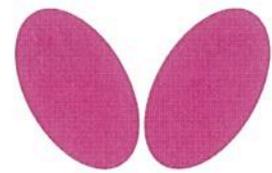




Tischtennisverband
Württemberg-Hohenzollern



BUTTERFLY

10 goldene Regeln des gehirngerechten Coachings (nach Lothar Linz)

1. Bei Stress die Aufnahmefähigkeit der Spieler durch ausreichende Entspannung gewährleisten.
2. Möglichst viele verschiedene Sinne ansprechen.
3. Rational und (!) emotional coachen.
4. Die Informationsmenge beschränken.
5. Informationen bündeln und markante Punkte wiederholen.
6. Einfache Sprachformeln finden (diese sind bei Stress leichter zu verarbeiten).
7. Aufmerksamkeitsbindung über Blickkontakt und Namensnennung.
8. Nur „positive“ Formulierungen verwenden.
9. Einfache und konkrete Handlungsaufträge.
10. Überbetonungen vermeiden (sonst denken ihre Athleten nur noch gelangweilt: „Schon wieder das...“ – und schalten ab).

aus Lothar Linz: „Erfolgreiches Teamcoaching“ (Mayer und Mayer Verlag, 2004)

Coaching

- **Psychologisches Coaching:**
Mentale (psychologische) Aspekte des Tischtennissports haben größeren Anteil als Taktik
- **Taktisches Coaching**
Vorschlag, welche Eigenschaften dem Ball verliehen werden sollen
- **Technisches Coaching**
Bringt das was? („Verlegenheitscoaching“)

Was gehört zum Coaching – zur taktisch-mental Vorbereitung auf den Wettkampf?

- Spielvorbereitung (im Training und unmittelbar vor dem Spiel)
- Coachen während des Spiels (Satzpause und Time – Out)
- Spielnachbereitung

Beachte beim Coaching:

1. Keine Nicht- Anweisungen
2. Keine „wenn.....dann“ Sätze verwenden
3. Keine „ja.....aber“ Rückmeldung geben
4. Nicht zu viele Dinge sagen
5. Positives herausstellen/Loben
6. Gefühle ansprechen
7. Handlungsanweisungen geben (Umsetzbares/Konkretes)
8. Du-Botschaften verwenden

Achte auf Mimik, Gestik, Wortwahl, Stimme!

Sende **eindeutige** Botschaften!

Lernbehauptung

Referent: Thomas Walter, Quelle: Vereinesservicetag 2016 – Sönke Geil - Coaching

Geschäftsstelle: Tischtennisverband Württemberg-Hohenzollern e. V.
SpOrt Stuttgart | Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart oder Postfach 50 11 07 | 70341 Stuttgart
Telefon: 0711 28077-600 | Fax: 0711 28077-601 | www.ttwwh.de | gs@ttwwh.de