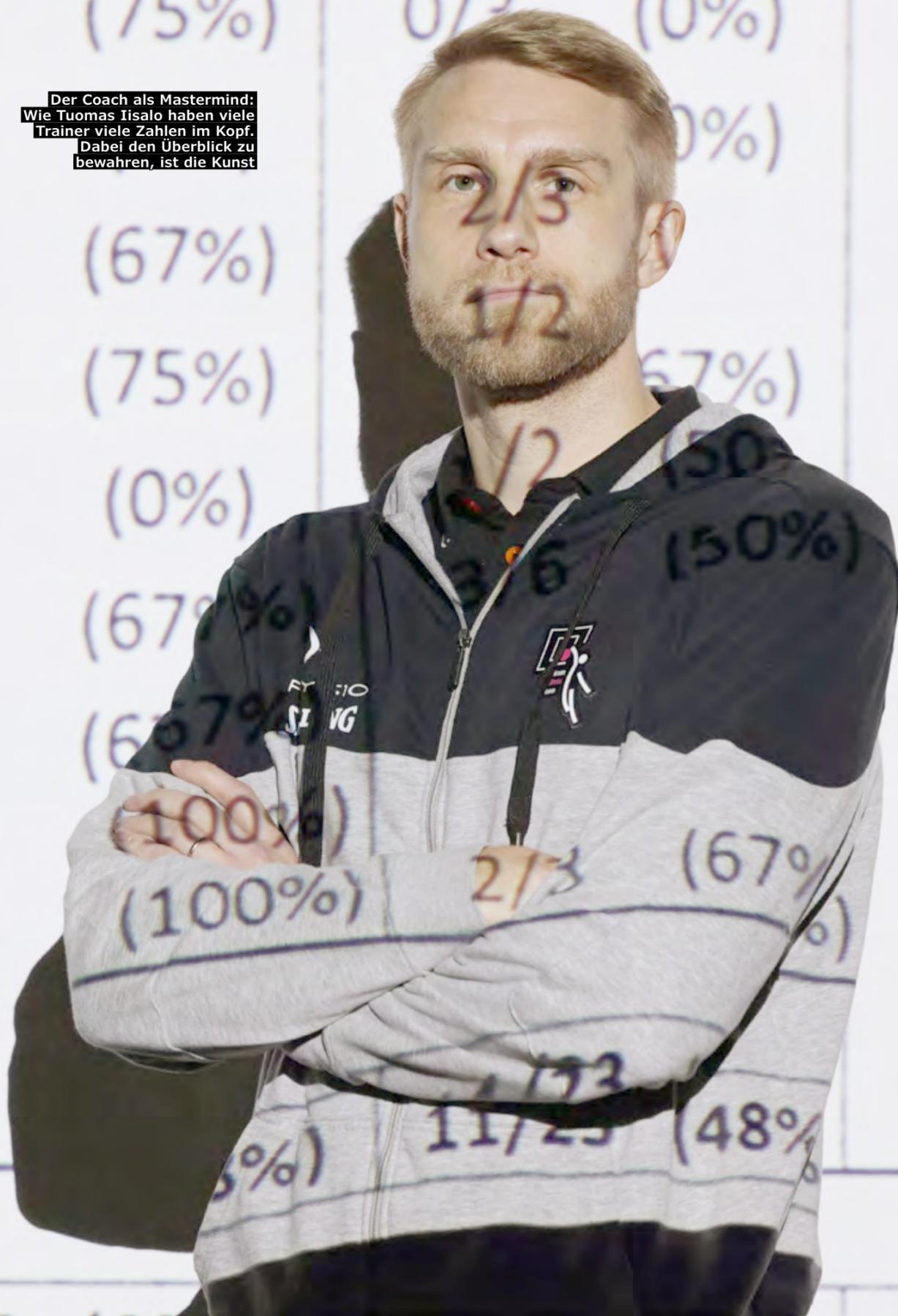


Der Coach als Mastermind:
Wie Tuomas Iisalo haben viele
Trainer viele Zahlen im Kopf.
Dabei den Überblick zu
bewahren, ist die Kunst



„Coaching isn't so easy“

SPORTPSYCHOLOGEN erklären die Basketballwelt. In dieser Folge geht es um Coaching und die Herausforderung, sich selbst dabei nicht zu verlieren

TEXT: DANIJELA BRADFISCH

Seit über 20 Jahren bin ich selbst Coach und muss zugeben, sehr leidenschaftlich, laut und emotional zu sein. Jede Situation im Spiel bedarf der optimalen Ansprache, Motivation und Information (Handlungsanweisungen, Taktiken) an die Spieler und Spielerinnen, aber es ist schwer, das Optimum zum richtigen Zeitpunkt zu treffen. Die Athleten können direkten Einfluss auf das Geschehen nehmen, der Coach – auch wenn wir denken, dass wir es können – kann es leider nicht. Wir schaffen Räume, bieten die besten uns möglichen Unterstützungsmethoden an, sprechen und hören den Athleten und gegebenenfalls ihren Eltern zu, aber umsetzen können wir nichts. Seit Jahren werfe ich immer wieder einen Blick in ein Buch aus Serbien: „Basketball für junge Spieler“ (Vuseta, Mondoni, Avakumović and Kilik, 2003). Den Inhalt dieses Buches habe ich mir damals angeeignet, weil ich wissen wollte, wie Coaches und Spieler dort ausgebildet werden, da es in Serbien manchmal sehr viel emotionaler zugeht und die Kommunikation deutlich „härter“ sein kann. Es ist verständlich, dass man immer Talente fördern möchte, um

mit ihnen Meisterschaften zu gewinnen. Deshalb hat es mich überrascht, dass bereits am Anfang des Buches, noch vor Athletik, Technik oder Taktik, über die Sprache und das Zuhören geschrieben wird. Ebenso werden das Ziel des und die Zielsetzung für das Team thematisiert und mit den vorhergehenden Themen verknüpft. Im Buch werden die genauen Unterschiede in den jeweiligen Altersklassen (AK) beschrieben, es folgen Hinweise und Tipps, wie der Coach sich entsprechend vorbereiten und sich entsprechend anpassen sollte, um langfristig erfolgreich zu sein.

Welcher Coach bist du?

Der Einzelgänger an der Basis: Jeder Coach wünscht sich (mehrere) Assistenztrainer, wie in der BBL oder der EuroLeague, aber das ist in den normalen Vereinen nicht möglich. In der Realität kümmern sich viele Ehrenamtliche um den Nachwuchs, die meistens nur den Minitrainer oder die D-Lizenz gemacht haben, weil die Tochter oder der Sohn Basketball spielen möchte. Die Grundlagentrainer machen daher das Beste, was sie können. Da kann es schon mal sein, dass ein Teil der Kommunikation auf der Strecke bleibt.



**Danijela
Bradfisch**

Angewandte Trainings- und Sportwissenschaftlerin für Kinder und Jugendliche im Leistungssport, Schwerpunkt Sportpsychologie (M.A.). Seit acht Jahren ist sie Mutter und arbeitet als Sportpsychologische Expertin (asp) unter anderem mit dem BBW e.V., Badminton-Verband BaWü und individuell mit Fußballerinnen aus der 2. Liga zusammen. Seit 2022 ist Danijela Bradfisch im BBW/Bezirk 4 als Honorar-Regionaltrainerin im Großraum Alb/Bodensee tätig.

Link

Wenn ihr das gesamte Sportpsychologenteam der **BIG** kennenlernen wollt, scannt den QR-Code:



Jeder Coach führt Selbstgespräche, auch während eines Spiels, um die optimale Lösung zu finden, seinem Team zu helfen: „Jetzt konzentrier dich mal, du weißt doch, was zu tun ist ...“ (Draksal, 2005). In der Regel bleiben diese Aufforderungen meist unklar und laufen ins Leere, auch bei Coaches, und man handelt gegebenenfalls nicht gemäß den eigenen rationalen Grundsätzen, sondern entscheidet sich eventuell emotionaler, als man sollte. Gerade in Wettkampfsituationen, wenn man allein an der Seitenlinie coacht, weiß man meistens nicht, wie man die Konzentration wieder einschalten kann, da man angespannt und nervös ist. Somit muss jeder Coach seine individuellen Lösungen bzw. Strategien finden. Der eine läuft wie ein Löwe am Spielfeldrand entlang, der andere setzt sich auf die Bank und trinkt Wasser, um die hochkochenden Emotionen und Gedanken „erst

mal herunterzukühlen“. Grundsätzlich sollte man sich bewusst werden, wer und wo man gerade ist. Welche Routinen hat man als Coach? Wo steht man an der Seitenlinie, wie ist die Körpersprache bzw. Stimmlage während einer Halbzeitpause? Gewohnheiten, das Team und Situationen verändern sich mit der Zeit, da kann man sich gegebenenfalls bei Trainerkollegen oder einem Mentor Tipps holen oder sich in Action beobachten lassen.

Der Coach und sein Assistent: Die Saison 2023/2024 hat gerade angefangen, und schon erhält das Trainerteam von außen Sprüche: „Ihr solltet das besser so machen...“ oder „Wieso habt ihr den Spieler eingewechselt und nicht den anderen? Der war besser und hat wenigstens getroffen ...“ Diese Art der Kommunikation ist Gift und kann zu noch mehr Frustration und Unbehagen auch bei den Coaches führen (Borggrefe,

Cachay, & Bahlke, 2015). Als Coach ist man mehreren Reizen ausgesetzt, daher müssen diese gefiltert werden, um die wichtigen und relevanten Informationen zu behalten und weiterzugeben. Zuschauer und manche Schiedsrichterpfiffe sollten ausgeblendet werden, dagegen sollten die eigenen Spieler und eventuell der heißgelaufene Gegner wahrgenommen werden (Pletzinger, 2012).

Wenn man in einem Coaching-Duo zusammenarbeitet, sollte die Kommunikation zwischen allen Beteiligten offen, ehrlich, mit Qualität und Wertschätzung ausgeführt werden. Ebenso ist die Konzentration beider Coaches zum Beispiel während eines Spiels wichtig, um Ermüdungen von Athleten vorzubeugen, die richtigen Worte zu finden und Handlungsanweisungen zu geben oder den „Run des Gegner einzufrieren“ (Schul, 2015). Die Konzentration kann

man nur über einen bestimmten Zeitraum hoch halten, daher sollte man sich im Coaching-Duo (non-) verbal verständigen können, um das gemeinsam gesetzte Ziel zu erreichen. Wichtig: Das alles ist ein Prozess, dauert lange und ist anstrengend. Deshalb ist ein bewusster Entscheidungsprozess jeder einzelnen Person die Voraussetzung.

Der Coach und sein Staff: Dein Team besteht aus zwölf Athleten, einem Coach, Assistenten, Physio und Teambetreuer, dann bist du ein glücklicher und sorgenfreier Coach, richtig? Fast, denn du als Coach hast dieselben Arbeitsfelder wie die vorherigen Trainertypen, dein Schwerpunkt verlagert sich allerdings auf Fokuswechsel! Was bleibt, ist die Kommunikation. Sie wird komplexer, weil es mehr Akteure sind. Jeder Coach im Staff hat eine Aufgabe und damit einen Schwerpunkt zu bearbeiten, alle müssen aber zusammenarbeiten,



Die Auszeit als Gretchenfrage: Was in 90 Sekunden bei den Spielern ankommt, ist nicht viel. Bundestrainer Gordon Herber ist ein Meister der Verknappung



Wohin mit der Emotion? Frauen-Bundestrainerin Lisa Thomaidis ist eine ruhige Person. Doch auch die Kanadierin muss wissen, wann sie laut werden kann und wann nicht

um das gemeinsame Ziel – zum Beispiel den Sieg – zu erreichen. Da sich der Fokus in einem Spiel mehrmals schnell ändert, empfiehlt es sich, dies im Training zu üben.

Die Kommunikation ist der Schlüssel, und wie jeder weiß, verlegt man den manchmal. (Fast) Jeder hat schon mal einen Schlüssel verloren. Vielleicht liegt es an der Sprache? An der Tonlage? Der Körpersprache während der Ansprache? Oder weil man als Coach mehrere Aufgaben auszufüllen und den Überblick verloren hat? Wie erwähnt, ist in einem Staff komplexer, „den richtigen Schlüssel zu finden“. Daher Achtung, das fällt nicht immer allen leicht, es gelingt auch nicht gleich, sondern benötigt individuelle Ressourcen und Zeit miteinander. Es gilt, Störfaktoren in jedes Training für alle Beteiligten einzubauen, um ein optimiertes Training durchzuführen

und sich damit auch auf „stresige“ Spiele gemeinsam vorzubereiten.

Die Konzentration ist die auf einen bestimmten Punkt gelenkte Aufmerksamkeit und bedarf einer authentischen, klaren und offenen Kommunikation im Sport, unabhängig der AK. Beide sind entscheidende Faktoren für eine erfolgreiche Teamarbeit und die individuelle Leistungserreichung. Die Konzentration ermöglicht es dem Coach, sich auf seine Aufgaben und Ziele zu fokussieren und Ablenkungen zu minimieren. Gleichzeitig ist Kommunikation wichtig, um Informationen und Ziele auszutauschen, Strategien zu planen und sich während des Spiels miteinander abzustimmen. Sowohl Konzentration als auch Kommunikation trägt dazu bei, dass Sportler effektiv zusammenarbeiten und ihr volles Potenzial ausschöpfen können.

IMPRESSUM

Verlag:

Sternschritt Media GmbH
Greifswalder Straße 226, 10405 Berlin
Tel.: (030) 800 98 26 50
www.big-basketball.de

Aboservice:

Möller Medien Versand GmbH
Zeppelinstraße 6, 16356 Ahrensfelde
OT Blumberg
Tel.: +49 (0)30/419 09 334
Fax: +49 (0)30/419 09 320
big-basketball@mmversand.de

Geschäftsführer:

Jens Kollat

Chefredakteur:

Martin Fünkele

Redaktionsleitung:

Jörg Röbner

Autoren:

Manuel Baraniak, Danijela Bradfish, Alexander Büge, Rupert Fabig, Patrick Femerling, Jan Finken, Daniel George, Dave Hein, Robert Heusel, Juliane Höhne, Jens Leutenecker, David Nienhaus, David Pick, Katarina Schubert, Florian von Stackelberg, Alex Vogel, Frank Weiß

Lektorat:

Paul Bielecke

Artwork:

Irene Wilhelm

Autorenillustrationen:

Anja Koch

Fotos:

IMAGO, unsplash.de

(wenn nicht anders angegeben)

Cover:

FCBB/EuroLeague

Social Media:

Ole Delf

Praktikant:

Moritz Poser

Leiter Anzeigen & Vermarktung:

Carsten Rühl, ruehl@big-basketball.de

+49 (0)174/300 74 75

Druck:

Möller Pro Media GmbH,
Zeppelinstraße 6, 16356 Ahrensfelde

Vertrieb:

stella distribution GmbH

Überseering 10a, D-22297 Hamburg

www.stella-distribution.de

Für unverlangt eingesandtes und nicht mit einem Urhebervermerk gekennzeichnetes Bild-, Ton- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen. Beiträge, die namentlich gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Vervielfältigung, Speicherung sowie Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages. Gerichtsstand ist Berlin.