeld des Wettkampfs und im Wettkampf selbst entsprechend positiv gecoacht, wird er das Vertrauen der Spielerin haben, daß auch eine abweichende Entscheidung über das weitere Vorgehen akzeptiert wird.

IV. Schlußbemerkung

Mit dieser Hausarbeit konnten nur Problemfelder angesprochen und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Keinesfalls erhebe ich hiermit den Anspruch - ich denke, dies wird auch mit dieser Hausarbeit deutlich - im Sinne einer Waschanleitung ein Patentrezept zum Coaching erstellt zu haben. Dies ist nicht nur mir, sondern auch Psychologen wie Sigurd Baumann nicht möglich. Möglich ist aber, sich häufige Verhaltensfehler bewußt zu machen, um diese Fehler erst gar nicht zu begehen. Letztlich entscheidend für erfolgreiches Coaching wird immer neben der fachlichen Kompetenz des Coaches das ungetrübte Verhältnis zum Schützling sein. Nach wie vor entscheidet ein großes Maß an Fingerspitzengefühl im Umgang mit Menschen, ob Coaching erfolgreich ist oder nicht.

Im Ergebnis ist festzustellen, daß Coaching bei Personen verschiedener Altersgruppen jeweils bestimmte grundsätzliche Inhalte haben sollte. Je nach Persönlichkeit, Erwartungshaltung der Athleten, können sich diese Inhalte aber erweitern bzw. verringern.

Zum Coaching bezüglich Athleten verschiedener Spielstärken ist im Ergebnis festzustellen, daß mit steigendem Alter der Schützlinge zunehmend taktische Hilfen und Beratung in Manegementangelegenheiten Bedeutung gewinnen können, während das Coaching im Sinne der sportlichen Erziehung im Regelfall immer mehr durch die Verselbständigung des Athleten abgelöst wird.

V. Erklärung

Ich erkläre hiermit, daß ich diese Hausarbeit eigenständig und eigenverantwortlich unter Angabe der benutzten Literatur angefertigt habe.

Höchst, 08.12.96

(Horst Bitsch)

Literaturverzeichnis

1. **Adomeit**, "Taktikschulung", TTL 10/87;
2. **BTTV**, "Leitfaden für Übungsleiter und B-Trainer im BTTV", Kapitel 600;
3. **Berczik**, "Tips zum Coaching", Taktik Teil 8, , TTL 4/94;
4. **Baumann**, "Psychologie im Sport", 1993, Meyer & Meyer-Verlag;
5. **Eder**, "Die Rolle des Psychologen im TT-Leistungssport", A-Lizenz-Hausarbeit 1981;
6. **Friedrich**, "Der Tischtennisttrainer als Pädagoge", TTL 1/88;
7. **Gabler**, "Psychologische Wettkampfbetreuung von Athleten und Mannschaften", 1979, S. 453-460;
8. **Groß**, "Grundsätzliches zu den Voraussetzungen für systematisches Nachwuchstraining", Lehre & Praxis, DTS 3/83;
9. **Guttmann** , Prof. Dr., "Leistungsmotivation jugendlicher Sportler - psych. Analyse der Leistungsmotivation", psych. Institut Wien;
10. **Hackfort** , "Grundlagen und Techniken der naiven Fremdbeeinflussung im Sport unter besonderer Berücksichtigung der Angstbeeinflussung";
11. **Hendriksen**, "Von der psychischen Belastung eines Wettkampfspielers und den Möglichkeiten der Einflußnahme durch den Trainer und sich selbst", A-Lizenz-Arbeit 1980;
12. **Horsch**, "Psychologische Maßnahmen in der Wettkampfperiode", A-Lizenz-Arbeit 1982;
13. **Ikert**, "Coaching im Leistungstischtennis", tta 101, 6/91, Teil 2;
14. **Kruse**, "Psychologische Betreuung und Beratung von Spitzensportlern beim DTTB";
15. **Kube**, "Psychologische Wettkampfbetreuung", A-Lizenz-Arbeit 1981;
16. **Michaelis/Sklorz**, "Spezielle sportpsychologische Probleme im TT-Sport", DTS 1/76;
17. **Neumann**, Prof., "Der Kumpel ist kein guter Trainer", TU Braunschweig, TTR 4/76, 5/76;
18. **Ostermann**, "Besonderheiten der Betreuung von Frauen im Leistungssport", 1982, A-Lizenz-Arbeit;
19. **Ponert**, "Überlegungen zum mentalen Training im Tischtennis", 1983;
20. **Raab**, "Zur Vermittlung taktischer Grundlagen im Schüler C- und B-Bereich", TTL 5/93
21. **Sialino**, "Methoden der praktischen Spielbeobachtung", Trainerbrief 2/96;
22. **Sklorz**, "Psychologische Problemstellungen im TT-Hochleistungssport", in TT Objektiv, 1979;
23. **Stierle**, "Psychologische Grundsätze im Hochleistungssport des TT-Spiels", 1975, A-Lizenz-Arbeit;
24. **TTA**, "Trainer-Coach-Manager", Heft 115, Dez. 95;
25. **TTL**, "Der Übungsleiter", 3/92;
26. **Urmann**, "Psychologische Aspekte der Jugendbetreuung", TT-Report, 9/76;
27. **VDTT**, "Der TT-Trainer im Jahr 2000", Trainerbrief 5/94;