

# Coaching-Tipps



- Grundlage:
  - positive Beziehung und Vertrauen zum Athleten
- Vorbereitung
  - Studieren der Gegner / gegnerischen Techniken
  - Dem Gegner angepasste Strategien erarbeiten
  - Maßnahmen mit dem eigenen Athleten absprechen
  - Möglichkeiten geben Technik auszuprobieren (aktuell machen)
- Kontaktaufnahme mit Athleten
  - individuell angepasst
  - Athleten in Entscheidungen miteinbeziehen
  - Kinder wollen sich gerne direkt angesprochen fühlen (Namen)
  - am erfolgreichsten ist dies noch immer über den Augenkontakt
  - mit gesteigertem Alter ist dies weniger nötig, jedoch Typ-abhängig
- Wortwahl während des Kampfes
  - # Lautstärke:
    - versuchen der Hallensituation anzupassen
    - kein hysterisches Gekreische
  - # Art der Wortwahl:
    - klare Informationen
    - kurze und prägnante Anweisungen geben (Zughand enger)
    - nicht zu viele Informationen auf einmal
  - # Zurufe:
    - immer direkte Anrede verwenden
    - auf sinnlose Zwischenrufe verzichten, wie z. B. jetzt mach halt was!
    - positive Aktionen bekräftigen & immer in **positiver** Form reden (z. B. bleib weiter aktiv *statt* nicht nachlassen, selber zuerst greifen *statt* lass dich nicht so einpacken mit dem Griff, Rückwärts gehen *statt* nicht nachlaufen, Kopf hoch *statt* nicht so abgebeut usw.)
    - Keine abwertenden Kommentare gegenüber KR oder Gegner
- Orientierung
  - Anweisungen immer aus dem Blickwinkel des Kämpfers geben („den Arm auf der linken Seite abfangen *statt* seinen rechten Arm abfangen“)
  - Ggf Hilfestellung durch Zeigen am Partner
  - Zeitansagen zur Wettkampfteilung
  - auch Pausenzeit mit stoppen für ausreichende Erholung
- Korrektur
  - Zeit geben, Kampf zu „Verdauen“ (individuell abhängig)
  - positives Betonen
  - Moralpredigten nützen gar nichts („hättest du nur“)
  - Überforderungen vermeiden (nichts verlangen, was der Kämpfer nicht kann, kann in psychischer oder physischer Hinsicht entmutigen)
  - Rückschläge nicht breittreten, Fehler nutzen um daran zu arbeiten
  - Schwächen/Fehler erkennen, je nach Fehler eine kurzfristige Lösung finden oder notieren und daran im Training bearbeiten / bearbeiten lassen
- Motivation
  - Ermutigung, auch trotz Misserfolge und Rückschläge
  - Erfolge anerkennen
- **Eigenes Verhalten am Mattenrand:**
  - Nie den KR angreifen („kann nur zum Nachteil von Athlet sein!“)
  - Nicht auf Fehler des Gegners aufmerksam machen („Weiß Passiv!“), eher die Vorzüge des eigenen Athleten betonen („bleib weiter so aktiv!“)
  - Keine Wortschlachten mit anderen Trainern / Coaches
  - Keine verbalen Kraftausdrücke verwenden



**Energie für eigenen Athleten aufwenden!**  
**die Entscheidung des KR akzeptieren (egal ob positiv oder negativ)**