

# Fünf Tips für gutes Coaching

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 5

PDF erstellt am: **05.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Fünf Tipps für gutes Coaching

1

### Gute Coachs sorgen für eine optimale Vorbereitung

Erarbeiten Sie ein Vorbereitungsritual, in welchem sämtliche wichtigen Leistungsfaktoren berücksichtigt sind. Je älter und erfahrener die Athleten sind, desto komplexer kann das Vorbereitungsschema sein.

2

### Gute Coachs zeigen auf, was der/die Einzelne für den Erfolg tun muss

«Was machst du, damit der Wettkampf erfolgreich abgeschlossen werden kann?» Lassen Sie jeden Athleten die (2–3) wichtigsten Elemente nennen, auf welche er/sie sich speziell konzentrieren wird.

3

### Gute Coachs denken positiv

Probleme gehören nicht in den Wettkampf! Gerade wenn es nicht so läuft, ist der Coach als positiver Denker gefragt. Zeigen Sie auf, was es braucht, um auf die Erfolgsstrasse zu kommen. Die Anforderung lautet: Konsequenz lösungsorientiert formulieren.

4

### Gute Coachs verhalten sich vorbildlich

Emotionale Ausbrüche (Ärger) und Abstürze (Frustration) gehören nicht zu einem guten Coaching. Seien Sie immer ein Vorbild bezüglich mentaler Stärke und sportlichen Verhaltens.

5

### Gute Coachs sorgen dafür, dass die Athleten selbständig denken

Wenn Sie in der Vor- und Nachbereitung die Athleten nicht aktiv mit einbeziehen, dann verpassen Sie eine der grössten Chancen, diese zu selbständigen Individuen werden zu lassen (nicht nur im Nachwuchssport wichtig). Stellen Sie Fragen, sorgen Sie dafür, dass in den Köpfen etwas passiert.