



Trainerbrief

Verband Deutscher Tischtennistrainer



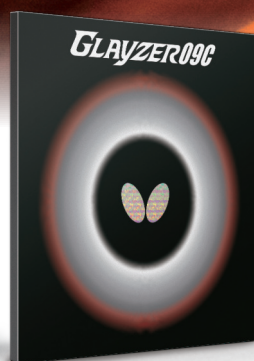
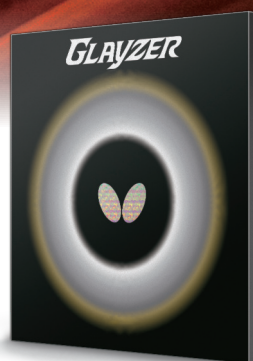
Diethelm Wahl „Mentales Coaching vor und im Wettkampf“	S. 04
Johannes Herrmann „wingwave, die Kraft der Psyche - TEIL 3“	S. 10
Timo Klein-Soetebier „Lifehacks - Der Tischtennisgarten“	S. 14
Markus Reiter „Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR – TEIL 1“	S. 20
Bernd Krey „Eltern-Kind-Gruppe als Grundlage für Mitgliedergewinnung“	S. 26



Further improvement is within your reach

Mit Spring Sponge X Oberfläche mit Technologie aus der Dignics Serie zu einem Budget-freundlichen Preis. Verfügbar in zwei interessanten Varianten, passend zu jedem Spielstil. Glayzer und Glayzer 09C.

Ein neues Level an Performance hilft Dir dein Potential zu erreichen. Erfahre jetzt den Glayzer-Effekt.



GLAYZER NEU

High Performance Belag mit Power und Flugkurve

● **GLAYZER**
High Tension Belag [Spring Sponge X]
Schwammhärte: 38
Schwammstärke: 2,1 | 1,9
Made in Japan

High Performance Belag Grip und Bounce

● **GLAYZER 09C**
High Tension Belag mit klebriger Oberfläche (09C)
[Spring Sponge X]
Schwammhärte: 42
Schwammstärke: 2,1 | 1,9
Made in Japan

de.butterfly.tt/belaege/glayzer-series

butterfly.tt





Matthias Geisler

Chefredakteur Trainerbrief

Liebe Mitglieder,

ziemlich genau vor einem Jahr erschien im Trainerbrief der Artikel „Todsünden beim Coaching“ von **Prof. Diethelm Wahl**, der bei den Leserinnen und Lesern auf eine sehr positive Resonanz stieß. Nun erscheint der 2. Teil zum mentalen Training unter dem Titel „Mentales Coaching vor und im Wettkampf“. Dabei rückt Prof. Wahl besonders das mentale Training unmittelbar vor dem Wettkampf in den Fokus, aber auch schon die Vorbereitung in den Wochen davor. Auf den Seiten 4 bis 9 können die unterschiedlichen Tätigkeiten eines Coaches in ihrem zeitlichen Ablauf verfolgt werden.

Ebenfalls im 2er Trainerbrief des letzten Jahres erschien der 1. Teil von **Johannes Herrmanns** „wingwave, die Kraft der Psyche“. Die wingwave-Methode nutzt gezielte Augenbewegungen, die sogenannten „wachen“ REM-Phasen, um stresslindernde Reaktionen im Gehirn und somit „gute Zustände“ auszulösen. Im 3. und letzten Teil geht es insbesondere um das Thema Selbstcoaching. Begriffe wie der „Innere Dialog“ oder der „Magic Talk“ werden erläutert und Trainingsmöglichkeiten aufgezeigt.

Für unsere praxisorientierte Serie „Lifehacks für das Kinder- und Jugendtrai-

ning“ haben wir in dieser Ausgabe **Timo Klein-Soetebier** gewinnen können. Auf sechs Seiten gibt er zahlreiche Tipps, wie man die Sporthalle in einen „Tischtennis-Garten“ verwandeln kann und welche dazugehörigen Spielideen Spaß machen und wie diese variiert werden können.

Markus Reiter hat sich einem neuen Projekt verschrieben: eine Artikel-Serie zum Thema „Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR“. Im ersten Teil geht es Reiter um eine grundsätzliche Bestimmung des Anfängertrainings, zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Hier zwei Zitate aus dem Text: „Ich behaupte, der Weg von 0 - 10% der sportlichen Entwicklung ist ebenso anspruchsvoll wie die letzten Schritte von 90-99%. Für beides braucht es meines Erachtens Spezialisten ... Die Realität sieht in Deutschland aber komplett anders aus... da machen nämlich die mit der geringsten Qualifikation, aber eben zum Nullkosten-Preis, in der Regel das Anfängertraining“. Wer jetzt neugierig geworden ist, kann auf den Seiten 20 bis 25 mehr erfahren.

Bernd Krey stellt sich im Anschluss die Frage, wie man aus einer Eltern-Kind-Gruppe eine neue Trainingsgruppe entwickeln kann. In einem Kurzbericht schildert er die Aufbauarbeit, die nötig ist, um schon 2- bis 5-jährige Kinder in die Sporthalle zu bekommen und Stück für Stück für Tischtennis zu begeistern.

In den News aus dem Paralympischen Sport gibt Sonja Scholten einen Überblick über den Saisonstart der Athleten und die wieder einmal zahlreich errungenen Medaillen bei den ersten Turnieren der Saison. In den News des VDTT möchten wir u.a. noch einmal besonders auf das kommende Symposium hinweisen und hoffentlich die Lust bei vielen Mitgliedern wecken, mit uns das 4-Sterne Hotel in Grensau zur Tischtennistrainer-Hochburg zu machen!

Doch nun viel Spaß beim Lesen wünscht
Matthias Geisler

Inhalt

- 04 Mentales Coaching vor und im Wettkampf**
Diethelm Wahl
- 10 Wie du es schaffst mental in Topform zu sein – „wingwave“, die Kraft der Psyche - TEIL 3**
Johannes Herrmann
- 14 Lifehacks für das Kinder- und Jugendtraining – Der Tischtennisgarten**
Markus Reiter
- 20 Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR – TEIL 1**
Markus Reiter
- 26 Eine Eltern-Kind-Gruppe als Grundlage für Mitgliedergewinnung**
Bern Krey
- 28 News aus dem Paralympischen Sport**
- 30 VDTT-News**

Impressum

Herausgeber:

Verband Deutscher Tischtennistrainer e.V.
Am Kirschbach 12, 99428 Weimar
E-Mail: redaktion@vdt.de, Internet: www.vdt.de

Chefredakteur: Matthias Geisler

Redaktion: Frank Fürste, Dirk Lion, Ralf Hamrik
Gunter Straub, Peter Luthardt, Achim Krämer

Layout: Matthias Geisler
E-Mail: geisler@vdt.de

Druck: Druckerei Abt, Bad Schussenried

Erscheinungsweise: vierteljährlich

ISSN: 1612 4391

Auflage: 1.600

Titelfoto: Manfred Schillings





Foto: Roscher

Mentales Coaching vor und im Wettkampf

Einleitung

Coaching ist nicht nur während eines Wettkampfes wichtig. Es muss Wochen bis Monate vorher angebahnt werden. Rückt der Wettkampf im Laufe der Zeit näher, dann verändern sich damit auch die Aufgaben des Coaches in Richtung allgemeiner Wettkampfvorbereitung. Und am Wettkampftag selbst muss der Coach flexibel und teilweise sekunden-schnell intervenieren.

In diesem Beitrag werden die unterschiedlichen Tätigkeiten eines Coaches in ihrem zeitlichen Ablauf dargestellt.

1. Zeitpunkt: Lange vor dem Wettkampf: Die Phase der Anbahnung nachhaltigen Coachings

Diagnose erstellen

Zu Beginn des Coachings ist es wichtig, eine präzise Diagnose zu erstellen. Wie reagieren Spielerin oder Spieler in kritischen Wettkampfsituationen? Dominiert die Furcht vor Versagen, die sich in gehemmten Bewegungen und Scheu vor Risiko zeigt? Oder führt die erhöhte emotionale Erregung eher zu kopflösen Attacken? Vertrauen Spielerin oder Spieler auf ihre eigenen Fähigkeiten und behalten souverän ihr Spielsystem bei oder lassen sie sich leicht irritieren, verlieren das Selbstvertrauen und tref-

fen unkluge Entscheidungen? Aufgabe des Coaches in der Diagnosephase ist es, Informationen aus drei Perspektiven zusammenzutragen: (1) Wie beschreiben Spielerin oder Spieler ihr eigenes Verhalten in entscheidenden Situationen? (2) Welche Verhaltensänderungen unter großem Druck beobachtet der Coach bei Spielerin oder Spieler? (3) Was fällt dritten Personen auf, zum Beispiel Mannschaftskolleginnen und -kollegen, wenn es bei Spielerin oder Spieler um alles oder nichts geht?

Arbeitsschwerpunkt und Stoppcodes wählen

In Zusammenarbeit mit der Spielerin oder dem Spieler kann nun der Arbeitsschwerpunkt gewählt werden. Soll ange-



strebt werden, dass eine zu hohe emotionale Erregung vermindert wird mit der Folge, dass ruhiger und überlegter agiert wird? Soll an der Antizipation gearbeitet werden, damit Aufschläge besser „gelesen“ und Schnittwechsel leichter erkannt werden können? Muss der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit gestärkt werden, damit in kritischen Wettkampfsituationen nicht so schnell resigniert wird? Oder soll im Mittelpunkt eine technische oder taktische Verbesserung stehen?

Zur Unterstützung kann mit Stoppcodes gearbeitet werden. Darunter sind einzelne Worte zu verstehen, die Spielerin oder Spieler unhörbar zu sich selbst sprechen. Mit solchen „Selbstinstruktionen“, „inneren Dialogen“ oder „mental Befehlen“ steuern sie systematisch ihr eigenes Verhalten.

Gemeinsam wird der erste Stoppcode ausgewählt. Der dient zur Regulation der Emotionen. Bewährte Stoppcodes sind „ruhig“, „locker“, „langsam“ oder „du kannst es“. Der zweite Stoppcode betrifft Technik, Taktik und Antizipation. Je nach Spielsystem ist dieser sehr speziell. Kann jemand die gegnerischen Aufschläge nicht erkennen, so ist „genau schauen“ eine gute Wahl, denn die Aufmerksamkeit wird damit auf jenen Sekundenbruchteil gelenkt, in dem der gegnerische Schläger den Ball trifft. Hat jemand den Eindruck, er sieht zu spät, wohin der Ball gespielt wird, so könnte mit „Arm“ gearbeitet werden. Hier wird die Aufmerksamkeit auf die Ausholbewegung des Kontrahenten gelenkt, um so früh wie möglich zu antizipieren, wie und wohin der Ball gespielt wird. Agiert jemand in kritischen Wettkampfsituationen mit zu wenig Rotation, weil der „Eisenarm“ die Schlagbewegungen verkürzt, so könnte die Selbstinstruktion „Spin!“ lauten. Drückt ein defensiver Spieler mit der langen Noppe die Bälle weit hinter den Tisch, so wäre „einwickeln“ ein hilfreicher Stoppcode. Denn der fordert dazu auf, anstelle eines geraden Schlages mit einer halbkeisförmigen Bewegung den Ball zu retournieren. Die Auswahl der Stoppcodes ist also ein Geschäft, das einerseits die spezielle

Kenntnis der Stärken und Grenzen von Spielerin oder Spieler erfordert und das andererseits von Kreativität geprägt ist.

Mentales Trainieren

Tischtennisspielerinnen und -spieler wissen genau, wie wichtig es ist, regelmäßig zu trainieren, um Technik, Kondition und Taktik auf das angestrebte Niveau zu bringen. Leider sehen sie im mentalen Bereich die Notwendigkeit systematischen Trainings selten ein. Die schwierige Aufgabe des Coaches besteht darin, die Spielerinnen und Spieler davon zu überzeugen, dass man auch im mentalen Bereich intensiv üben muss. Als Coach oder Sportpsychologe wird man vor allem dann gerufen, wenn es

„brennt“. Und sobald die Problematik einigermaßen bewältigt ist, erscheint man entbehrlich. Hinter dieser Auffassung steht ein „Krankheitsmodell“: Zum Arzt geht man, wenn man krank ist; wenn man gesund ist, dann benötigt man keinen Doktor mehr. Besser ist es jedoch, das sportpsychologische Training als festen Teil in den sportlichen Alltag zu integrieren. Aber welchen Zeitpunkt soll man dafür wählen?

Vor dem üblichen Training mental trainieren?

Setzt man das sportpsychologische Training direkt vor dem sportartspezifischen Training an, dann hat dies zwei Vorteile. Erstens sind die Athlet*innen weder er-

In seinem 2022 bei Meyer & Meyer erschienenen Buch „Stark im Kopf – erfolgreich im Sport“ wird das in diesem Artikel angesprochene sportpsychologische Trainingsprogramm ausführlich dargestellt. Das Buch ist ab sofort in unserem VDTT-Online-Shop erhältlich.



schöpft noch nassgeschwitzt. Zweitens können sie direkt in den nachfolgenden Trainingseinheiten Ideen, Impulse und auch Stoppcodes in ihr Agieren einbauen. Das ist vor allem dann von Nutzen, wenn es um Wettkampf-Simulationen geht, in denen Entscheidungssituationen bewusst herbeigeführt werden im Sinne eines Einmaligkeitstrainings. Im professionellen Sport ist der Zeitpunkt vor dem Training gut einzulösen. Im Amateursport ist das schwieriger, weil die Sportstätten häufig erst am Abend für einen limitierten Zeitraum zur Verfügung stehen. Dadurch kann sich der für das sportartspezifische Training zur Verfügung stehende zeitliche Umfang verkürzen, was bei den Athlet*innen in der Regel Unmut auslöst.

Nach dem üblichen Training mental trainieren?

Wird das mentale Training aus organisatorischen Gründen an das übliche sportartspezifische Training angehängt, dann ist das nach meinen Erfahrungen nicht unproblematisch. Erstens ergibt sich eine Übergangsphase, weil die Athlet*innen sich in der Regel zuerst duschen und umziehen. Dafür brauchen Menschen unterschiedlich lange, weshalb schlecht planbare Wartezeiten einzukalkulieren sind. Zweitens erfordert das körperliche Training Kraft und Aufmerksamkeit, sodass hinterher für

die mentale Komponente die erforderliche Bereitschaft fehlt.

Einen zusätzlichen Termin wählen?

Ein zusätzlicher Zeitpunkt ist theoretisch die günstigste Variante: Man ist weder erschöpft, noch geht wertvolle Zeit für das übliche Training verloren. Umgekehrt stehen praktische Hindernisse im Wege: Man braucht einen Raum und man braucht zusätzliche Zeit. Im Spitzensport ist das kein Problem, wohl aber im Amateursport.

Eine elegante Alternative: Mit einer Audiodatei trainieren

Einen Teil des regelmäßigen mentalen Trainings kann man auslagern. Dafür habe ich eine Audiodatei entwickelt, mit der die Spielerinnen und Spieler zu Hause üben können. (Die Audiodatei ist als QR-Code meinem Buch „Stark im Kopf“ zu entnehmen). Sie enthält folgende Teile:

1. Eine Langform von etwa 10 Minuten, um den mentalen Umgang mit sich selbst zu erlernen und vor allem die gewählten Stoppcodes wirksam einzuüben.
2. Eine 3-Minuten-Form für den Wettkampftag, die in die Aufwärmphasen integriert wird.
3. Eine 1-Minuten-Form kurz vor dem Betreten der Wettkampfbox.

Es reicht aus, wenn der Coach – zum Beispiel in einer gesonderten Sitzung – die Audiodatei vorstellt, sie mit den Spielerinnen und Spielern einübt und zum Üben damit (z. B. zwei Mal pro Woche) animiert. Nach einigen Wochen wird in der Regel das Grundsätzliche beherrscht. Nun können die 3-Minuten-Form in die Aufwärmphase des üblichen Trainings eingefügt und die 1-Minuten-Form vor wettkampffähliche Übungen gesetzt werden. Regelmäßige Zusatztermine sind in diesem Falle nicht erforderlich.

Training unter Stressbedingungen

Wie oft höre ich beim Coaching: „Ich bin im Wettkampf weit hinter meinen Trainingsleistungen zurückgeblieben!“ Derartige Aussagen wären seltener, wenn der Coach das Training wettkampffählicher gestalten würde. Wie geht er dabei vor? Während im Training normalerweise jeder Schlag beliebig oft wiederholt werden kann, ist das im Wettkampf ganz anders. In einem wichtigen Match trifft man andere Entscheidungen als im Training, denn eine Situation kann nicht zurückgerufen werden: sie ist einmalig. Der Coach kann Stressbedingungen dadurch erzeugen, dass er im Training Übungen einbaut, bei denen es um jeden einzelnen Schlag geht. Eine Möglichkeit ist, ein Spiel nicht bei 0:0 im ersten Satz beginnen zu lassen, sondern bei 9:9 im letzten Satz. Die nächsten Bälle entscheiden über Sieg oder Niederlage. (Siehe auch den Beitrag von Dirk Lion zur Integration „enger Spielstände“ ins Training, TT Lehre 3/2023). Zusätzlich leitet der Coach in diesem sogenannten „Einmaligkeitstraining“ die Spielerinnen und Spieler dazu an, die im Grundlagentraining eingeübten Stoppcodes ganz bewusst einzusetzen. Also beispielsweise mit „ruhig“ zu arbeiten, wenn das Problem in mangelnder Emotionskontrolle liegt. Oder mit „aktiv“ oder „mutig“ oder „Spin“, wenn Spieler oder Spielerin dazu neigen, in den entscheidenden Situationen zu passiv zu agieren. Oder mit „Arm“, wenn die Aufmerksamkeit weg vom Gegner springt und zu stark auf den Spielstand fokussiert ist. Bevor die

Ein zusätzlicher Termin für das mentale Training ist theoretisch die günstigste Variante: Man ist weder erschöpft, noch geht wertvolle Zeit für das übliche Training verloren. Aber: Man braucht einen Raum und man braucht zusätzliche Zeit



Foto: sashkin - stock.adobe.com



Foto: ratatosk - stock.adobe.com

„Dem Tiger ins Auge schauen“. Oder therapeutisch formuliert: die „Technik der systematischen Desensibilisierung“ einsetzen. Damit ist gemeint, dass Spielerin oder Spieler sich in den Tagen vor dem eigentlichen Match mit der auf sie zukommenden Situation gedanklich und emotional auseinandersetzen.

„engen Spielstände“ ausgespielt werden, kann der Coach je nach Arbeitsschwerpunkt zusätzlich das Selbstvertrauen stärken, indem er an positive Leistungen erinnert. Er kann darauf hinwirken, dass Spielerin oder Spieler ihre Bewegungsvorstellungen präzisieren, indem sie sich ihre erfolgreichsten Schläge mit geschlossenen Augen in Superzeitlupe vorstellen.

2. Zeitpunkt: In den Tagen vor dem Wettkampf: Die Wettkampfvorbereitung.

Je näher der konkrete Wettkampf rückt, desto mehr gehen die Aufgaben des Coaches weg von der Arbeit an der grundlegenden mentalen Stärke und hin zu einer ganz speziellen Vorbereitung auf ganz konkrete Gegnerinnen und Gegner. Damit die Spielerinnen und Spieler in der Ernstsituation nicht von den eigenen Emotionen überrascht werden, kann der Coach die bewährte Technik der systematischen Desensibilisierung einsetzen. Dieser sperrige Begriff weist auf ein einfaches Verfahren hin: „Dem Tiger ins Auge schauen“. Damit ist gemeint, dass Spielerin oder Spieler sich in

den Tagen vor dem eigentlichen Match mit der auf sie zukommenden Situation gedanklich und emotional auseinandersetzen. Sie reagieren dann weniger sensibel auf die Echtsituation, in der die Gegner vielleicht unangenehm, die Zuschauer laut und die Halle einen rutschigen Boden aufweist. Deshalb der Begriff „Desensibilisierung“. Was ist dabei die Aufgabe des Coaches? Der bittet die Spielerinnen und Spieler eine bequeme Position im Sitzen oder Liegen einzunehmen, die Augen zu schließen und folgender vom Coach ruhig gesprochener Anweisung zu folgen:

- „Denke an deinen nächsten Wettkampf.“ - Pause
- Stelle dir die Halle vor, wenn du sie kennst. - Pause
- Stelle dir den Boden vor, die Tische, das Licht, die Zuschauer. - Pause
- Stelle dir deine Gegnerin oder deinen Gegner vor. - Pause
- Stelle dir vor, wie er / sie spielen. - Pause
- Vielleicht bemerkst du, wie deine Anspannung beim Gedanken an den Wettkampf ein wenig ansteigt. - Pause
- Konzentriere dich deshalb auf die tiefe Bauchatmung. Begleite den einen Atemzug mit deinem ersten Stoppcode, nämlich...

fe Bauchatmung. Begleite den einen Atemzug mit deinem ersten Stoppcode, nämlich...

- Begleite den anderen Atemzug mit deinem zweiten Stoppcode, nämlich ...
- Wiederhole das immer wieder. - Pause
- Komme aus dem mentalen Training zurück und mache die Augen wieder auf“

Dieses aus der Psychotherapie entlehnte Verfahren ist wirkungsvoll, weil Spielerin oder Spieler durch den bewussten Einsatz der tiefen Bauchatmung und den damit gekoppelten Stoppcodes die Erfahrung machen, dass sie in der Lage sind, der Situation standzuhalten, ruhig zu bleiben und erfolgreich zu agieren. In der Ernstsituation selbst führt dies nachweislich zu einer besseren Kontrolle und zur Verminderung störender Einflüsse auf die Leistung.

Eine zweite Aufgabe des Coaches ist es, Spielerin oder Spieler dazu anzuhalten, am Abend vor dem Wettkampf mit der 10-Minuten-Form des Basistrainings zu arbeiten. Hierbei geht es darum, den sogenannten „Vorstartzustand“ zu beeinflussen. Reduziert werden soll die



Aufregtheit vor dem Wettkampf, auch „Lampenfieber“ genannt.

Eine dritte Aufgabe des Coaches ist es, den Umfang regelmäßiger Übungen zu reduzieren und stattdessen das Ausmaß von Übungen unter Stressbedingungen zu erhöhen.

3. Zeitpunkt: Am Wettkampftag Situationsspezifisches Coaching

An den bisherigen beiden Zeitpunkten (1. Anbahnung mentaler Stärke lange vor dem Wettkampf; 2. Systematische Wettkampfvorbereitung in den Tagen vor dem Wettkampf) konnte der Coach überlegt und geplant vorgehen. Zeit war vorhanden, der emotionale Druck war überschaubar. Am Wettkampftag selbst dagegen muss der Coach flexibel agieren und seine Interventionen so setzen, wie es die aktuelle Situation erlaubt. Im Gegensatz zu den ersten beiden Phasen

hat er nicht mehr alles in der Hand. Viele Akteure wirken aufeinander ein, was ein professionelles Coaching zwar nicht verhindert, aber doch erschwert.

Die Aufwärmphase

Vor jedem einzelnen Match wärmen sich Spielerin oder Spieler auf. Das ist eine physiologische Notwendigkeit. Hinzu kommt nun die mentale Vorbereitung. In der Mitte des physiologischen Warm-Up stellen sich die Spielerin oder der Spieler an einem einigermaßen ungestörten Platz mit dem Gesicht zur Wand, legen den Kopf auf den Unterarm und schließen die Augen. Je nach Situation leitet der Coach zu den nachfolgenden Elementen des mentalen Trainings an, wie sie in der 3-Minuten-Form der Audiodatei trainiert wurden. Sind Spielerin oder Spieler schon so eigenständig, dass sie die 3-Minuten-Variante problemlos beherrschen, können sie sich auch selbst dazu anleiten. Folgende Elemente sind zu realisieren:

1. Tiefe Bauchatmung.
2. Atemzüge abwechselnd mit dem ersten und zweiten Stoppcode begleiten.
3. Sich an einen Wettkampferinneren, in dem man an der Obergrenze der eigenen Leistungsfähigkeit gespielt hat.
4. Gedankliche Ausführung eines sehr erfolgreichen eigenen Schlages in einer langsamen Zeitlupe.
5. Atemzüge abwechselnd mit dem ersten und zweiten Stoppcode begleiten.
6. Augen öffnen und mit dem physiologischen Aufwärmprogramm fortfahren.

Direkt vor Beginn des Wettkampfs

Der Körper ist warm, die Wettkampfbühne ist schon betreten oder wird gleich betreten werden. Der Coach erinnert Spielerin oder Spieler an die 1-Minuten-Form des mentalen Trainings. Diese ist in den Wochen zuvor vielfach eingeübt worden, zum Beispiel im Training bei der Simulation enger Spielstände. Die 1-Minuten-Form ist sehr einfach auf-

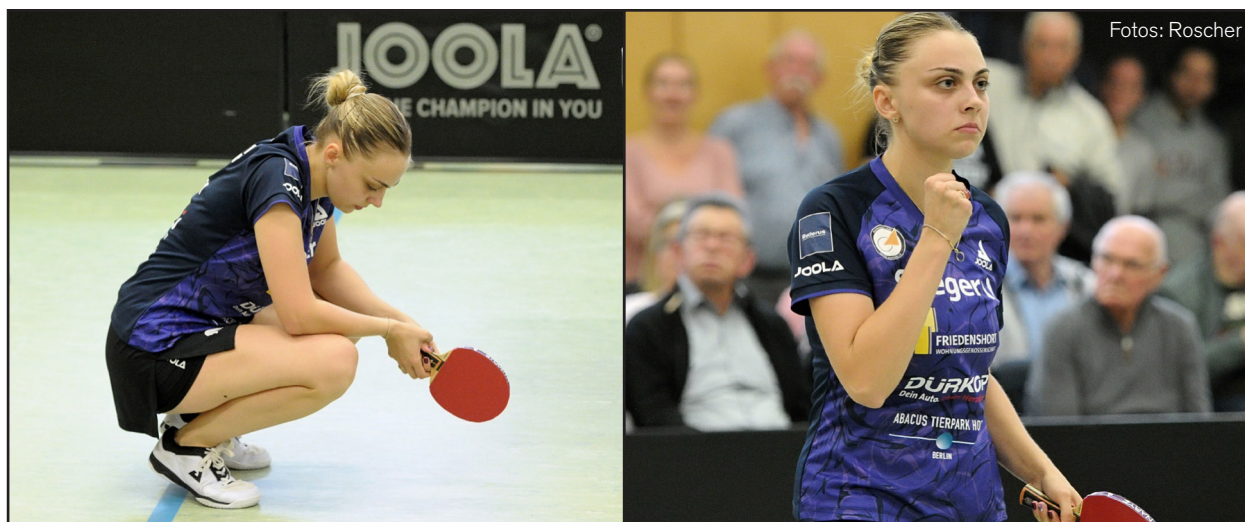
Nicht nur das Prüfen der Bälle ist unmittelbar vor dem Wettkampf wichtig. Auch mental kann sich z. B. mit der „1-Minuten-Form“ auf den Wettkampf fokussiert werden



Foto: Roscher

Foto: Roscher





Fotos: Roscher

Sabina Surjan – zwei Momentaufnahmen vom 07.10.2023 im 1. Bundesliga Damen Punktspiel für ttc berlin eastside gegen den TSV Langstadt

gebaut und sieht wie folgt aus: Spielerin oder Spieler drehen sich vom Tisch weg, schauen ins Leere oder halten sich ein Handtuch vor das Gesicht. Sie konzentrieren sich auf die tiefe Bauchatmung und begleiten einige Atemzüge abwechselnd mit beiden Stoppcodes. Dieses Vorgehen dient einmal der Reduktion der Aufgeregtheit. Zum anderen erinnern sie an das, was sich Spielerin oder Spieler für speziell diesen Wettkampf vorgenommen haben.

Während des Wettkampfs

Der Coach berät in den einminütigen Pausen zwischen den einzelnen Sätzen. Er bemüht sich dabei (siehe Trainerbrief 2/2023 „Todsünden beim Coachen“), akzeptierend und unterstützend vorzugehen, keine Erwartungen an das Ergebnis zu kommunizieren, wenige Tipps zu geben und insgesamt eher zurückhaltend zu bleiben. Der Coach ruft von außen einen der beiden Stoppcodes dann zu, wenn er bemerkt, dass Spielerin oder Spieler irritiert sind, in der Aufregung zu passiv oder zu risikobereit agieren. Aber auch dann, wenn sie ihre erfolgreichsten Schläge zu selten oder nur ansatzweise ausführen. Ist abgesprochen, dass der Coach den Zeitpunkt für ein Time Out bestimmt, dann sollte dieses eher früh und nicht erst bei einem nahezu hoffnungslosen Spielstand geschehen. Während des Time-Out wirkt der Coach auf die emotionale Erregung ein, und zwar je nach Spielstand beruhigend oder aktivierend. Er gibt bei Bedarf auch einen

technischen oder strategischen Rat, achtet aber darauf, dass die Hälfte der Coaching-Zeit Spielerin oder Spieler gehören, in denen sie versuchen, das Gesagte in das eigene Handeln zu integrieren.

Direkt nach dem Wettkampf

Da niemand gerne verliert, erfordert die Phase nach dem Wettkampf viel Fingerspitzengefühl. Manche Personen sind direkt nach dem Wettkampf nicht ansprechbar, reagieren patzig oder gar aggressiv. Aus der Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung heraus werden sie häufig ungerecht und verletzend. Der Coach muss also entscheiden, in welchem Abstand zum Match er bei einer Niederlage das Gespräch aufnimmt. Leichter ist es natürlich nach einem Sieg. Hier kann man mimisch, gestisch und verbal gratulieren. Ob gleich differenziertes Feedback gegeben werden soll, hängt auch hier von der Situation ab, vor allem dann, wenn noch ein weiteres Match ansteht.

Das Buch „Es ist nicht leicht ein Coach zu sein“ (in Anlehnung an den Roman „Es ist nicht leicht ein Gott zu sein“) gibt es noch nicht, sollte aber dringend geschrieben werden. Denn die Aufgaben eines Coaches sind enorm vielfältig und variieren im zeitlichen Ablauf. Sie beschränken sich eben nicht nur auf das Coachen während eines Matches, sondern beginnen sehr viel früher damit, dass Spielerinnen und Spieler zu mentalem Training angehalten werden, dass

mentale Phasen ist das übliche sportartspezifische Training eingebaut werden, dass in wettkampfnahen Formen „enge Spielstände“ trainiert werden und dass die Kluft zwischen Trainingsleistung und Wettkampfleistung mit systematischer Desensibilisierung verringert wird.

Diethelm Wahl

Autor

Prof. Dr. Diethelm Wahl



Prof. Dr. Diethelm Wahl ist Psychologe und Universitätsprofessor. Er hat Spitzensportler wie etwa Karateweltmeister, Tischtennispieler der Weltklasse, Schützen, Läufer und Ringer mental betreut. Er hat ein Trainingsprogramm entwickelt und evaluiert für Sportlerinnen und Sportler sowie für Trainerinnen und Trainer, das nachweislich hilft, in kritischen Wettkampfsituationen erfolgreich zu agieren. In seinem 2022 bei Meyer & Meyer erschienenen Buch „Stark im Kopf – erfolgreich im Sport“ ist das sportpsychologische Trainingsprogramm ausführlich dargestellt.