



## **Voraussetzungen und Bedingungen eines erfolgreichen Trainer- Begleiters**

*Unter Coaching versteht man alle Aktivitäten des Trainers (und des Betreuerteams) zur Führung des Sportlers im Training und im Wettkampf. (vgl. Hahn, 1996, 103)*

- *Coaching zielt auf eine Bestärkung des Erfolg versprechenden Verhaltens (Verhaltensstabilisierung)*
- *Coaching zielt auf eine individuell abgestimmte Verhaltenssteuerung und Verhaltensmodifikation.*

### **1.1.1. Was ist Coaching**

Beim Coaching geht es im Sinne einer leistungsorientierten bzw. stimulierenden Motivierung sowie aktualisierenden, stabilisierenden und korrigierenden Anweisungen bzw. Hinweise zur Technik, Taktik u.a. insbesondere darum, die Leistungsentfaltung *unter Wettkampf-Bedingungen* zu unterstützen.

Sie, als Trainer/Begleiter, haben eine kritische Rolle innerhalb der Ausbildung, Spaß und Teilnahme von Schützen an unserem schönem Sport, dem Bogenschiessen. Um zu erreichen, dass alle Spaß haben am Bogenschiessen, sollten Sie zu wissen, wie die Schützen wachsen und sich entwickeln, wie sie mit einander kommunizieren, und was den Schützen motiviert um jedes mal wieder zurück zu kommen. Diese Unterlagen ergeben einer Anzahl Begebenheiten von Kenntnisse und Fähigkeiten, die sie als Trainer/Begleiter brauchen um einen effektiver Coach zu sein.

### **1.1.2. Das Ziel des Coaching**

Das Ziel des Coaching muss darin bestehen, den Schützen zu befähigen, dass er in der Lage ist, im Wettkampf selbständig zu handeln. In diesem Sinne sind von einem Trainer-Begleiter nicht nur Betreuungsmaßnahmen verlangt, sondern es gilt auch gerade fachliche Kompetenz, Objektivität und Kommunikationsvermögen als Voraussetzung.

### **1.1.3. Voraussetzungen des Trainers/Begleitperson**

Ein erfolgreiches Coaching hängt sehr stark vom persönlichen Geschick des Trainers/Begleiters ab. Das Coaching wird umso erfolgreicher sein, je besser es der Trainer/Begleiter versteht.

- Die individuellen Besonderheiten des Schützen (Alter, Geschlecht, Verhalten) zu berücksichtigen
- Die zu erwartenden Trainings Einheiten vorausschauend zu analysieren und daraus entsprechende Verhaltenshinweisen abzuleiten sowie
- Eine dem Bogenschießen und der Individualität des Schützen angemessene Form der Kommunikation zu wählen.

### **1.1.4 Coaching als Verhaltenssteuerung**

Je nach spezifischer Trainings- und Wettkampfsituationen muss das Wahrnehmen, Fühlen und Denken der Schützen erfasst und berücksichtigt werden. Durch entsprechende Informationsgebung wird Coaching zur gezielten Verhaltenssteuerung.

Dazu dienen:

- Verbale Appelle (z.B. „Konzentriere dich auf die Atmung“)
- Anweisungen (z.B. „Halte konsequenter vor!“)
- Individuelle Aufmerksamkeitslenkung (z.B. „Achte auf die Windfahnen!“)

## **1.2. Möglichkeiten des Coachings in der Trainingspraxis:**

Möglichkeiten des Coaching lassen sich sowohl auf pädagogischer, auf psychologischer als auch auf methodische Ebene finden.

### **1.2.1. Pädagogische Möglichkeiten**

- Ein wertschätzendes Verhalten zeigen, indem Sie sich dem Schützen aktiv zuwenden (durch das Zeigen echten Interesses, durch Freundlichkeit etc.)
- Als Übungsleiter Gefühle zeigen und verbalisieren.
- Das eigene Verhalten ist Vorbild und soll zum „Nachahmen“ auffordern.
- Leite wie ein Vorbild. Lerne und zeige Selbstdisziplin, Zusammenarbeit, Ehrlichkeit und Respekt für offizielle und Gegner.
- Den Schützen in die Verantwortung Miteinbeziehen (Sehnen anfertigen, Pfeile befiedern, aber auch Trainingsplanung)
- Sei bereit und habe Geschick, um ihren Schützen zu helfen innerhalb ihrer Entwicklung zum vollen Potential, während Sie ihren Unterschied erkennen. Die Schützen kommen von unterschiedlichen Hintergründen, sind geboren mit unterschiedlichen Talenten, und werden erwachsen und entwickeln sich in unterschiedliche Maßen.
- Setze realistische Ziele entsprechend dem Wachstum und der Entwicklung des Schützen.
- Fördere Herausforderung und Spaß. Das Erlernen neuer Fähigkeiten und Techniken ist Spaß, wenn bekannt gemacht durch aktive Wiederholungen und Turniere.
- Sei flexible und bereit selbst zu lernen, während sie ihre eigne Fähigkeiten als Trainer/ Begleiter entwickeln.
- Behalte alles in einer Perspektive. Sei sicher im Zeitausmaß für Aufgaben, die für den Schützen akzeptabel ist.
- Schützen sind an der ersten Stelle individuelle Personen und danach erst Schütze.

### **1.2.2. Psychologische Möglichkeiten:**

Im Sinne langfristiger Zielsetzungs- und Einstellungsprozesse muss der Trainer/Begleiter beim Schützen insbesondere:

- Eine realistische Selbsteinschätzung finden und Über- und Unterschätzungen relativieren
- Neue Anreize zur Motivation geben
- Das Selbstbewusstsein bei Erreichen von Zwischenzielen stärken (Perspektivenplanung!)
- Eine Orientierung (Sicherheit- „Wegskizze“) geben, d.h. die Ziele den u.a. veränderten Bedingungen anpassen.

### **1.2.3. Methodischen Möglichkeiten:**

- Im Trainingsablauf Freiräume zum „Austoben“ einplanen. (z.B. ein kurzes Fußballspiel). Diese Freiräume dienen dem Entladen von aufgeregter Frustration oder Aggression.
- Zeit- und Leistungsdruck der Trainingsaufgaben entsprechend den Bedürfnissen der Trainingsgruppe variieren. Zum Beispiel im Kinder und Jugendtraining: Chancen immer wieder neu anbieten (z.B. durch unterschiedliche Auflagen oder Entfernungen)
- Regeln gemeinsam vereinbaren und auf eine konsequente Einhaltung achten.
- Nach „trennenden“ Organisationsformen, in denen jeder für sich übt und trainiert, zum Trainingsabschluss einen integrierenden zusammenführenden Inhalt folgen lassen. (z.B. Schießspiel)

## **1.3. Trainer/Begleiter als Lehrer, Führer and ein Politiker/Schiedsrichter**

Wenn Sie mit Schützen arbeiten, sollten Sie sich daran erinnern, dass Sie ein Lehrer, Führer und ein Politiker/Schiedsrichter sind.

Als Lehrer, Sie:

- Das Anbieten von einfachen, wichtigen Anweisungen damit ihre Schützen es erlernen.
- Fördern von Fähigkeiten, Entwicklung durch unterschiedliche Lehrmethoden und effektive Lernsituationen
- Viele Aktivitäten, die dazu beitragen, dass die beginnenden Schützen einen aktiven Lebensinhalt bekommen.

## **Voraussetzungen und Bedingungen eines erfolgreichen Trainer- Begleiters**

### **Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

---

Als Führer, Sie:

- Bogenschiessen als positive und Spaß Aktivität zu machen
- Ziele zu stellen, die herausfordernd und realistisch sind.
- Die Bedeutsamkeit und die Wichtigkeit von fair Spiel und ein gute Sportler zu sein
- Respektiere jeder sein Individualismen, den Rechten und Wünschen, und niemals einen beginnenden Schützen zurechtweisen und erniedrigen vor einen Gruppe.

Als Politiker/Schiedsrichter, Sie:

- Hören auf die Sorgen ihrer Schützen und danach handeln nach bestem Wissen und Können
- Respekt der bedarf an Vertraulichkeit von jeden individuellem Schützen

Als technische Befragte, Sie:

- Bevor Sie überhaupt anfangen als Trainer/Begleiter sollten sie immer genau alles/vieles wissen über Bogenschießen
- Sie nicht nur zufrieden mit Deinen Kenntnissen, die Sie den beginnenden Schützen überreichen wollen
- Studiere die Geschichte des Bogensports
- Beobachte immer wachsam neue Entwicklungen im Bogensport.

#### **1.4. Methodische Grundsätze zum Coaching:**

- Der Trainer/Begleiter sollte in jeder Phase ruhig und gelassen bleiben und Zuversicht ausstrahlen.
- Je nachdem, ob die bisherige Trainingseinheit als Erfolg oder Misserfolg zu bewerten ist, muss das Coaching des Trainers/Begleiters entsprechend ausgerichtet sein
- Bei Misserfolg ist der Schütze schnellst möglich für die nächsten Aufgaben wieder aufzubauen.
- Nach erfolgreichen Trainingseinheiten sollte der Trainer/Begleiter nicht mit Lob geizen und seiner Zufriedenheit und Freude Ausdruck verleihen
- Der Trainer/Begleiter sollte das Selbstvertrauen des Sportlers stärken, indem er noch einmal die Stärken des Schützen hervorhebt.