

Das Profil eines (Tennis-) Coaches

Von Karsten Focke

Woran erkennt man einen guten Coach?

Es bleibt natürlich immer noch die Frage, was nun eigentlich einen guten Coach ausmacht. Diese Frage ist nicht 100 %ig zu beantworten, da sich jede Mannschaft oder jeder Spieler anders verhält und einen andern Menschen nötig hat. Es lassen sich dennoch durchaus grundsätzliche Aussagen über einen „guten“ Coach machen.

Die Liste wünschenswerter Eigenschaften ist lang und variiert von Coach zu Coach genauso wie die der verwendeten Methoden. Ideal ist es, wenn soziale Kompetenzen eine solide Basis bilden, gepaart mit intellektuellen Fähigkeiten und persönlicher Reife. Ein guter Coach wird im Rahmen seiner Fähigkeiten und den äußeren Umständen entsprechend entscheiden und keine falschen Hoffnungen wecken.

Der Aufbau eines **Vertrauensverhältnisses** ist von besonderer Bedeutung für den weiteren Verlauf des Coachings. Denn nur wenn ich Vertrauen zu jemandem habe, werde ich bereit sein, ihm von meinen Problemen zu erzählen und meine persönlichen Sichtweisen offen zu legen. Ein Coach sollte versuchen eine positive Beziehung zu den Sportlern herzustellen. Das bedingungsfreie Akzeptieren des Spielers ist eine Voraussetzung für erfolgreiches Coaching. Der Coach sollte die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen der Spieler nicht beurteilen oder bewerten. Diese Haltung entspricht dem von einigen anderen Autoren (z.B. Rauen, 2001) oft betonten Konzept der Neutralität. Eine Vertrauensbasis ist also ein zentraler Punkt, den ein erfolgreicher Coach bei seinen Spielern haben muss.

Der nächste wichtige Punkt ist die **Akzeptanz** der Spieler. Hierfür muss er seine Kompetenz sowohl auf sportlicher Ebene als auch persönlicher Ebene ständig neu erarbeiten. Nicht umsonst wird in vielen Sportarten versucht ehemalige Profis für den Posten ein Coaches zu gewinnen. Dies gilt schon seit langem für den Fußball, aber auch im DTB gibt es ja eine Initiative, ehemalige Profis zur Trainerarbeit zu bringen. Diese haben neben ihren fachlichen Kenntnissen auch sehr häufig den Vorteil, von den Spielern eher akzeptiert zu werden und haben somit einen leichteren Einstieg. Diese Akzeptanz muss speziell der „Coachtrainer“ natürlich mit fachlicher Kompetenz untermauern. In einem früheren Beitrag wurde bereits im Managementcoaching festgehalten, dass ein Coach unbedingt selbst einmal eine Führungskraft gewesen sein muss, da er sich sonst nicht in seine Klienten hineinversetzen kann. Dies ist auf den Sport zwar nur bedingt übertragbar, da einen guten Trainer auch noch andere Eigenschaften ausmachen, wie z.B. Fachkompetenz und Charakterstärke. Er kann zudem auch als Trainer ein hohes Leistungsniveau erreichen, indem er sich dort professionell engagiert, jedoch bleibt speziell die anfängliche Akzeptanz bei Spielern für einen ehemaligen Spitzenathleten leichter zu erreichen.

Somit kann man Akzeptanz und Vertrauen als zwei sehr wichtige Punkte nennen, die einen guten Coach im Leistungssport im Bezug zu seinen Spielern ausmachen.

Ein Coach sollte also stets offen zu seinen Spielern sein und immer ein offenes Ohr für ihre Probleme haben, die womöglich auch außerhalb des Sports liegen.

Weiterhin ist es sehr wichtig, dass der Coach und die Sportler die **Ziele gemeinsam erarbeiten**, denn nur ein Ziel mit dem sich der Sportler identifizieren kann, wird er versuchen ernsthaft zu erreichen. Gerade diese Zielformulierung macht mitunter einen guten Coach aus. So müssen die Ziele spezifisch, messbar, erreichbar und realistisch sein und im Idealfall eine genaue zeitliche Struktur haben (S.M.A.R.T.). Grundsätzlich sollte man Ziele positiv formulieren, man muss darauf achten, dass sie verstanden werden und sie sollten relevant sein. Für den Sportler ist sehr wichtig, dass die Ziele herausfordernd sind und er sie akzeptiert.

Ziele sollten:

- positiv formuliert sein - also: Wo willst Du hin? - statt: Was soll nicht (mehr) sein?
- konkret und genau definiert sein, also klar Bezüge: Wie genau wird das aussehen? statt: "Weniger x und mehr y"
- sinnlich wahrnehmbar sein, von außen erkennbar: Woran würde der Zuschauer erkennen, dass das Ziel erreicht ist?
- aus eigenen Mitteln erreichbar sein: liegt die Zielerreichung in der Kompetenz des Teams (fachliche, persönliche und finanzielle Ressourcen)?
- kontextsensibel sein: Passt das Ziel zum Sportler (Verein), lässt es sich mit den Zielen der Person (Institution) vereinbaren?

Zusammenfassend lässt sich feststellen:

Ein guter Coach ist mehr als derjenige über den der österreichische Tennisprofi Thomas Muster (ehem. ATP Nr.1)mal sagte:

„Er sitzt auf der Bank und soll das Handtuch und die Klappe halten“.

