



Erfolgreichens Coaching

Psychologische Grundlagen für den Trainer

Coaching

- ◆ Coaching kennzeichnet einen pädagogisch-psychologischen Prozeß der **Führung**, **Betreuung** und **fachlichen Beratung** mit dem Ziel, den Schützen zu befähigen, individuelle Leistungsreserven auch unter **psychisch belastenden** inneren und äußeren Bedingungen freizusetzen und **Problemsituationen** erfolgreich zu **bewältigen**

Coaching – Einführung

- ◆ **Durch fachkompetente Anleitung soll:**
 - Eine **positive Einstellung** zu Problemsituationen entwickelt werden
 - Eine **leistungswirksame Motivation** für die Anforderungsbewältigung entwickelt werden
 - Die **Kommunikation** zwischen Trainer und Schützen verbessert werden

Coaching - Einführung

- ◆ **Beispiele für Problemsituationen:**
 - Unerwarteter Mißerfolg
 - Mißlungene Aktionen
 - Ungerechtfertigtes Ablehnen bei der Waffenkontrolle
 - Einflüsse aus dem Verhalten der Gegner oder Zuschauer
 - Unangemessene Wettkampfanlagen
 - Mißliche Witterungsverhältnisse
 - Leistungshemmender Vorstartzustand

Coaching – Grundlagen - Bedingungen

- ◆ Der Trainer trägt als sportlicher Ausbilder die **Hauptverantwortung** für die Leistungsentwicklung des Schützen

Coaching – Grundlagen - Bedingungen

- ◆ **Voraussetzung und Anforderungen an den Trainer:**
 - Große Fachkompetenz
 - Didaktisches Geschick
 - Sportmethodische Kenntnisse
 - Motivationsfähigkeit

Coaching – Grundlagen - Bedingungen

- ◆ Voraussetzungen und Anforderungen zwischen Trainer und Schützen:
 - Gegenseitige Akzeptanz
 - Gegenseitige Achtung
 - Menschliches Vertrauen

Coaching – Grundlagen - Bedingungen

- ◆ **Psychologische Grundlagen und Bedingungen:**
 1. Individualkenntnisse über psychische Besonderheiten des Schützen
 2. Gleiche Kommunikationsgrundlagen
 3. Problem- und anforderungsbezogene Führungsstile
 4. Hohe Kooperationsbereitschaft, Dialogbereitschaft und Dialogfähigkeit
 5. Fachliche und menschliche Qualitäten
 6. Soziales Management

Psychologische Grundlagen und Bedingungen

1. **Individualkenntnisse über psychologische Besonderheiten des Schützen:**
 - Genaue Kenntnisse über die Erwartungshaltung des Schützen gegenüber dem Trainer
 - Genaue Kenntnisse der emotionalen Stabilität des Schützen
 - Genaue Kenntnisse über die Ausbildung der Antriebsprozesse des Schützen
 - Genaue Kenntnisse der Anfälligkeit gegen Einflüsse von außen

Psychologische Grundlagen und Bedingungen

2. Gleiche Kommunikationsgrundlagen:

- Das blinde Verständnis eines gut funktionierenden Ausbildungsverhältnisses zwischen Trainer und Schützen wird vorrangig über die **Körpersprache** reguliert
- Mimik, Gestik und symbolische Zeichensprache müssen für Trainer und Schützen den gleichen Bedeutungsgehalt haben

Psychologische Grundlagen und Bedingungen

3. Problem- und anforderungsbezogene Führungsstile:

- Führungsstile kennzeichnen soziale Prozesse des Steuerns und Regeln im Sinne der Strategie der Umsetzung von Informationen (Verhaltensanweisungen) auf dem Hintergrund sozialer Kompetenz

Psychologische Grundlagen und Bedingungen

3. Problem- und anforderungsbezogene Führungsstile:

- Der Führungsstil ist stark von der **Persönlichkeit** des Trainers geprägt, sollte sich aber auch immer an den **Persönlichkeitsbedingungen** und der **Reife** des Schützen orientieren

Psychologische Grundlagen und Bedingungen

4. Hohe Kooperationsbereitschaft, Dialogbereitschaft und Dialogfähigkeit:
 - Unabdingbare Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching
 - Die Kooperationsbereitschaft, Dialogfähigkeit und –bereitschaft verschlechtern sich bei langandauernder Erfolglosigkeit
 - Beide Seiten neigen dann zur Projektion

Psychologische Grundlagen und Bedingungen

5. Fachliche und menschliche Qualitäten:

- 90% der erfolgreichen Trainer nehmen an der **ganzheitlichen Entwicklung** ihrer Sportler Anteil
- Es sollten Kontakte zu sozialen Bezugspersonen aufgebaut werden
- Eine hohe Fachkompetenz ist die Grundlage für eine kontinuierliche Leistungssteigerung
- Zwischen Trainer und Schützen muss ein ausgeprägtes **Vertrauensverhältnis** vorherrschen

Psychologische Grundlagen und Bedingungen

6. Soziales Management:

- ◆ Kenntnisse über leistungsfördernde oder leistungshemmende Einflüsse sozialer Bezugspersonen
- ◆ Im Jugendbereich Freund oder Freundin
- ◆ Eltern

Aufgaben und Effizienz von Führungsstilen

- ◆ Der **Erfolg** der Trainerarbeit wird maßgeblich vom **Führungsstil** beeinflusst
- ◆ Der Einsatz verschiedener Führungsstile ist vorrangig vom Alter und dem Ausbildungsstand des Schützen abhängig
- ◆ Problemsituationen können einen extrem kurzfristigen Wechsel im Führungsstil erforderlich machen



Führungsstile



- ◆ Der autoritäre/autokratische Stil
- ◆ Der demokratische Stil
- ◆ Laisser-faire Stil

Führungsstile

- ◆ **Der autoritäre/autokratische Führungsstil:**
 - Führung durch Gruppe außer Kraft gesetzt
 - Aneignung aller Führungsfunktionen durch den Trainer
 - Besonders geeignet bei der Durchsetzung von Verhaltensnormen wie Ordnung und Disziplin
 - Anwendung im Kindes- und Jugendalter zu Beginn der Ausbildung

Führungsstile

- ◆ **Der demokratische Führungsstil:**
 - Besonders geeignet für die Steuerung, Regulierung der sportlichen Ausbildung, Verbesserung des technischen Könnens
 - Aktive Einbeziehung des Schützen in den Führungsprozeß
 - Übernahme individueller Führungsaufgaben durch den Schützen
 - Aktiver Erfahrungsaustausch zwischen Trainer und Schützen

Führungsstile

- ◆ **Der laissez-faire Stil:**
 - Voraussetzung ist ein sehr hohes Maß an persönlicher Reife, Selbständigkeit und Verantwortungsbewußtsein des Schützen
 - Wegen der vorgenannten Voraussetzungen findet der laissez-faire Stil in der Ausbildung des Schützen nur in einem sehr eingeschränkten Maße Anwendung

Führungsstile

- ◆ **Zusammenfassung:**

- Positives und erfolgreiches Führungsverhalten ist nicht eine Führer-Geführten-Beziehung, sondern die effektive Bündelung und Auswahl individueller Fähigkeiten zum Zwecke einer gemeinsamen Zielrealisierung

Probleme und Erwartungshaltung des Schützen

- ◆ Die effektive Gestaltung des Kommunikationsprozesses zwischen Trainer und Schützen wird maßgeblich von der **Erwartungshaltung** des Schützen bestimmt

Probleme und Erwartungshaltung des Schützen

- ◆ Die Erwartungshaltung verändert sich dabei im Prozeß der Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung
- ◆ Kinder und Jugendliche befinden sich im Alter zwischen 10 und 18 Jahren in einem psychisch labilen Lebensabschnitt

Probleme und Erwartungshaltung des Schützen

- ◆ **Folgerungen für das Coachen von Schützen im Alter von 10 bis 12 Jahren:**
 - Freude am Schießsport als **Grundmotiv** für eine dauerhafte und langfristige Leistungssteigerung wecken und aufrechterhalten
 - Kinder in diesem Alter sind kurzfristig **hoch belastbar** aber auch **schnell ermüdbar**

Probleme und Erwartungshaltung des Schützen

- ◆ **Folgerungen für das Coachen von Schützen im Alter von 10 bis 12 Jahren:**
 - Vielseitiges und abwechslungsreiches Training gestalten
 - Übernahme von Verantwortung im Sinne von Über- und Unterordnung in einem Mannschaftsgefüge

Probleme und Erwartungshaltung des Schützen

- ◆ **Folgerungen für das Coachen von Schützen im Alter von 13 bis 15 Jahren:**
- Diese Altersstufe ist durch ein hohes Maß an physischer und psychischer Labilität gekennzeichnet
- Vom Trainer wird ein sehr hohes Maß an emotionalem Einfühlungsvermögen (Empathie) gefordert

Probleme und Erwartungshaltung des Schützen

- ◆ **Folgerungen für das Coachen von Schützen im Alter von 13 bis 15 Jahren:**
 - Es treten vermehrt motorische Koordinationsprobleme bedingt durch Wachstumsprozesse auf
 - Im Ausbildungsprozeß muß mehr Selbstverantwortung und ein höheres Maß an Mitspracherecht integriert werden
 - Der junge Schütze muß durch den Einsatz von demokratischen Führungsstilen als Partner akzeptiert werden

Probleme und Erwartungshaltung des Schützen

- ◆ **Folgerungen für das Coachen von Schützen im Alter von 16 bis 18 Jahren:**
 - Verstärktes Auseinandersetzen mit dem gewachsenen und gefestigtem Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein des Schützen
 - Problem mit dem Bedürfnis nach Selbstbestätigung, gepaart mit einem Anflug von Imponiergehabe (vor allem bei Jungen)

Probleme und Erwartungshaltung des Schützen

- ◆ **Folgerungen für das Coachen von Schützen im Alter von 16 bis 18 Jahren:**
- **Psychologische Probleme des Übergangs vom Jugend- und Erwachsenenalter, gepaart mit wesentlich höheren physischen und psychischen Anforderungen**
- **Viele Schützen werden mit den wesentlich höheren Leistungsanforderungen nicht fertig und wenden sich anderen Perspektiven zu**

Probleme und Erwartungshaltung des Schützen

- ◆ **Folgerungen für das Coachen – altersübergreifend – Zusammenfassung**
- Emotional einfühlsam (empathisch) und menschlich vertrauenswürdig mit einem offenen Ohr für die Probleme außerhalb des Schießsports
- Gerecht gegen alle und Selbstdisziplin zeigen

Probleme und Erwartungshaltung des Schützen

- ◆ **Folgerungen für das Coachen –
altersübergreifend – Zusammenfassung**
- Fähigkeit zum Anspornen und Motivieren des Schützen
- Fachkompetenz
- Fähigkeit sein Wissen vermitteln zu können

Coaching in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung

- ◆ Coaching in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung ist darauf auszurichten, bei den Schützen eine **mentale Fitneß** auszuprägen auf deren Grundlage gegebene Wettkampfanforderungen optimal bewältigt werden können

Coaching in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung

- ◆ Das **Beherrschen** emotionaler Erregungszustände gewinnt dabei für eine schnelle, leistungsfördernde Verarbeitung im Bezug auf Erfolg oder Mißerfolg eine **vorrangige Bedeutung**

Coaching in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung

- ◆ Gleichzeitig müssen Motivation, Steigerungsfähigkeit und Risikobereitschaft ebenso wie die erlernte und automatisierte Technik problemorientiert ausgeprägt werden

Coaching in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung

- ◆ **Schwerpunkte der Coachingstrategie**
- Analyse der individuellen psychischen Belastungsverträglichkeit des Schützen im Wettkampf
- Analyse der Wettkampfbedingungen
- Erarbeiten einer realen Leistungserwartung
- Erarbeiten einer gemeinsamen Kommunikationsgrundlage

Schwerpunkte in der Coachingstrategie

- ◆ Analyse der individuellen psychischen Belastungsverträglichkeit des Schützen im Wettkampf:
 - Verhalten des Schützen nach Erfolg oder Mißerfolg
 - Adaptions- und Umstellungsfähigkeit an wechselnde Wettkampfbedingungen
 - Steigerungsfähigkeit in Belastungssituationen
 - Dialogfähigkeit unter Wettkampfbelastungen

Schwerpunkte in der Coachingstrategie

- ◆ **Analyse der Wettkampfbedingungen:**
 - Lichtverhältnisse im Stand
 - Temperaturverhältnisse im Stand
 - Anfahrtsweg
 - Waffenkontrolle
 - Technische Ausstattung des Standes

Schwerpunkte in der Coachingstrategie

- ◆ **Erarbeiten einer realen Leistungserwartung:**
 - Genaue Analyse der psychischen und physischen Leistungsvoraussetzungen des Schützen
 - Kritische Analyse der Bedingungen unter denen die Leistung zu erbringen ist

Schwerpunkte in der Coachingstrategie

- ◆ Erarbeiten einer gemeinsamen Kommunikationsgrundlage im Wettkampf:
 - Trainer und Schütze müssen über ein gemeinsames Inventar für den Informationsaustausch im Wettkampf verfügen
 - Formen der symbolhaften Sprache
 - Formen der Körpersprache

Schwerpunkte in der Coachingstrategie

- ◆ **Zusammenfassung**
- Alle Formen der Coachingstrategie in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung dienen dazu einen optimalen Vorstartzustand herauszubilden, die Handlungsfähigkeit und Sicherheit des Schützen im Wettkampf zu erhöhen und die Wahrscheinlichkeit für einen Erfolg zu erhöhen

Wirksame Kommunikationsformen

- ◆ Eine wirksame und erfolgreiche Interaktion zwischen dem Trainer und dem Schützen erfordert den Einsatz und die Beherrschung **effektiver Kommunikationsformen**
- ◆ Effektive Kommunikationsformen sind die Voraussetzung dafür, daß die Botschaft des Trainers vom Schützen verstanden wird

Kommunikationsformen im Sport

verbal

Sprache

Tonfall

Lautstärke

Intonation

Rhythmus

Tempo

nonverbal

Körpersprache

Mimik

Gestik

Pantomimik

Signale

Kommunikationsformen im Wettkampf

- ◆ Während des Wettkampfes kommen ausschließlich **nonverbale** Kommunikationsformen zur Anwendung
- ◆ Nonverbale Kommunikation setzt das Vorhandensein eines gemeinsamen **Zeicheninventars** voraus

Kommunikationsformen im Wettkampf

- ◆ Dieses gemeinsame Zeicheninventar muß verstärkt in Aufbau- und Kontrollwettkämpfen vertieft und gefestigt werden
- ◆ Nonverbale Kommunikationsmittel **verstärken** die Wirkung des gesprochenen Wortes

Die Körpersprache als Mittel der Kommunikation

- ◆ Die **Körpersprache** als Mittel der Kommunikation ist angeboren
- ◆ Sie kann erlernt und verfeinert werden
- ◆ Sie ist gut geeignet zwischenmenschliche Resonanzen widerzuspiegeln
- ◆ Mit der Körpersprache lassen sich emotionale Inhalte von Botschaften schnell, wirksam und mit eindeutigem semantischen Inhalt vermitteln

Die Körpersprache als Mittel der Kommunikation

- ◆ Die Körpersprache kann bewußt oder unbewußt (aus dem Affekt) eingesetzt werden
- ◆ Besonders die **unbewußte** Körpersprache bringt **emotionale Befindlichkeiten** zum Ausdruck
- ◆ Der Trainer muß den Symbolgehalt der Körpersprache des Schützen **verstehen** und **deuten können**

Die Körpersprache als Mittel der Kommunikation

◆ Emotionale Befindlichkeiten:

- Frustration
- Aggression
- Kampfbereitschaft
- Freude
- Stolz
- Überheblichkeit
- Angst

Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Unsicherheit und Enttäuschung
- ◆ Nicht erfüllte Erwartungen
- ◆ Selbstbestrafungshandlung
- ◆ Auf die Lippen beißen



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Ablehnung
- ◆ Mißfallen
- ◆ Die Ablehnung wird nicht in sich selbst verschlossen
- ◆ Mißfallen soll weg geblasen werden

Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Mißfallen und Ablehnung
- ◆ Festgeschlossener Mund
- ◆ Leicht erhöhte Augenbrauen fordern nach einem Angebot



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Volles aktives Interesse
- ◆ Gespannte Gesichtsmuskulatur
- ◆ Mund halb, Augen ganz geöffnet
- ◆ Fordern nach Angeboten



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Das Ohrläppchen ist der Akupunkturpunkt für das Auge
- ◆ Unsicherheit
- ◆ Suche nach einer Antwort
- ◆ Besserer Überblick



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Angst, Unbehagen
- ◆ Schultern hochgezogen
- ◆ Arme dienen als Schutzbarriere



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Angespannte Situation
- ◆ Ratlosigkeit
- ◆ Sorgen „wegwischen“
- ◆ Hilfe suchen



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Mundwinkel zeigen nach oben
- ◆ Die Augen „lachen“ mit
- ◆ Echte Freude



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Entgegenkommen
- ◆ Jetzt entkäfte doch endlich meinen Vorwurf
- ◆ Ich bin auf deine Hilfe angewiesen



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Stock verschluckt
- ◆ „Verräterische“ Hände hinter dem Rücken
- ◆ Unbehagen
- ◆ Verschllossen



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Hilflosigkeit
- ◆ Ratlosigkeit
- ◆ Flehen um Hilfe „von oben“



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Die Lösung „zeigen“
- ◆ Ich will dir helfen
- ◆ Unterstreichende Geste



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Offener Mund
- ◆ Aufgerissene Augen
- ◆ Blankes
Entsetzen
- ◆ Hilflosigkeit



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Dominanzgehab
- ◆ Machtanspruch
- ◆ Blick nach oben
signalisiert
nachdenkliche
Arroganz



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Griff an die Nase
- ◆ Zweifel
- ◆ „ob das so richtig ist?“



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Gesenkter Kopf
- ◆ Hängende Mundwinkel
- ◆ Verkrampfte Hände
- ◆ Niedergeschlagenheit
- ◆ Depression



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Unterstreichen der Aussage
- ◆ Ich dulde keinen Widerspruch
- ◆ Dominanz



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Hochgezogenen Unterlippe
- ◆ Zweifel gepaart mit
- ◆ Selbstgefälligkeit



Emotionale Befindlichkeiten

- ◆ Streichen über das Kinn
- ◆ Nachdenklichkeit
- ◆ Unsicherheit





Probleme bei einer nonverbalen Kommunikation

- ◆ Sie ist nicht immer bewusstseinspflichtig
- ◆ Sie ist nicht immer bewusstseinsfähig
- ◆ Diese Unzulänglichkeiten treten besonders in affektgeladenen Situationen auf

Verbale Kommunikationsformen

◆ Das Gespräch

- Informationen, Anweisungen und Vereinbarungen die im Rahmen eines Gesprächs ausgetauscht oder übermittelt werden, besitzen nicht nur durch die inhaltliche Aussage Gewicht, sondern vor allem durch die Art der Informationsübermittlung

Das Gespräch

- ◆ Die Bedeutung einer Aussage wird erhöht und verstärkt oder abgeschwächt durch:
 - Tonfall
 - Lautstärke
 - Betonung
 - Rhythmus
 - Tempo
- ❖ Paralinguistische Phänomene

Das Gespräch

- ◆ Die paralinguistischen Phänomene werden durch das Ziel des Gesprächs bestimmt
- ◆ Das Gespräch sollte in erster Linie „Hilfe zur Selbsthilfe“ sein
- ◆ Der Schütze soll in die Lage versetzt werden, sich ein realistisches Selbstkonzept aufzubauen

Das Gespräch

einsichtiges Handeln
fördern

soziale Kompetenz
erhöhen

**Ziele der
Gesprächsführung**

Eigenverantwortlichkeit
erhöhen

handlungsrelevant
motivieren

reales Selbstkonzept
fördern

Probleme bei der Gesprächsführung

- ◆ **Einseitige Gesprächsführung.** Der Schütze wird mit Informationen und Anweisungen überflutet
- ◆ Hinweise und Anregungen des Schützen werden vom Trainer **nicht beachtet**
- ◆ Die empathische Grundlage für eine einfühlsame Gesprächsführung ist nicht gegeben
- ◆ Bei einem realem Versagen werden fortlaufend gute Ratschläge, Schuldzuweisungen, Anordnungen und sogar Strafen ausgesprochen

Probleme bei der Gesprächsführung

- ◆ **Blockaden** können durch ständiges Moralisieren und Belehren, Kommandieren und Beschimpfen entstehen
- ◆ Das Problem wird vom Trainer **negiert**. Er zieht sich zurück, lenkt ab und geht der Problemlösung durch Aufheitern aus dem Weg
- ◆ **Nonverbale Kommunikationssperren wie Stirnrunzeln, Armeverschränken und Wegschauen verhindern unbewußt eine Problemlösung**

Voraussetzungen für ein erfolgreiches Gespräch

- ◆ Es sollte von beiden Partnern **gewollt sein**
- ◆ Ein Partner wurde vom anderen von der **Notwendigkeit** des Gesprächs **überzeugt**
- ◆ Erst die Bereitschaft oder der Wunsch zum Gespräch führt zu einem freimütigen und unvoreingenommenen Gedankenaustausch
- ◆ Die Parteien müssen der Überzeugung sein, **gleichberechtigt zu sein**

Voraussetzungen für ein erfolgreiches Gespräch

- ◆ Dem Schützen darf die Meinung des Trainers nicht aufgezwungen werden
- ◆ Der Trainer muß auf die Vorstellungen, Argumente und Begründungen des Schützen eingehen
- ◆ Auch vermeintlich sinnlose Argumente des Schützen dürfen nicht abgeblockt werden
- ◆ Problemgespräche sollten den Charakter der Vertraulichkeit, Verschwiegenheit und Geborgenheit vermitteln

Problemlagen die eine **autoritäre Gesprächsführung** erforderlich machen

- ◆ Ein bewußtes Fehlverhalten des Schützen entgegen gemeinsamer Vereinbarungen
- ◆ Mangelhafte Einstellung bei der Bewältigung sportlicher Anforderungen
- ◆ Verstöße gegen Sicherheitsbestimmungen
- ◆ Wiederholte Zuwiderhandlungen gegen die Ausführung technischer Details
- ◆ Schwerwiegende menschliche Verfehlungen

Die autoritäre Gesprächsführung

- ◆ Dominanz des Trainers
- ◆ Formulieren eindeutiger Erwartungshaltungen und Aufzeigen der Konsequenzen für den Schützen
- ◆ Keinen Widerspruch dulden, Anweisungen sind nicht diskussionsfähig
- ◆ Paralinguistische Phänomene werden verstärkt eingesetzt

Erfolgreich Führen in Problemsituationen

- ◆ **Problemsituationen die vielfach mit Streß einhergehen – Stressoren**
 - Mißerfolg im Leistungsverlauf
 - Erwartungsdruck
 - Favoritenrolle/Außenseiter
 - Angstsyndrom/Versagen
 - Startfieber/Startapathie

Erfolgreich Führen in Problemsituationen

- ◆ **Verhaltensmuster des Schützen auf Stressoren:**
 - Psycho-vegetative Störungen
 - Aggressives Verhalten gegenüber Trainer und Kameraden
 - Ungerechtfertigtes Beklagen über Wettkampfbedingungen
 - Stark eingeschränkte Dialogfähigkeit
 - Angeblich unangemessene objektiv-situative Bedingungen werden als Alibi für das eigene Versagen herangezogen

Erfolgreich Führen in Problemsituationen

◆ Emotionale Labilität

- Mißerfolgsangst
- Nervosität
- Verkrampftheit

◆ Lösungsansätze

- Imagination von gelungenen Aktionen
- Mentale Schußabgabe
- Relaxationsübungen

Erfolgreich Führen in Problemsituationen

◆ Antriebsprobleme

- Fehlender Mut zur Schußabgabe
- Motivationsprobleme
- Konzentrationsprobleme

◆ Lösungsansätze

- Qualitativ höhere Trainingsanforderungen
- Lösungswege vom Schützen abverlangen
- Reale Leistungserwartung beim Schützen aufbauen

Erfolgreich Führen in Problemsituationen

◆ **Leistungsverhalten**

- Anpassungs- und Umstellungsprobleme
- Häufung von Flüchtigkeitsfehlern
- Problem beim Umsetzen des Erlernten

◆ **Lösungsansätze**

- Häufiger Wechsel der Ausführungsbedingungen im Training
- Wettkampfnahes Training
- Mentales Training

Erfolgreich Führen in Problemsituationen

- ◆ **Ungeeignete Maßnahmen:**
 - Strafmaßnahmen wie Ausschluß vom Training
 - Moralpredigten
 - Abkanzeln von der Gruppe
 - Abbruch des Dialoges zwischen Trainer und Schützen

Coaching in der unmittelbaren Startvorbereitung

- ◆ Wenige kurze **Ausführungsorientierungen**
- ◆ Anweisungen erfolgen **verbal**
- ◆ Schwerpunkt des Coaching liegt auf **ablauforientierten** Informationen und nicht auf **ergebnisorientierten** Anweisungen
- ◆ **Verstärkter Einsatz von emotional aktivierenden und motivierenden Akzenten der Körpersprache**

Wichtiger Hinweis!

- ◆ **Ein ergebnisorientiertes Coaching in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung ist für den Erfolg absolut „tödlich“!**
- ◆ **Verbales Anfeuern und Mutmachen steigert in den meisten Fällen die Nervosität des Schützen**

Coaching bei Wettkampfunterbrechung

- ◆ Die Probleme müssen innerhalb **kürzester** Zeit bewältigt werden
- ◆ Der Trainer muß verbal in Verbindung mit der Körpersprache auf den emotionalen Zustand des Schützen Einfluß nehmen
- ◆ Der Schütze muß Zeit haben die kurzen Instruktionen zu verinnerlichen

Wichtiger Hinweis!

- ◆ **Extrem hohe Anforderung an die empathischen Fähigkeiten des Trainers**
- ◆ **Ein falsches Wort oder eine unbewußt übertriebene Mimik kann alles verderben**