



Lieber Leser,

bei vielen Coachings werde ich immer wieder gefragt: „Was macht einen guten Coach aus?“, denn Coach ist nicht gleich Coach! Oder „Wie erlerne ich schnell und einfach Bewegungen?“

Gerade in technisch anspruchsvollen Sportarten wie das Kegeln, ist Hilfe und Unterstützung sowie ein eigener Plan eine wichtige und tragende Säule für den Erfolg.

Aber auch ohne Hilfe und Unterstützung ist es nicht unmöglich, sich im Kegelsport gravierend zu verbessern. Einen kleinen Leitfaden gebe ich dir heute in diesem Newsletter mit auf den Weg, welcher aber nur als Ergänzung zum fachlichen und nachhaltigen Training unter Anleitung gesehen werden sollte.

Was sollte man beachten, wenn man sich einer Person anvertraut um im Kegelsport nach vorne zu kommen, sich weiter zu entwickeln? Auch das ist heute hier zu Lesen.

Viel Spaß dabei.
Es grüßt dich

Roland Schiffner

Bewegung leicht erlernen

Der Grundsatz beim Üben von Bewegung lautet:
SEHEN, WIEDERHOLEN, SPEICHERN, ÜBEN.

Motivationsförderndes Coaching mit realistisch optimistischer Zielführung vom Leichten zum Schweren und dem Erkennen der Sinnhaftigkeit des Tuns sind Bausteine eines jeden erfahrenen und gut ausgebildeten Trainers.

Eine positive Körpersprache bildet großen und nachhaltigen Erfolg.

Wie tritt der Sportler auf? Wie wird er wahrgenommen?

Gute Sportler beobachten und lernen aus ihren Fehlern und Stärken und entwickeln sich dadurch,

Was machen andere gute Sportler wenn es läuft/nicht läuft? Wie reagieren Sie in wichtigen Spielsituationen?

Handlungen und Reaktionen sind vorbereitet und bieten Sicherheit. Sie kommen nicht aus dem Nichts.

Wie verhalte ich mich oder was tue ich, wenn bestimmte Situationen eintreffen? Welche Taktik wende ich an?

Wichtige Handlungen müssen bedeutsam gemacht werden. Ein hoher Lerneffekt tritt durch prägnante Ereignisse oder Erlebnisse auf.

Was hat mir in bestimmten Situationen am besten oder weniger geholfen?

Sorgfältige Nachbereitungen oder Spielanalysen sind unabdinglich.

Was habe ich heute gut/weniger gut gemacht? Was hat mich weiter gebracht/geschadet?

Abläufe von Spielern mit gutem Bewegungsablauf anschauen, denn SEHEN bewirkt deutlich schnelleres Bewegungslernen.

Wo gibt es diese Vereine/Spieler? Kann ich Aufnahmen davon machen?

Spielsituationen gedanklich durchspielen bedeutet Sicherheit und Routine im Umgang mit Angst-/Stresssituationen erlangen.

Lege ich mir gewisse häufig wiederkehrende Momente zurecht um dann richtig zu handeln? Mache ich das regelmäßig im Vorfeld von Training/Wettkampf?

Schriftliche Fixierung von dem was getan wurde ist unerlässlich um Fortschritte zu erkennen und nachvollziehbar zu machen.

Habe ich ein Trainingstagebuch oder andere schriftliche Aufzeichnungen über das was ich tue? Schreibe ich alles Wesentliche auf, auch Eindrücke und Gedanken?

Was macht einen guten Coach aus?

Das ist gar nicht so einfach wie man denken sollte. Die wenigsten Coaches stellen sich kostenfrei zur Verfügung und die wirklich „Guten“ verlangen dafür natürlich einen Obolus, denn deren Ausbildung hat auch Zeit und Geld gekostet. Was sollte also ein Coach zumindest vorweisen können?

- Fachausbildung/en
- Ggf. Zusatzqualifikation im mentalen Bereich
- Langjährige Erfahrung
- Positive Referenzen
- Einfühlungsvermögen
- Beherrschen des Bewegungsablaufes

Meine Erfahrung hat gezeigt, dass viele Trainer lustlos und ohne eigenen Anspruch lehren oder anlernen. Dies führt zu keinen guten Ergebnissen. Nur wer sein Tun und Wirken aus eigener Überzeugung und mit großer Freude ausübt, kann wirklich schnell und nachhaltig positive Fortschritte mit dem Sportler erzielen. Natürlich sollte der Sportler wissen was auf ihn zukommt und bereit dafür sein. Das Arbeiten auf Körper- und gefühlsbetonter Ebene beherrschen nur ganz wenige Trainer. Diese Methode ist jedoch am wirksamsten und bringt deutlich schneller die gewünschten Fortschritte und Erfolge. Die Wirksamkeit ist um ca. 40% höher/schneller (eigener Erfahrungswert) als bei nur herkömmlichem Bewegungslernen.