

*Institut national de l'activité physique et des sports*

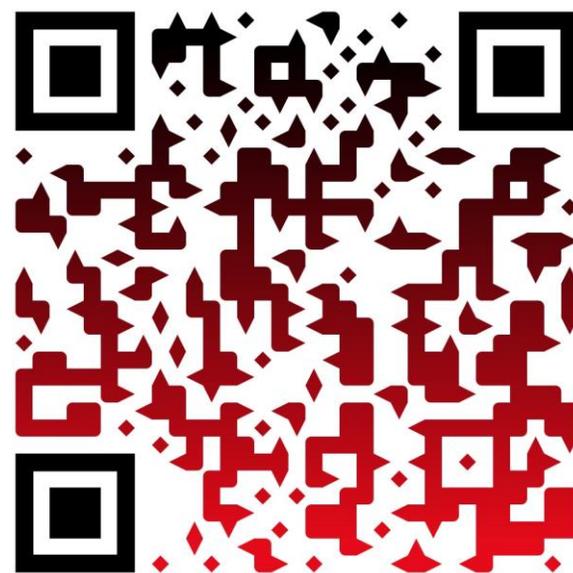
**inaps**

# Fundamental Coaching Skills

Fern Hilbert  
Chiara Bormann  
Dr. Jerry Medernach

 **LËTZEBUERG LIEFTSPORT**

# Fern Hilbert



**Kontakt:**

▶ [fernhilbert@yahoo.de](mailto:fernhilbert@yahoo.de)

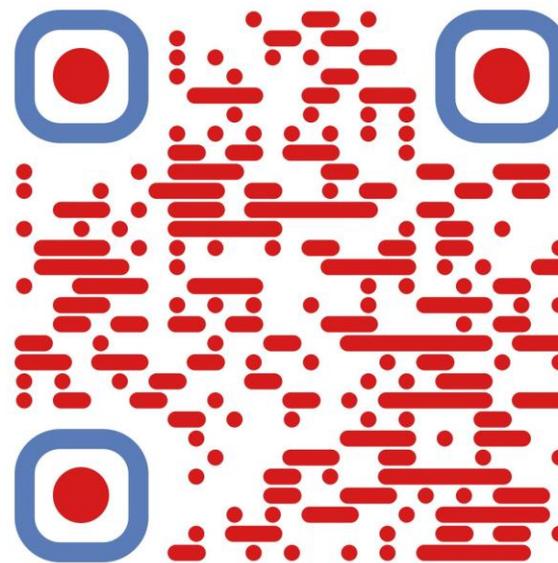
# Chiara Bormann



- ▶ **Lehramtsstudium Universität Koblenz-Landau**
- ▶ **Master of Education in Sport, Germanistik und Bildungswissenschaften**
- ▶ **Übungsleitertätigkeit im Turnverein**
- ▶ **DOSB- Übungsleiter-C Freizeit- und Breitensport**
- ▶ **Sportlehrer bei „Fit Kanner Mersch“ in Mersch**

**Kontakt:** [chiara.bormann@mersch.lu](mailto:chiara.bormann@mersch.lu)

# Jerry Medernach



**Kontakt:**

- ▶ [jerry.medernach@inaps.etat.lu](mailto:jerry.medernach@inaps.etat.lu)
- ▶ +352 621 144 660

# Kapitel 1: Prolog

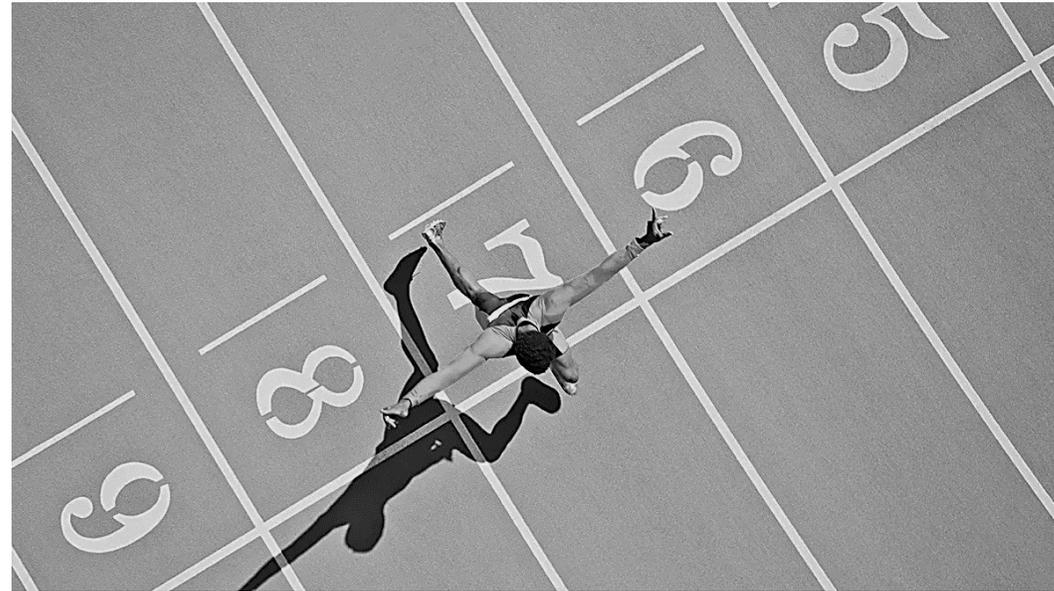
- ▶ „Lass dir von keinem Fachmann imponieren, der dir erzählt: 'Lieber Freund, das mache ich schon seit zwanzig Jahren so!' – Man kann eine Sache auch zwanzig Jahre lang falsch machen“



Kurt Tucholsky (1932)

# Credo

- ▶ „Angriffspunkt ist der Körper, aber Ziel ist der ganze Mensch“



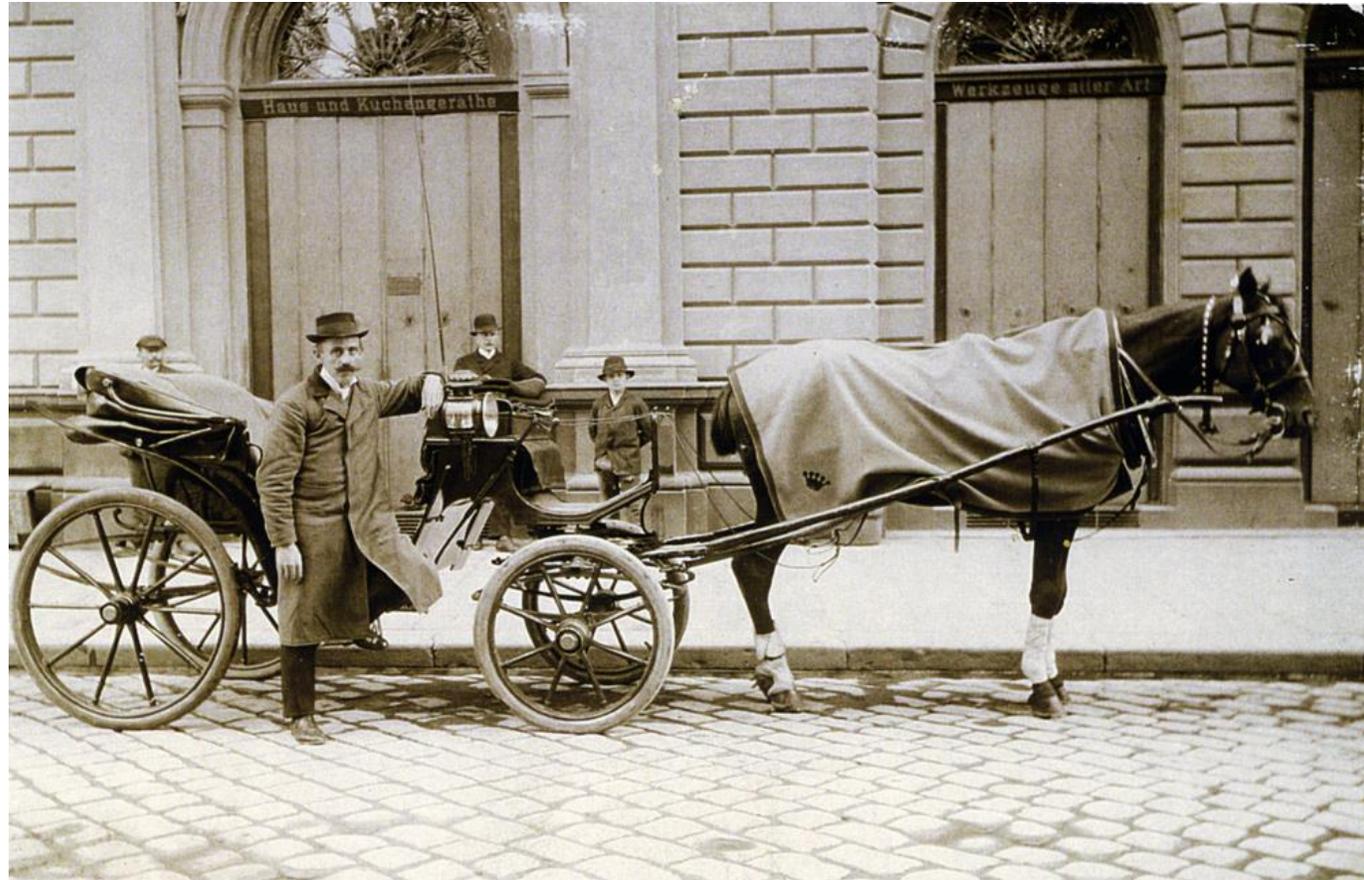
# Übergeordnete Zielsetzung

Begeisterung **für** Bewegung

Entwicklung **durch** Bewegung

Ziele **im** Sport

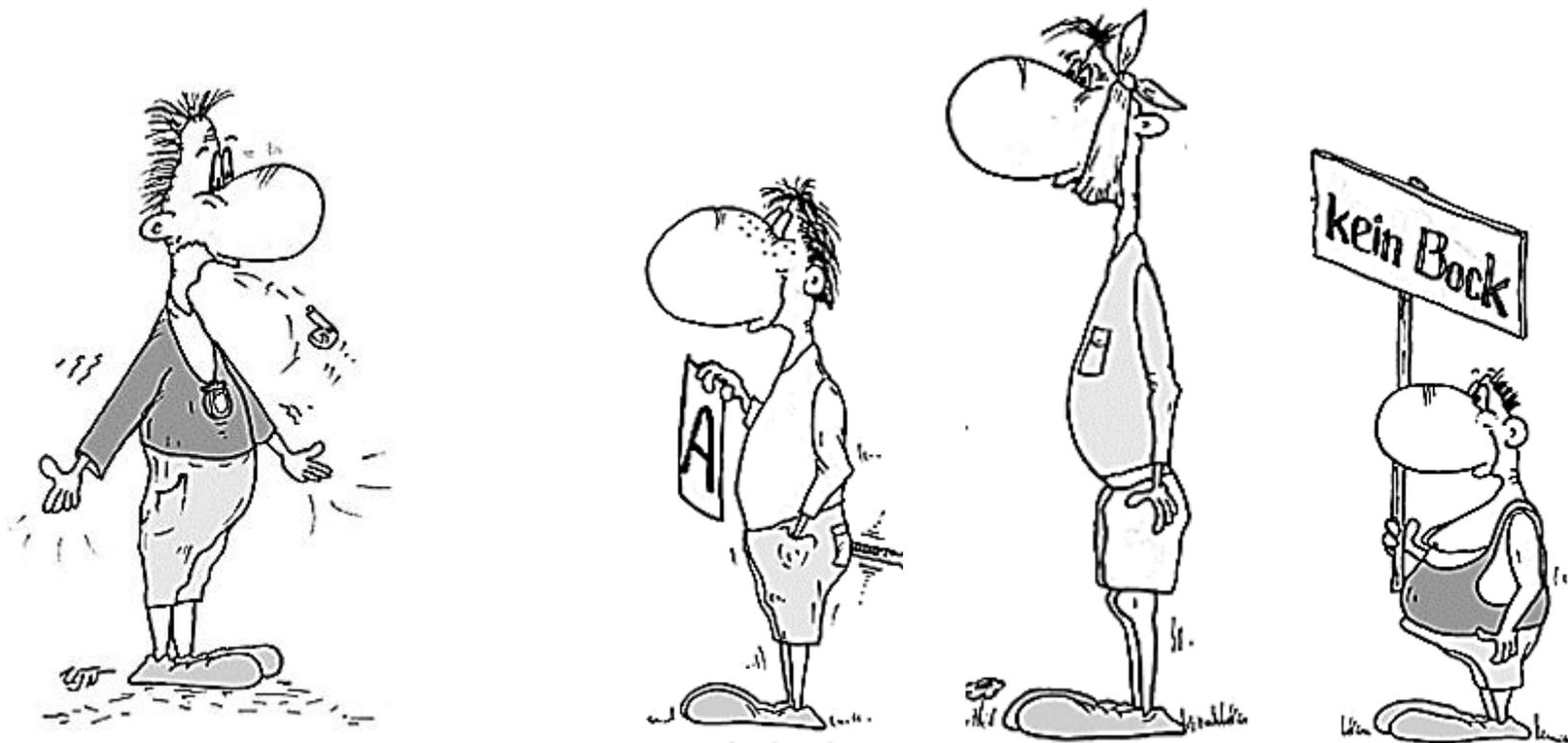
# Die Rolle des Kutschers



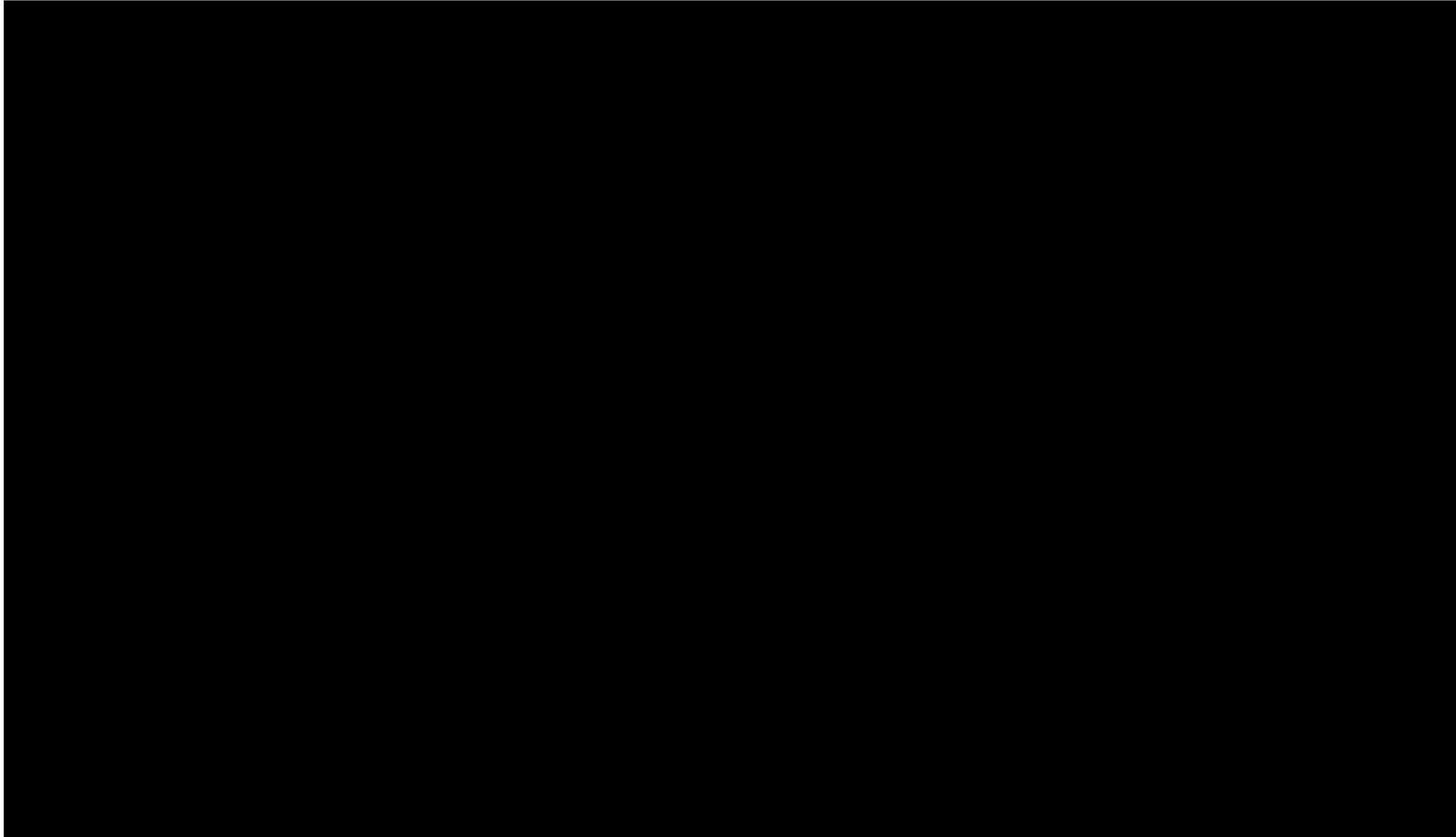
# Die Geschichte der Suppe...



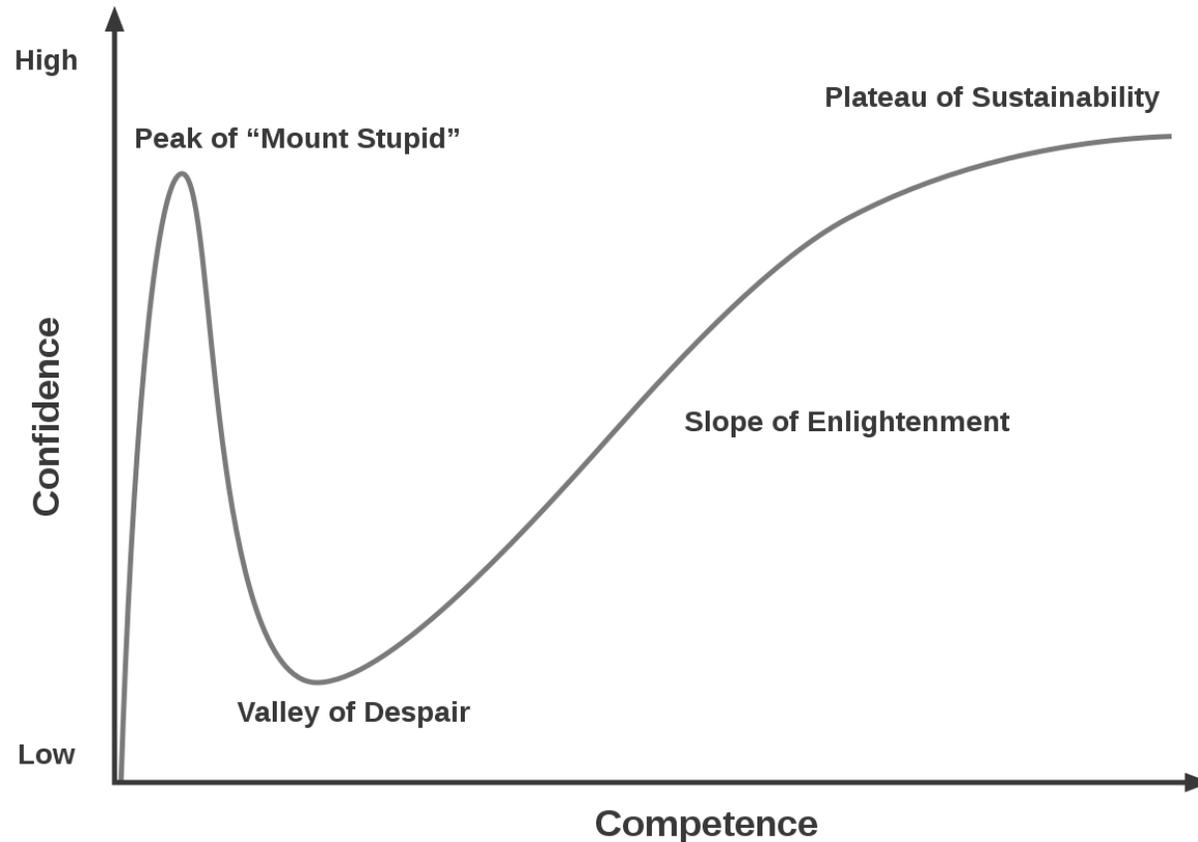
# ...und die Analogie zum Sport



# Trainer „Müll“mann

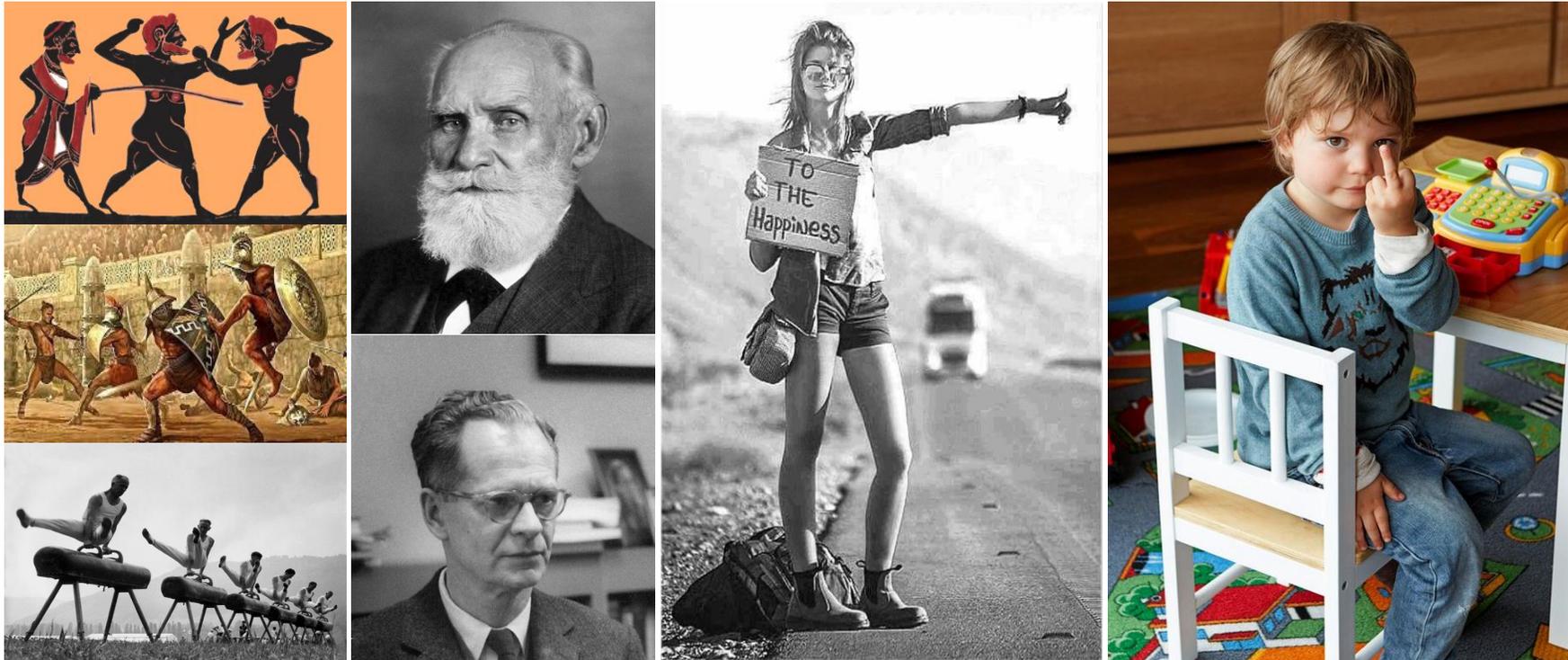


# Dunning-Kruger Effekt (isn't real)



► Menschen mit wenig **Vorwissen** tendieren dazu, ihre **Kompetenzen** zu überschätzen

# Eine Welt im Wandel



# Homo Digitalis



# Das Problem...

- ▶ **If your only tool is a hammer, then every problem looks like a nail**



# ...und die Lösung



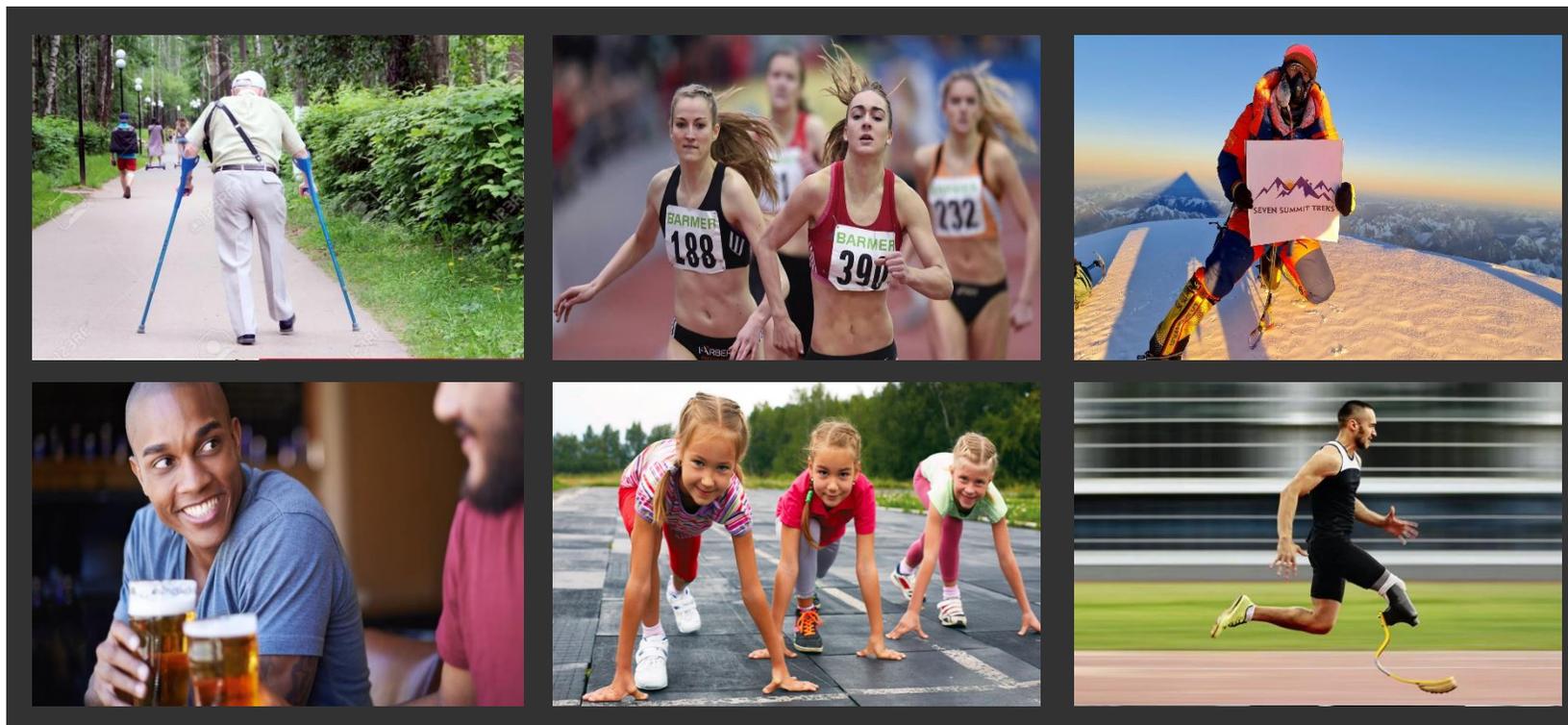
# Kapitel 2: Der Mensch

- ▶ „Nehmen Sie die Menschen, wie sie sind, andere gibt es nicht“



Konrad Adenauer

# Viele Menschen – unterschiedliche Motive





# Kinder sind anders

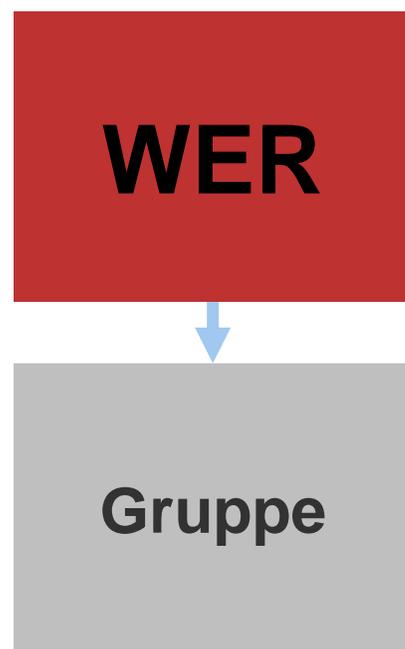


# Kalendarisch vs. biologisch

- ▶ **Drei Spieler**
- ▶ **Alle im selben Jahr geboren**
- ▶ **Aber unterschiedlich alt**



# Coaching Modell



# Inhaltliche Anpassung

1. Spielerisch

2. Ganzheitlich

3. Sportartübergreifend

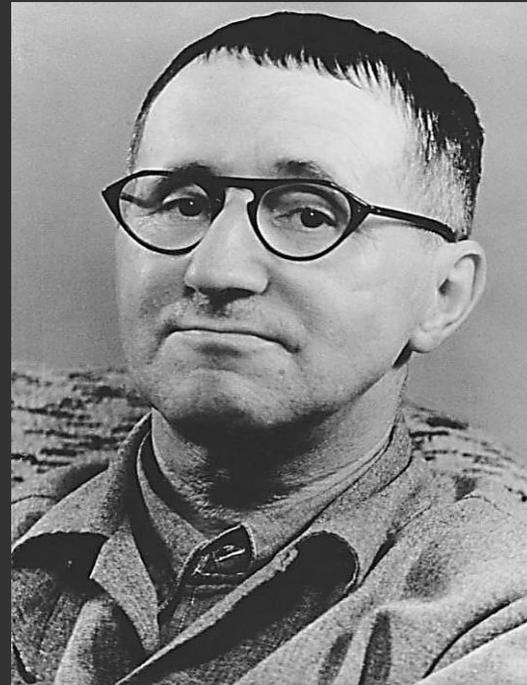
4. Abwechslung

5. Vielseitig



# Kapitel 3: Das Ziel

- ▶ „Ja, mach nur einen Plan  
Sei nur ein großes Licht  
Und mach dann noch'n  
zweiten Plan  
Geh'n tun sie beide nicht"



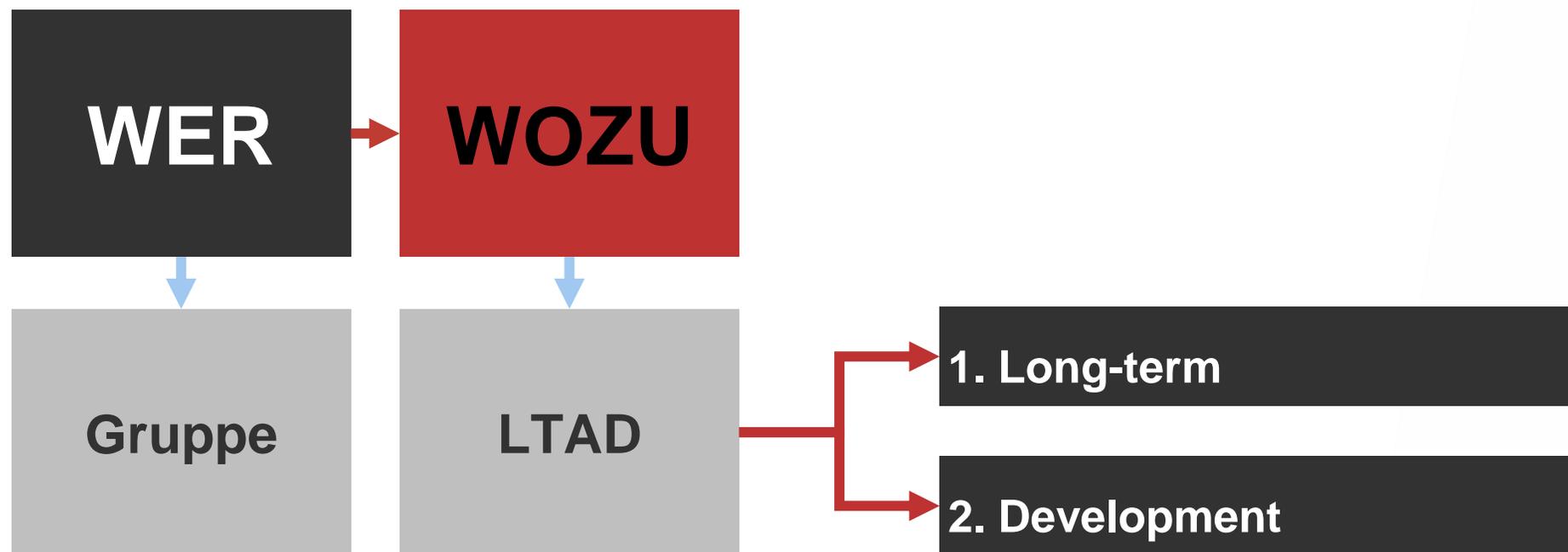
Bertolt Brecht

# Coaching Modell



- ▶ Welcher **Weg** und welche Methode zweckmäßig sind, hängt von den **Zielen** ab

# Coaching Modell



# Mehrperspektivität



Fitness Spaß  
Sinn  
Freunde  
Halt  
Ausgleich  
Sozial Erfolg



# S.M.A.R.T.

1. **S**pezifisch

2. **M**essbar

3. **A**kzeptiert

4. **R**ealistisch

5. **T**erminiert

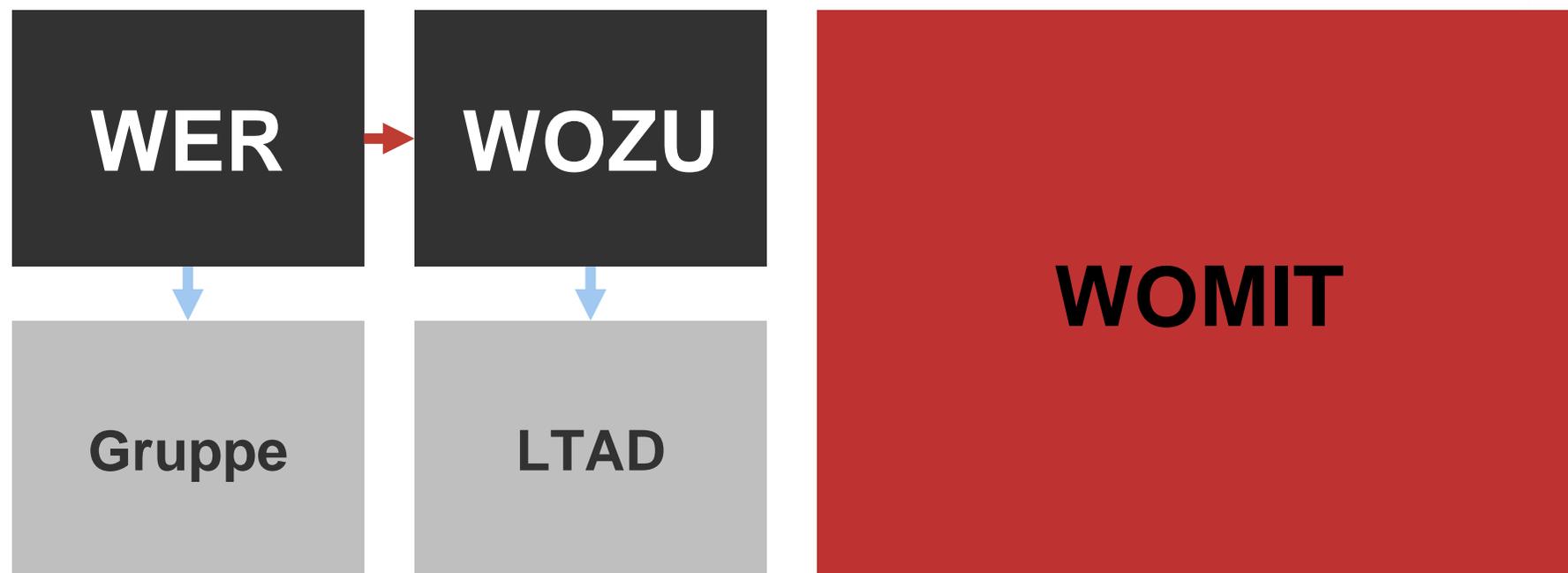


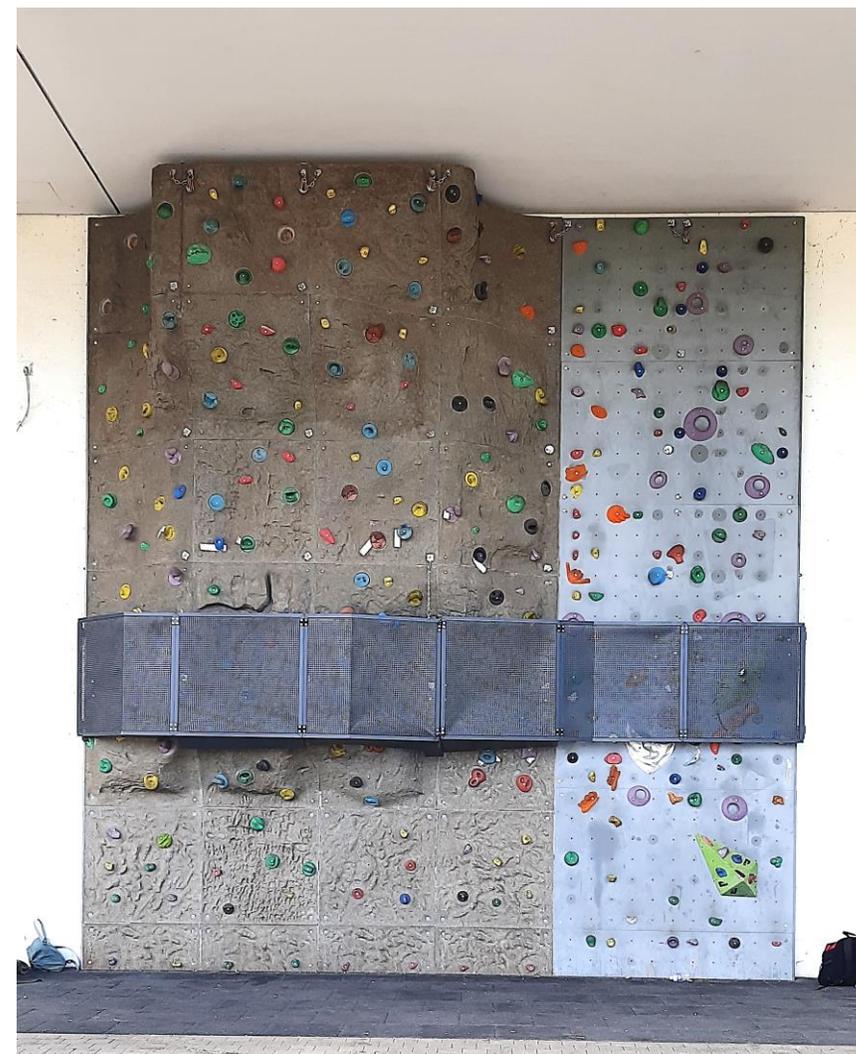
# Kapitel 4: Die Inhalte

- ▶ „Das, was der Coach tut, bewirkt mehr als das, was er sagt“



# Coaching Modell





# W-Fragen

1. **Wo**

2. **Wer**

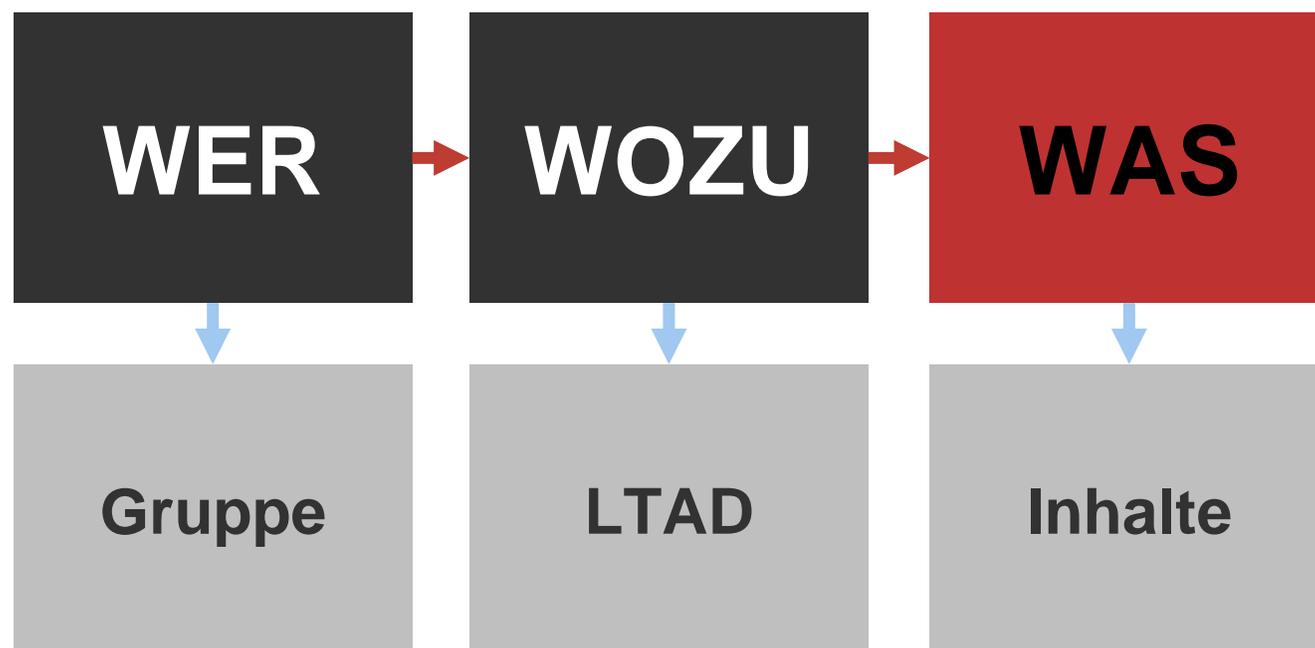
3. **Was**

4. **Wann**

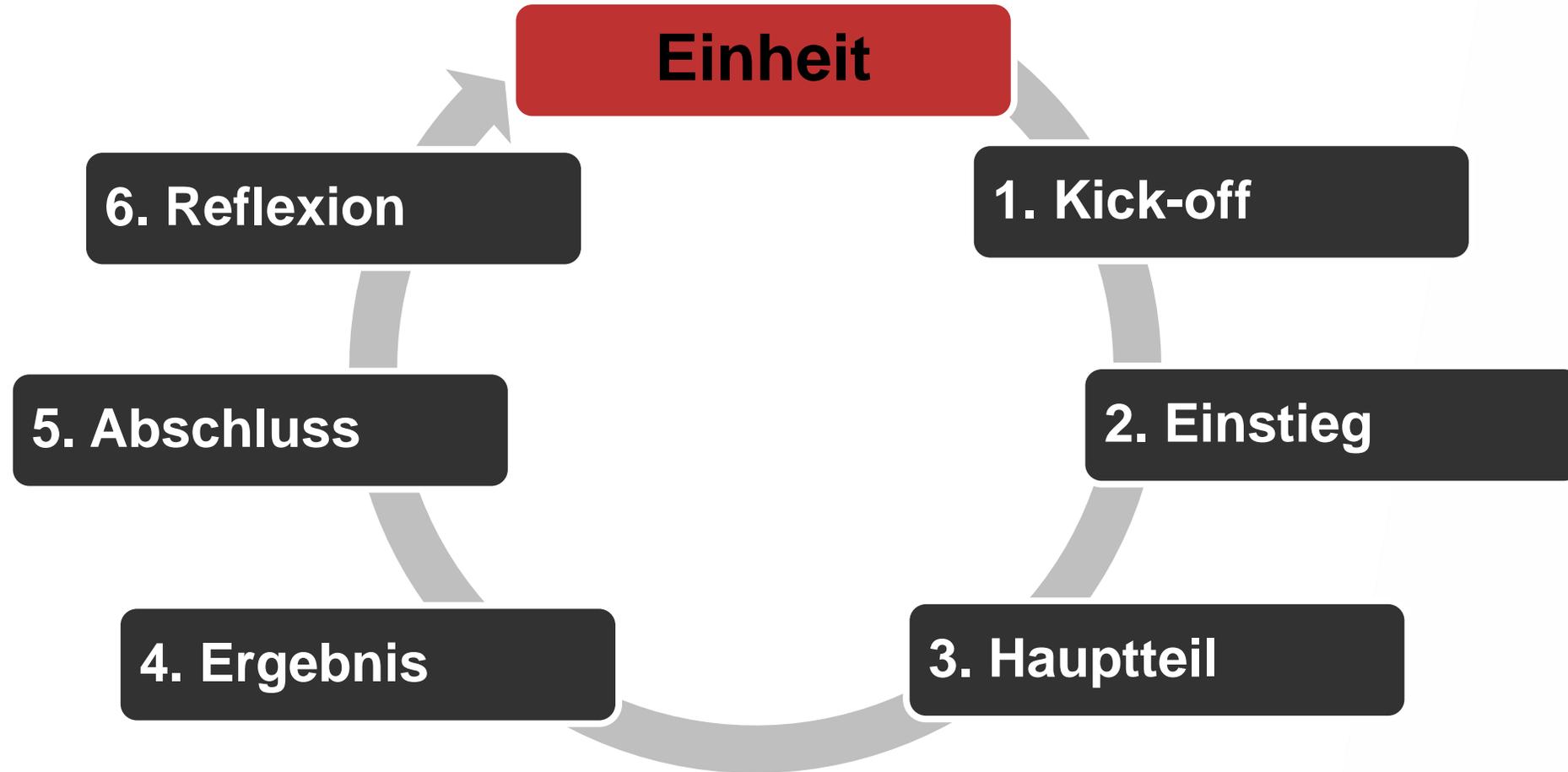
5. **Wie viel**



# Coaching Modell



# Aufbau einer Einheit



# 1. Kick-off

**Begrüßung**

**Einstimmung und Rituale**

**Austausch**

**Rückblick**

**Zielsetzung**



# 2. Einstieg

Vorbereitung

Spielerisch

Spaß

Kurz

Ganzheitlich



# 3. Hauptteil

**Spielerisch**

**Abwechslung**

**Vielseitigkeit**

**Zusammenhängend**

**Progression**



# 4. Ergebnis

Anwendung des Gelernten

Lernfortschritte

Überprüfung der Lernziele

Erfolg für alle

Auswirkungen



# 5. Abschluss

Zusammenkommen

Austausch

Loben

Erwartungen

Ausklang



# 6. Reflexion

**Methode**

**Beziehung**

**Ziele**

**Lernfortschritte**

**Anpassungen**

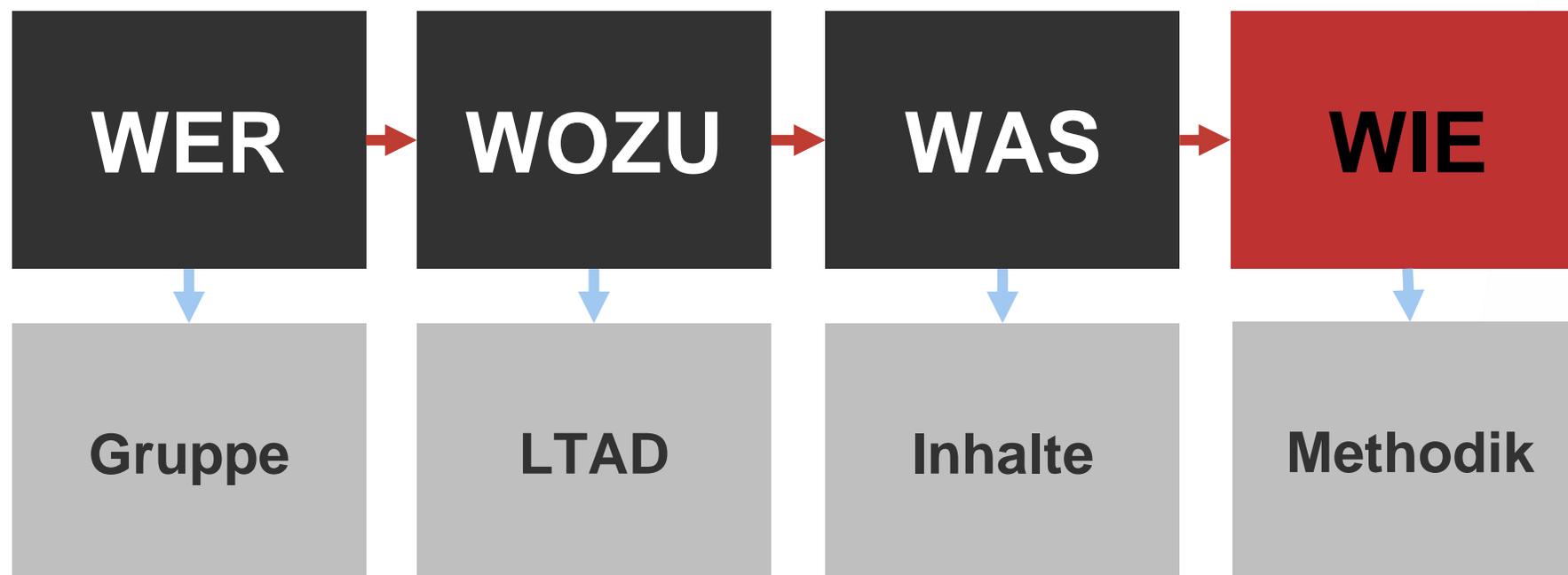


# Kapitel 5: Der Weg

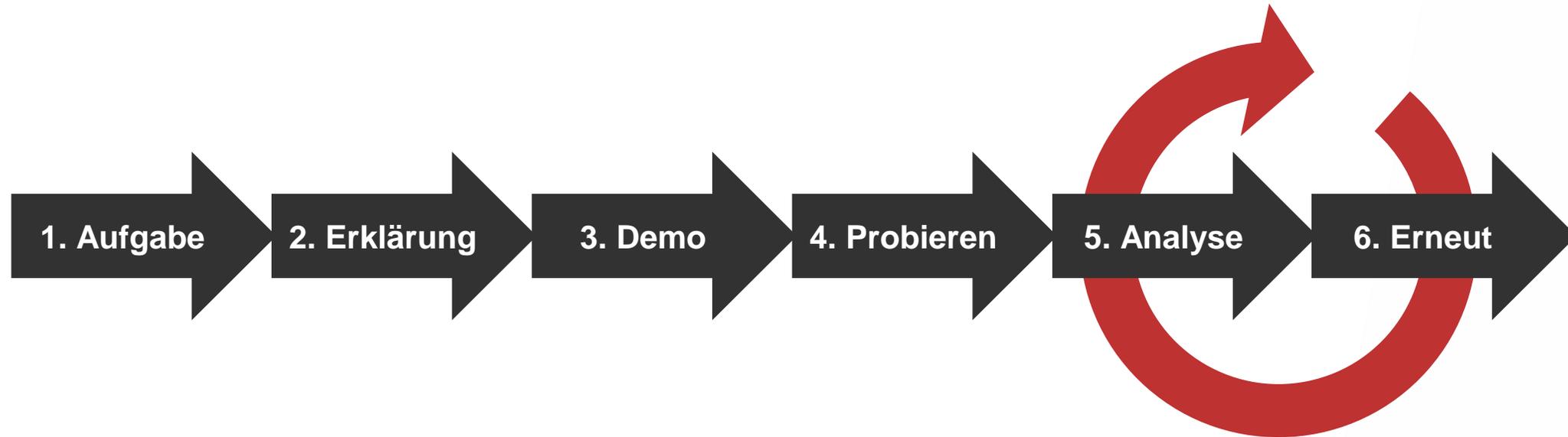
- ▶ “The more I tried to exert power directly, the less powerful I became”



# Coaching Modell



# Coaching Loop

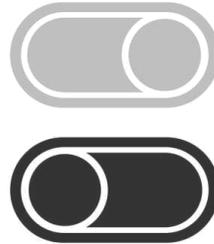


# 1. Aufgabe

## Übung

- Einschleifen
- Wiederholend
- Standardisiert
- Steuerbar
- Korrektur
- Wettkampfcharakter

vs.



## Spiel

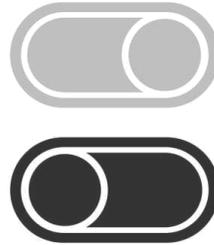
- Spaß
- Gedanke des Zielspiels
- Vereinfachte Spielformen
- Variationen
- Transfer
- Chaos

# 1. Aufgabe

## Wiederholend

- Gleichbleibende Bewegungsabläufe
- Hohe Anzahl an Wiederholungen

vs.



## Variabel

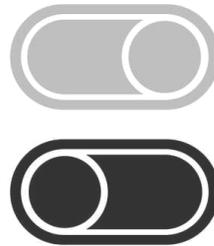
- Abwechslung
- Vielseitigkeit
- *Repetition without Repetition*

# 1. Aufgabe

## Zergliedern

- Teillernmethode: Teile werden isoliert geübt
- Anschließend Synthese zur Zielbewegung
- Analytisch-synthetisch

vs.



## Ganzheitlich

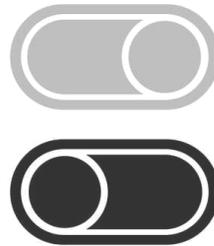
- Gesamter Bewegungsablauf von Anfang an
- Holistischer Ansatz
- Vereinfachung und Progression

# 1. Aufgabe

## Geschlossen

- Bekannte Abläufe
- Strukturierter Aufbau
- Definierte Aufgaben
- Das „Was“ ist bekannt

vs.



## Offen

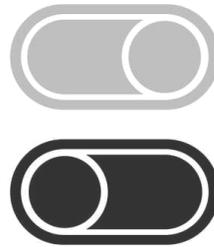
- Ablauf unbekannt
- Lösungen müssen durch Ausprobieren generiert werden
- Das „Was“ wird spielerisch entdeckt

# 1. Aufgabe

## Deduktiv

- Copy-paste
- Direkte Anweisungen vom Coach
- Trainerzentriert
- Athleten wenden an

vs.



## Induktiv

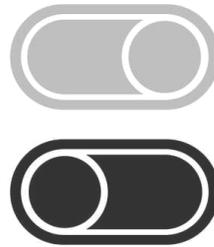
- Eigenständiges Ausprobieren
- Learning by doing
- Coach als Katalysator
- Indirekter Lernprozess

# 1. Aufgabe

## Spezialisierend

- Eine Sportart
- Leistungsoptimierung
- „Spezialist“

vs.



## Übergreifend

- Über die Sportart hinaus
- Ganzheitlicher Ansatz
- Breite Ausbildung
- Ausnutzung von Transferprozessen
- Mehrperspektivität

# 1. Aufgabe

geschlossen  
offen



Üben

Spielen

Wiederholend

Variabel

Deduktiv

Induktiv

# 1. Aufgabe

Active Start



FUNdamentals



Learn to practice



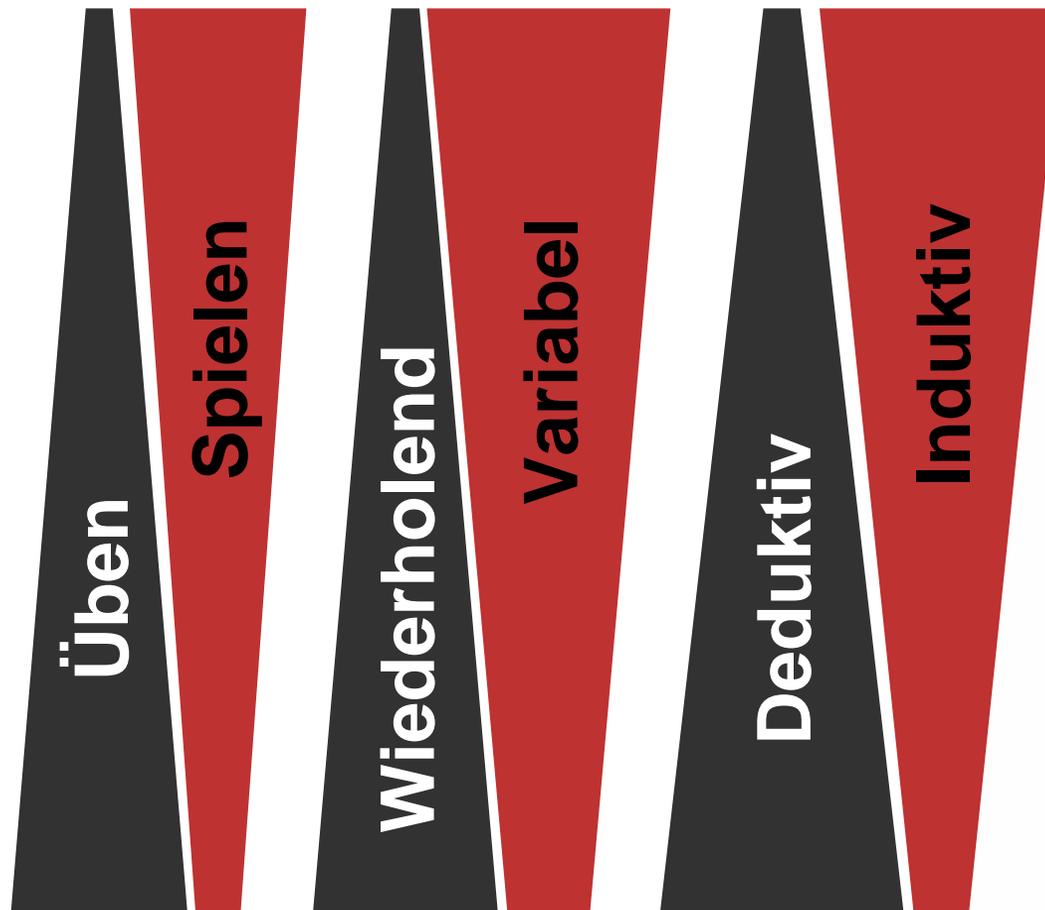
Train to train



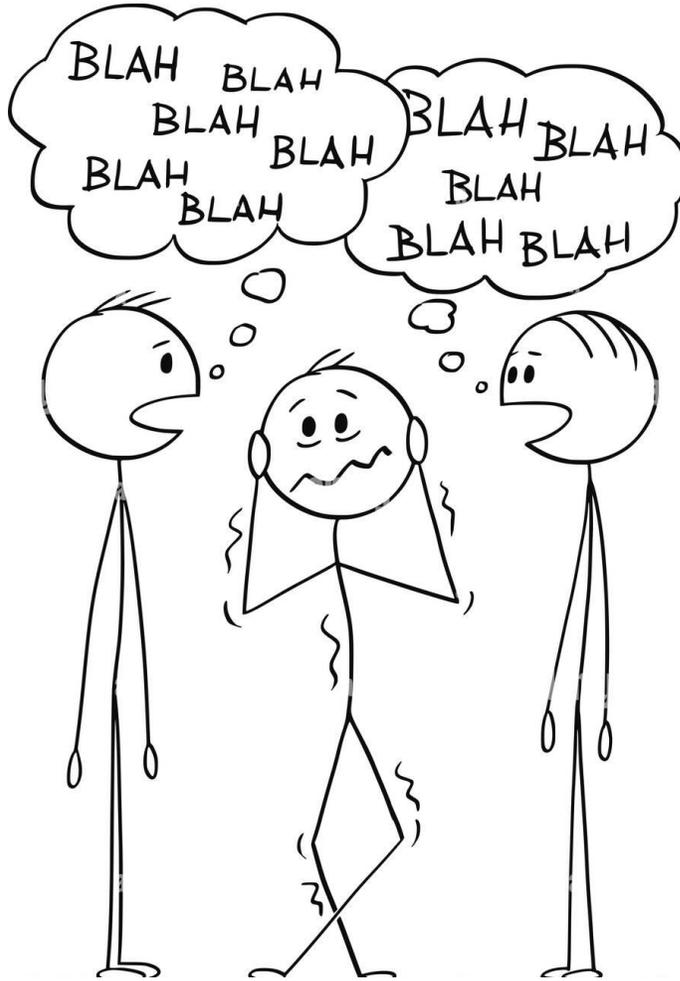
Train to win



Train to compete



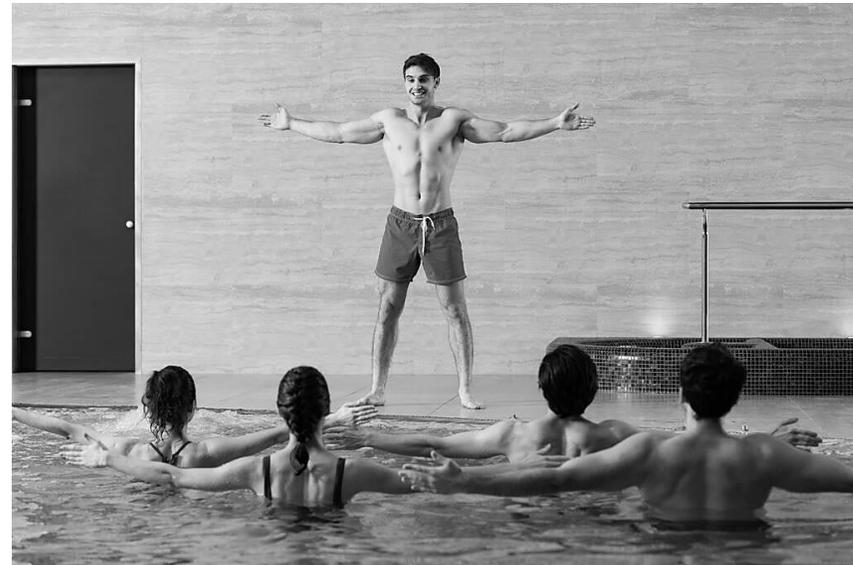
## 2. Erklärungen



- ▶ So viel wie nötig
- ▶ So wenig wie möglich
- ▶ So **kurz** wie möglich
- ▶ So **präzise** wie möglich
- ▶ So verständlich wie möglich
- ▶ Lieber **Schwitzen als Sitzen**

## 2. Erklärungen

- ▶ **Catch the Attention**
- ▶ **Zusammen**
- ▶ **Ruhe**
- ▶ **Alle im Blick**
- ▶ **Alle sehen den Coach**



# 3. Demonstration

## Der visuelle Lerntyp



Lernt mithilfe von Skizzen, Grafiken, Mindmaps und farblicher Kennzeichnung.

## Der motorische Lerntyp



Lernt vor allem durch haptisches Erleben: Modelle, Memory-Karten...

**Manche lernen anders**

## Der auditive Lerntyp



Lernt vor allem durch zuhören. Ideal für ihn: Hörbücher und Lern-CDs.

## Der kommunikative Lerntyp



Braucht den Austausch mit anderen. Er lernt durch Erörtern und Erklären.

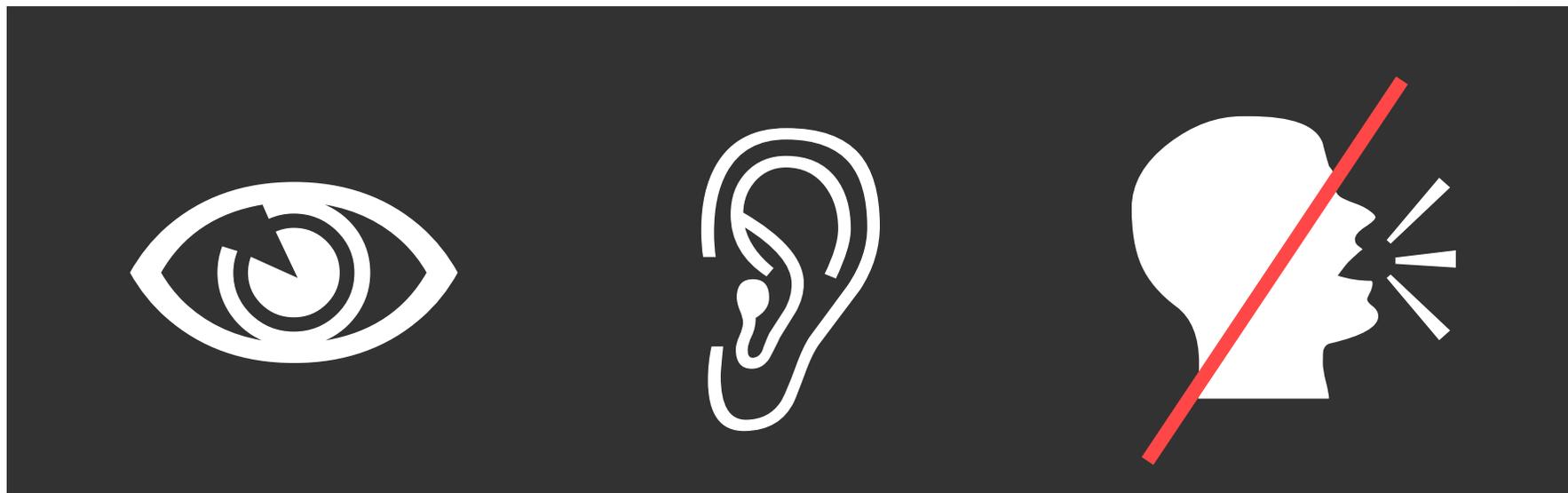
# 3. Demonstration

**Coach**

**Athlet**

**(Fehler)**

# 4. Probieren



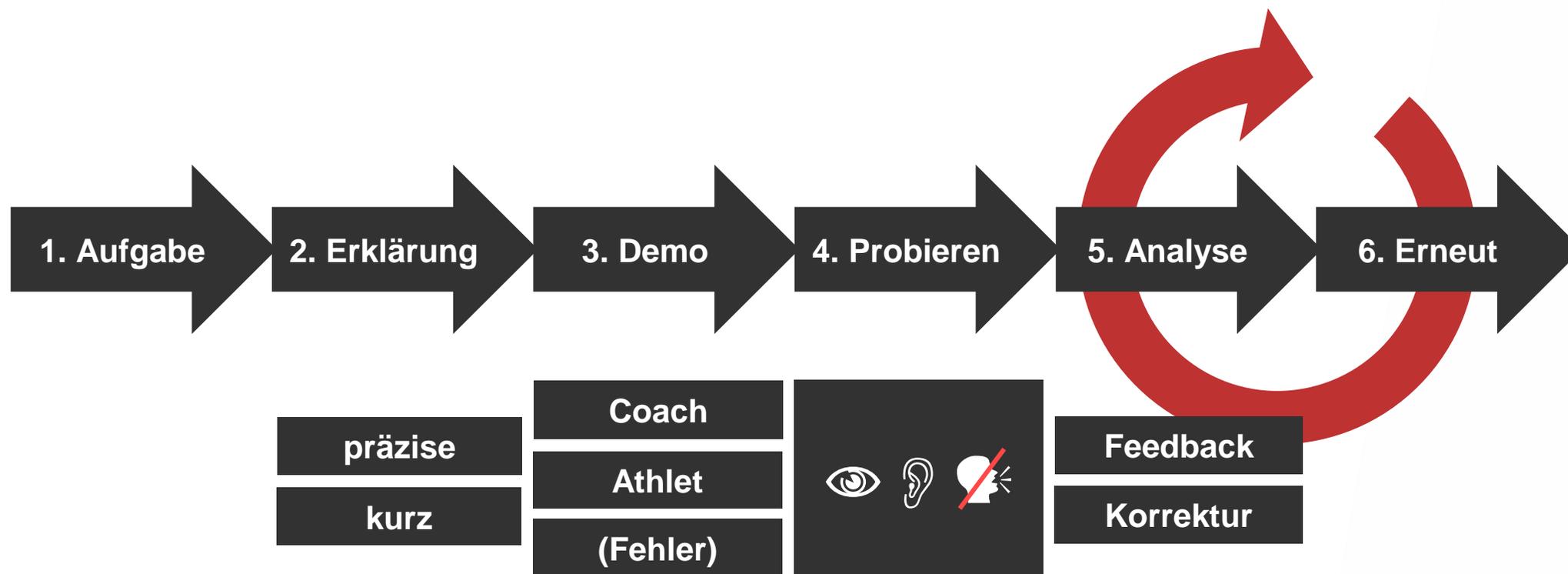
# 5. Analyse

**Feedback**

**Korrektur**

**Erneut**

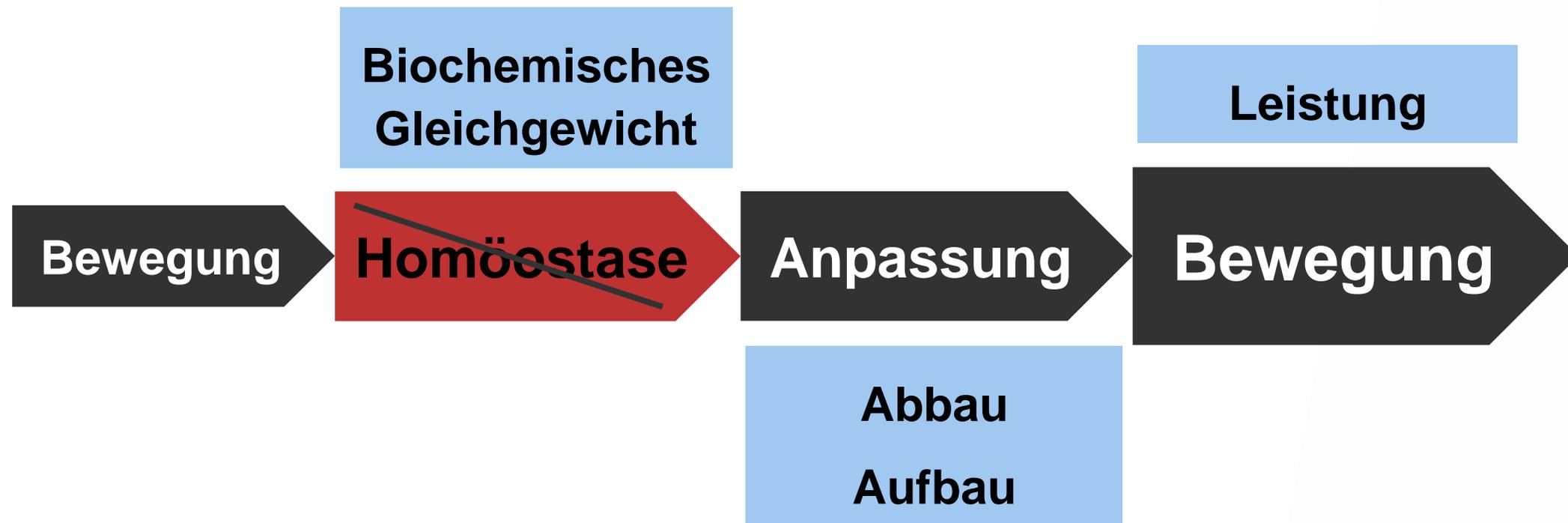
# Coaching Loop



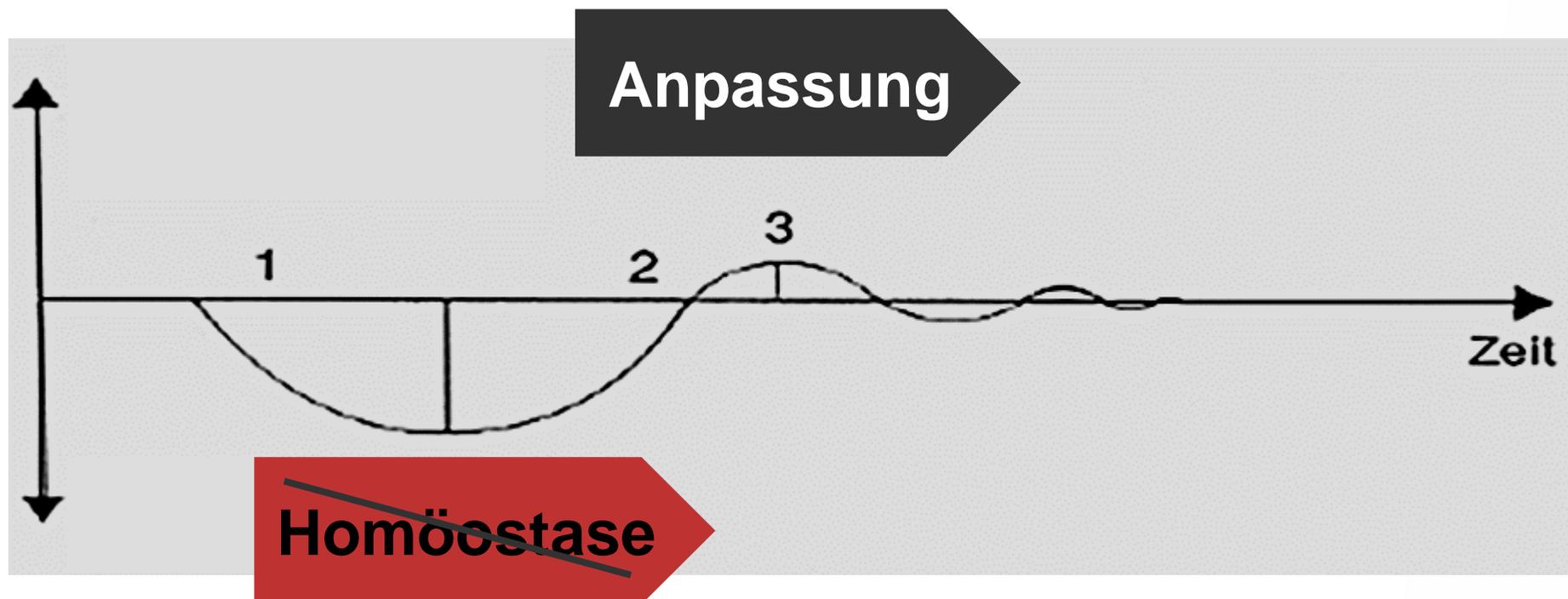
# Neun Prinzipien

1. Homöostase und Superkompensation
2. Wirksame Belastungsreize
3. Wiederholung und Kontinuität
4. Periodisierung und Zyklisierung
5. Progressive Belastungssteigerung
6. Relation von Belastung und Erholung
7. Belastungsvariation
8. Individualisierung und Altersgemäßheit
9. Differenzierung

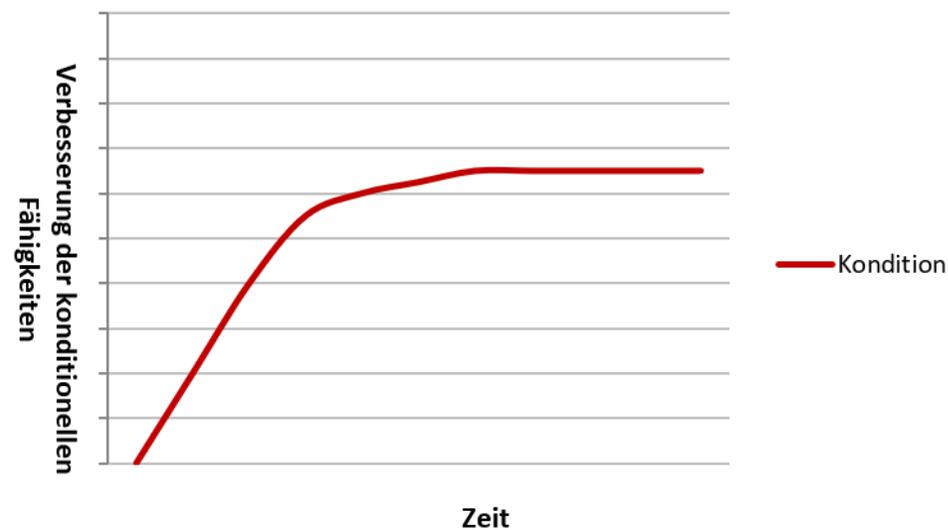
# 1. Homöostase und Superkompensation



# 1. Homöostase und Superkompensation

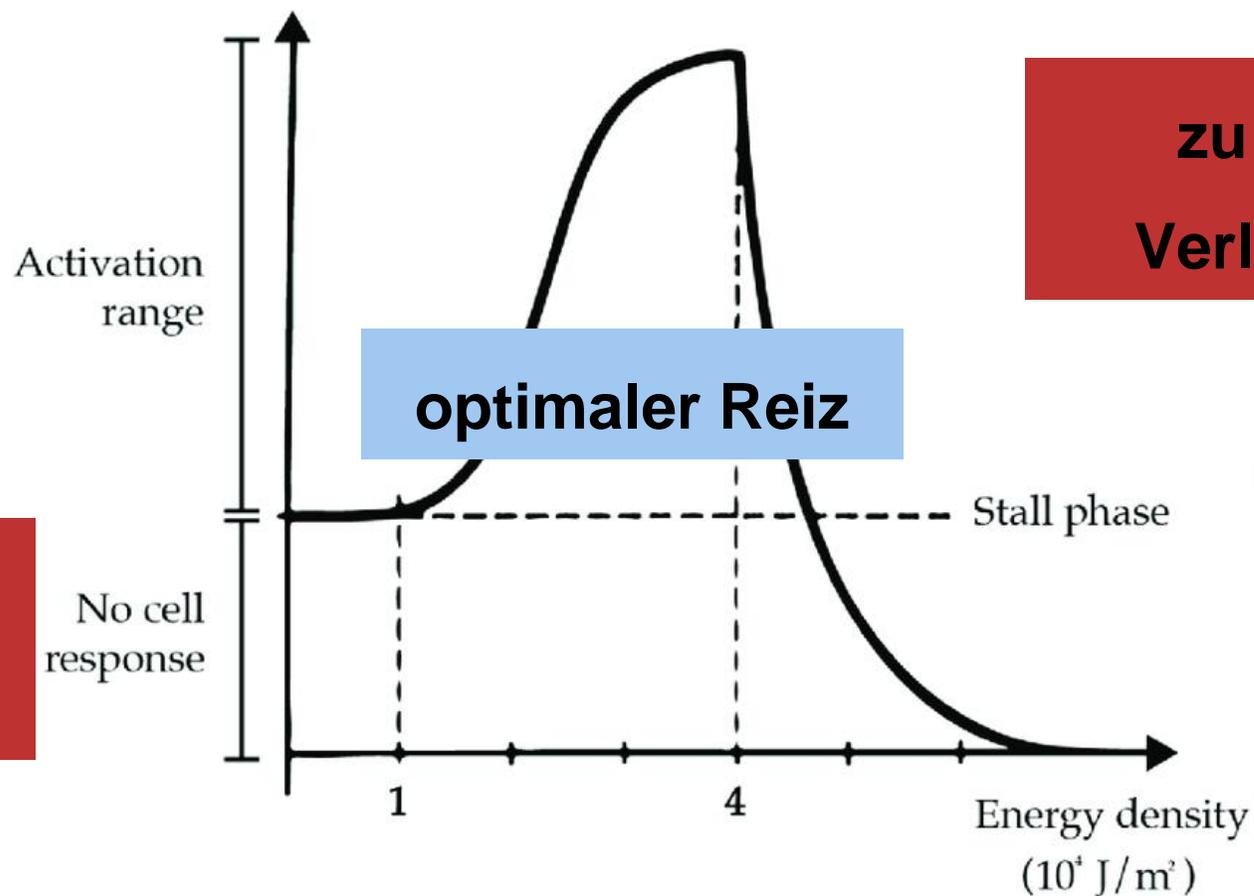


# 2. Wirksame Belastungsreize



# 3. Wirksame Belastungsreize

Arndt-Schulz-Gesetz



zu niedrig  
Keine Wirkung

zu hoch  
Verletzung

# 3. Wiederholung und Kontinuität

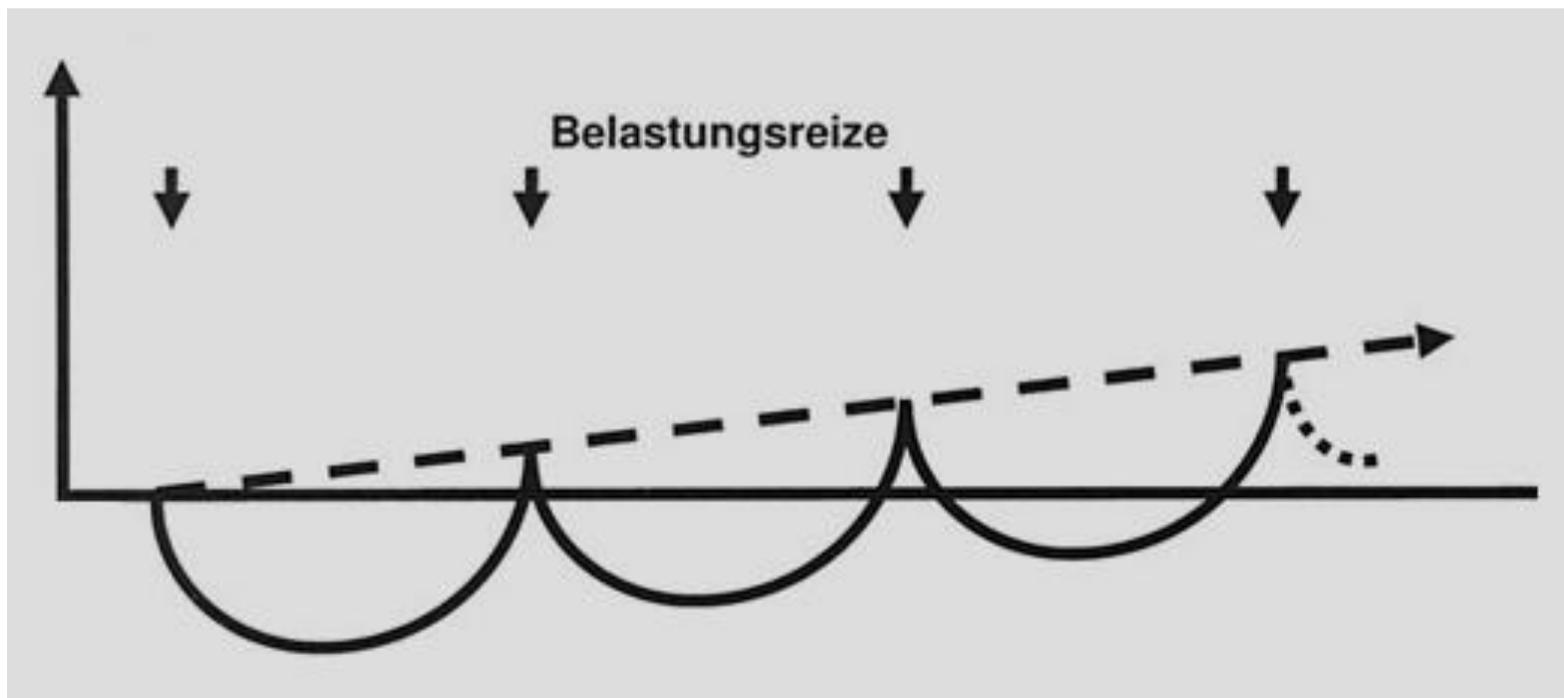


**Regelmäßigkeit**

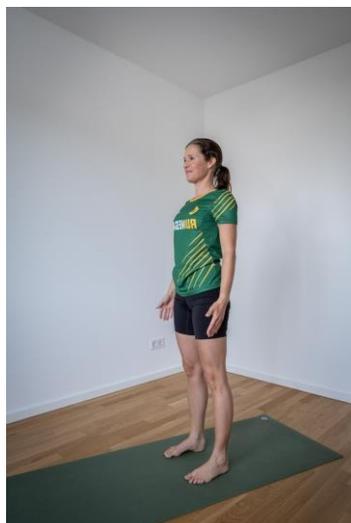
# 4. Periodisierung und Zyklisierung



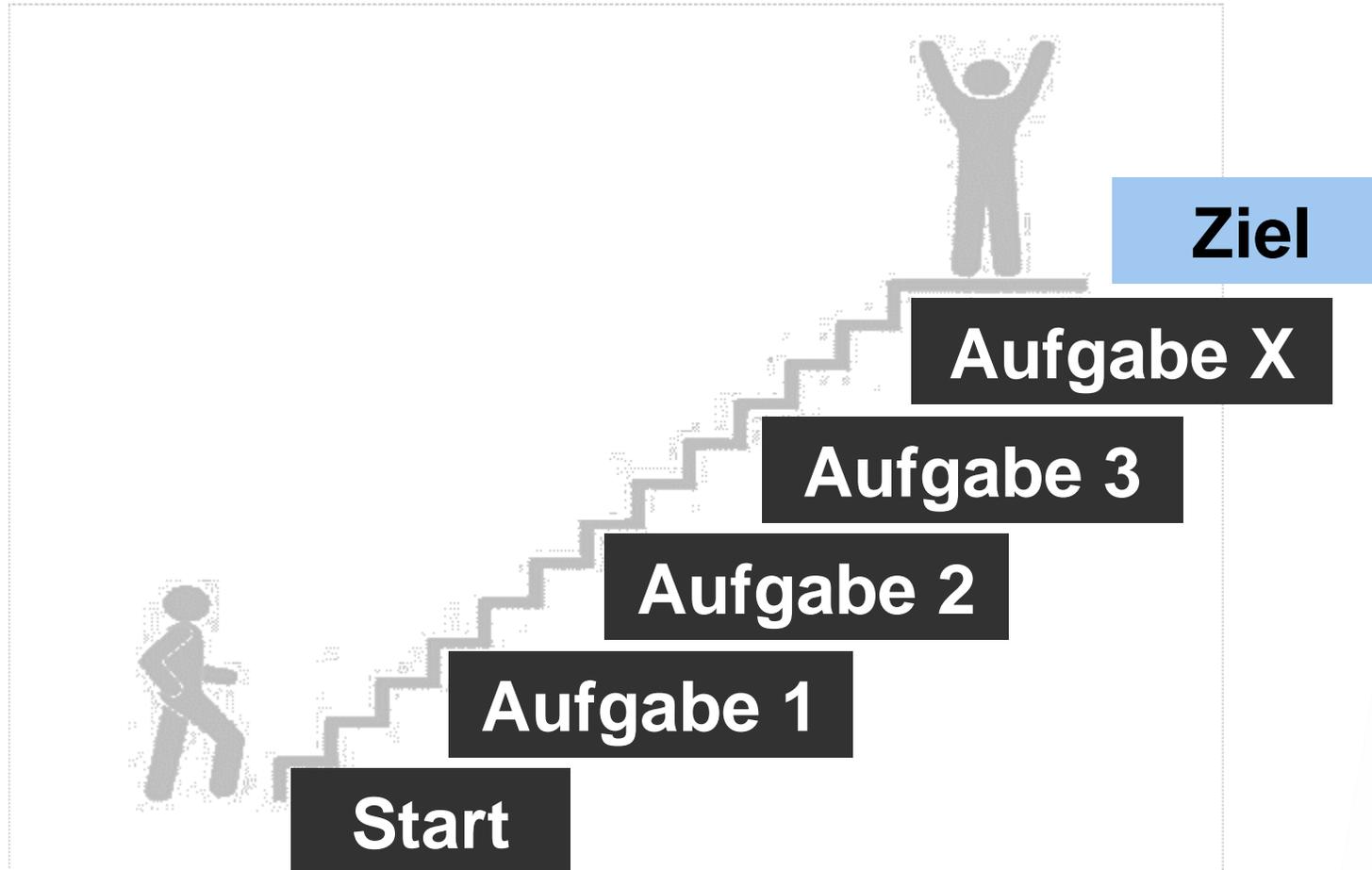
# 5. Progressive Belastungssteigerung



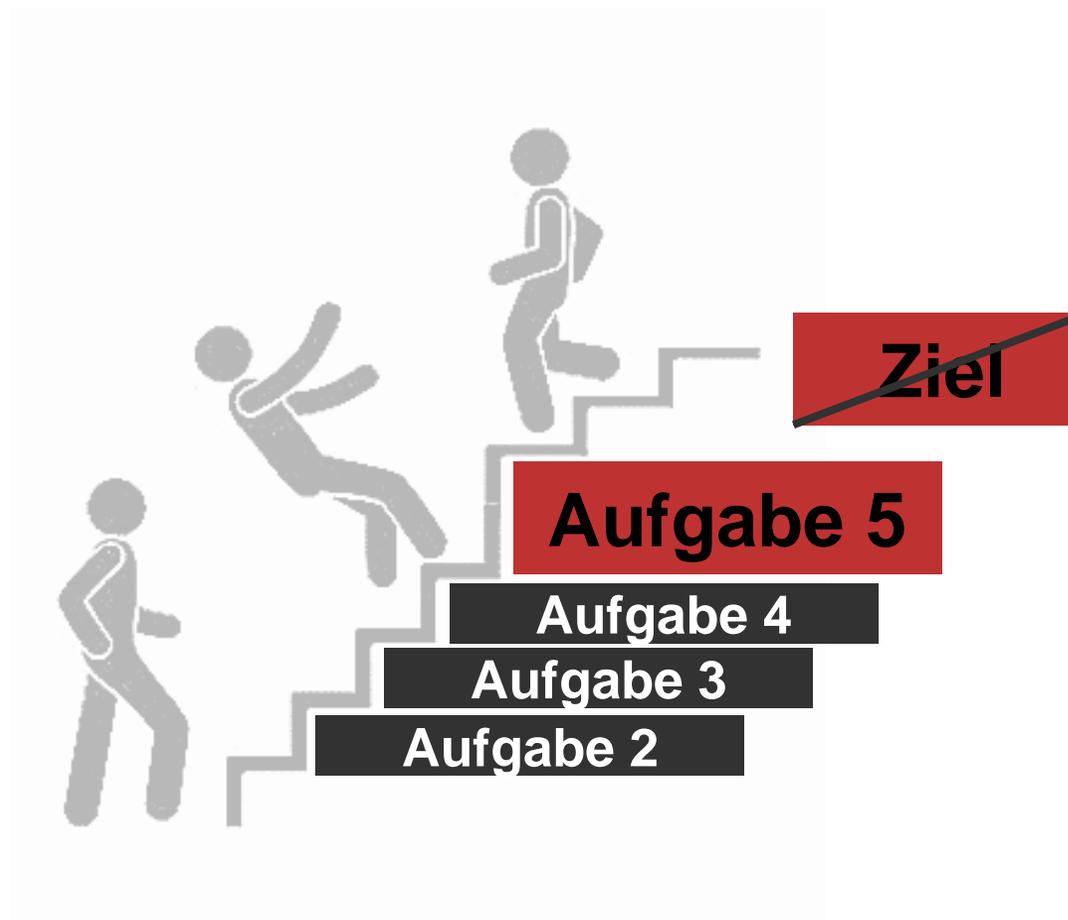
# 5. Progressive Belastungssteigerung



# 5. Progressive Belastungssteigerung



# 5. Progressive Belastungssteigerung



# 5. Progressive Belastungssteigerung

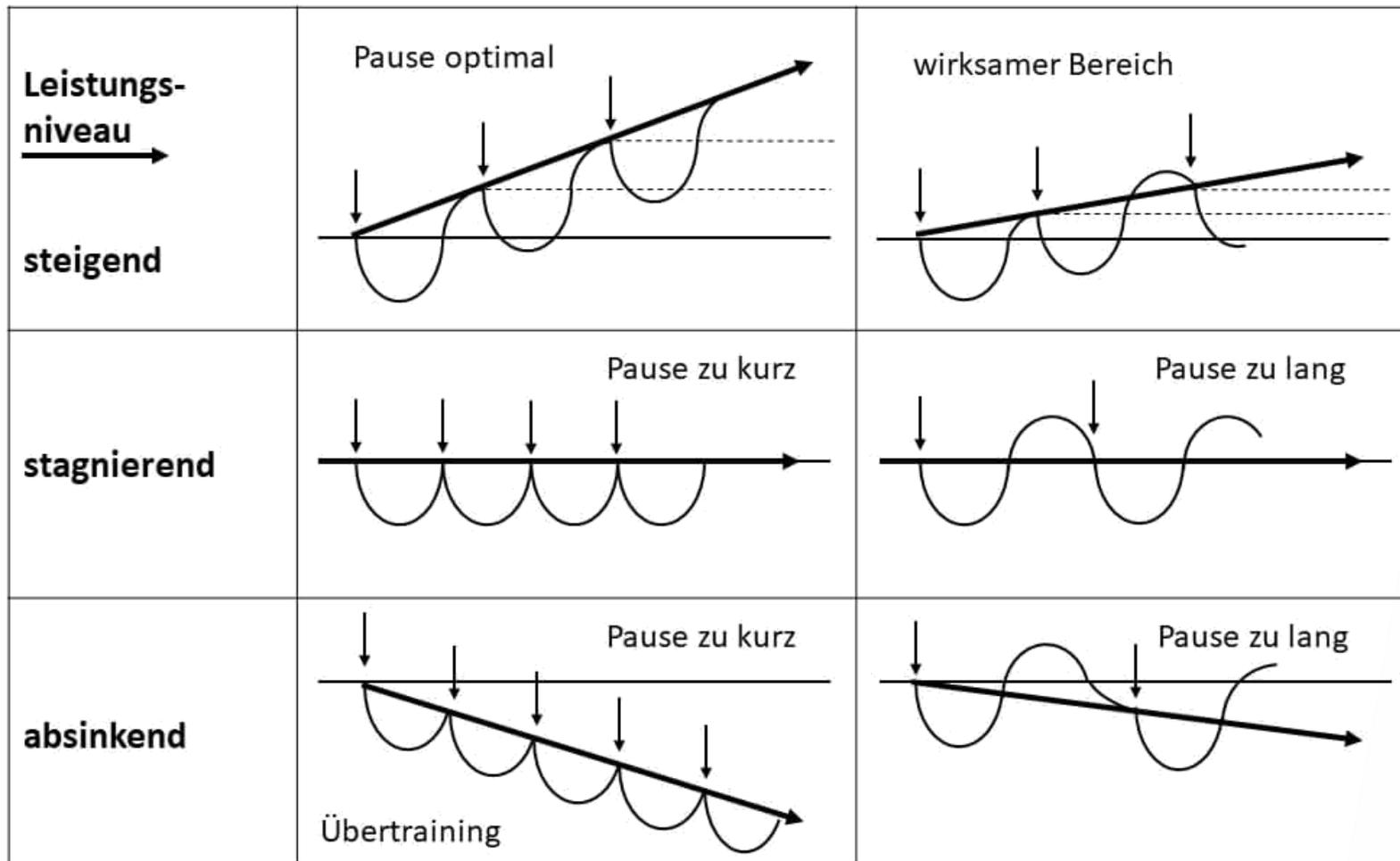


# 5. Progressive Belastungssteigerung

- Vom Einfachen zum Schwierigen
- Vom Simplen zum Komplexen
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Langsamen zum Schnellen



# 6. Belastung und Erholung

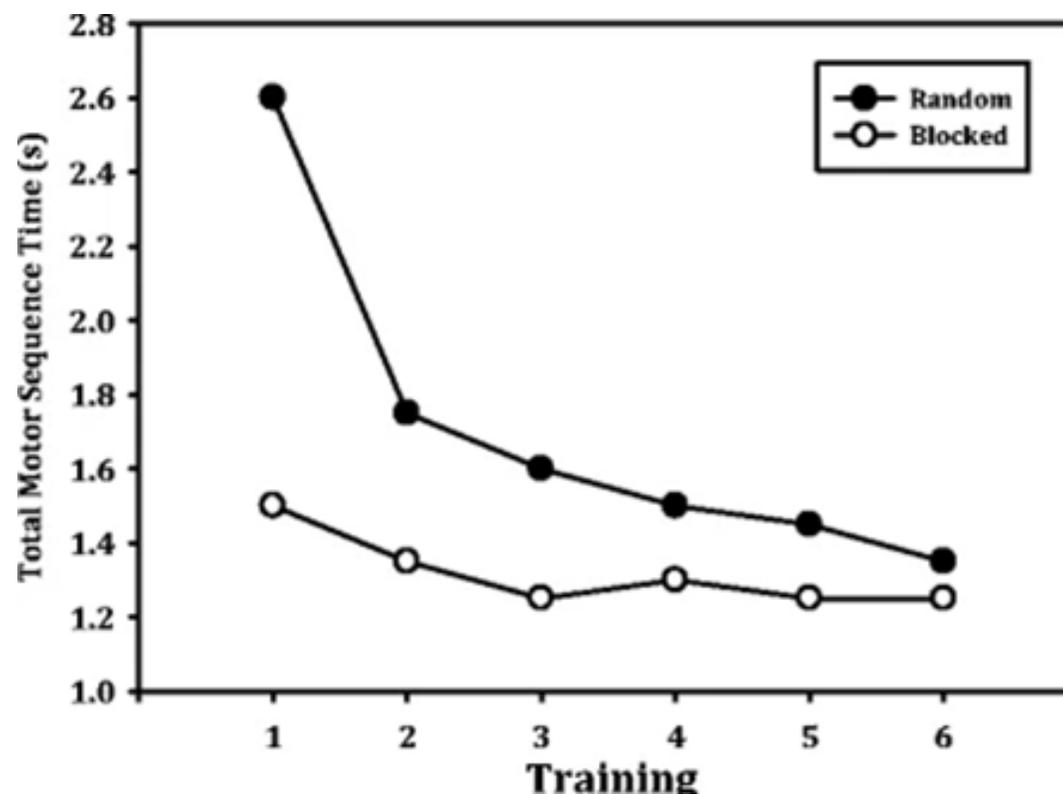


# 7. Variation



# 7. Variation

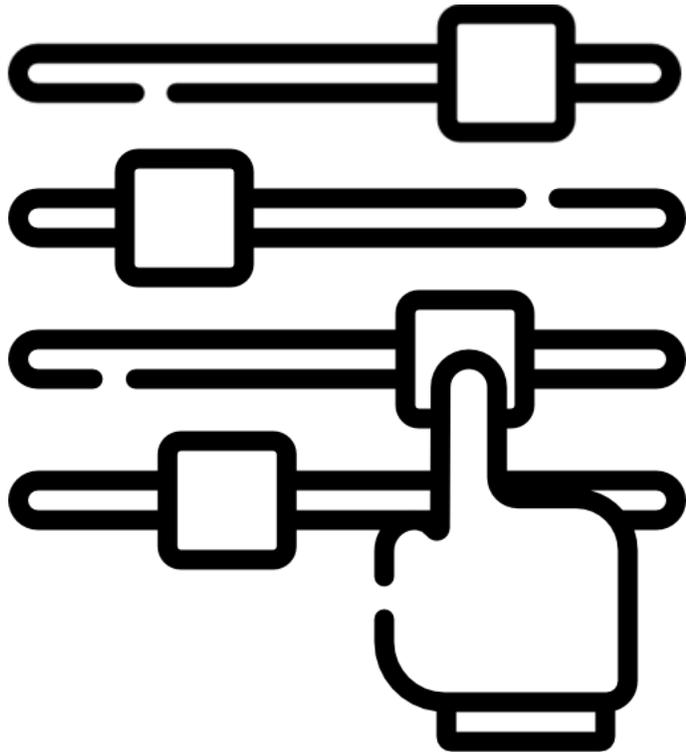
## Kontext-Interferenz-Effekt



● High interference

○ Low interference

# 5. Variation



**S**pace

**T**ask

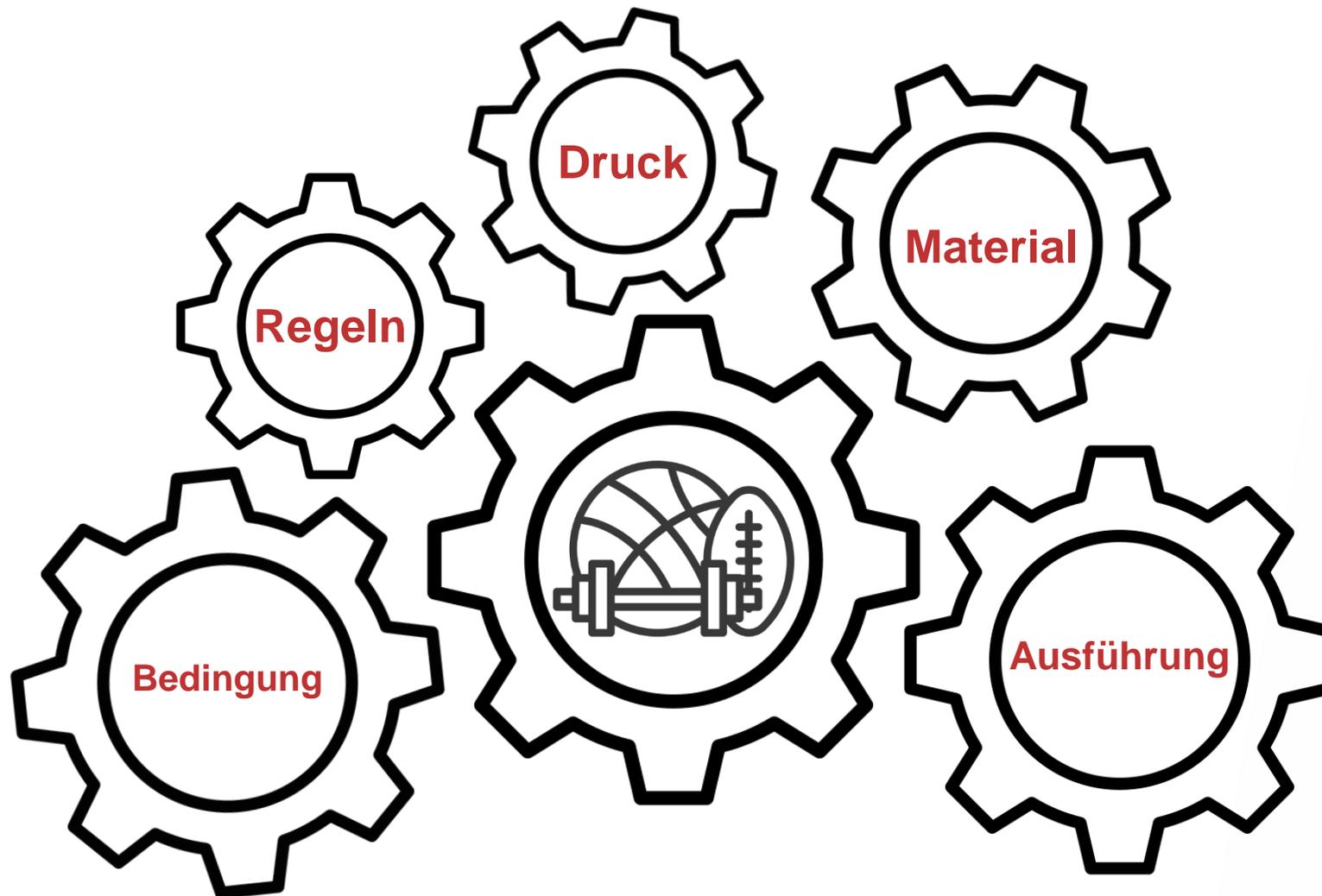
**E**quipment

**P**eople

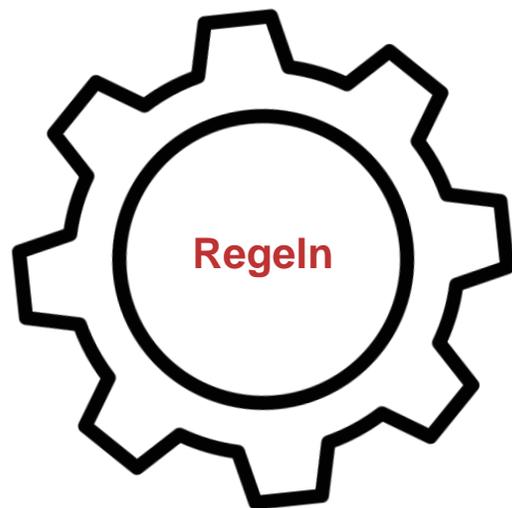
# 5. Variation

Über die Sozialform			
	<b>1,2,1,2</b>	③ vs. ③	
			

# 7. Variation

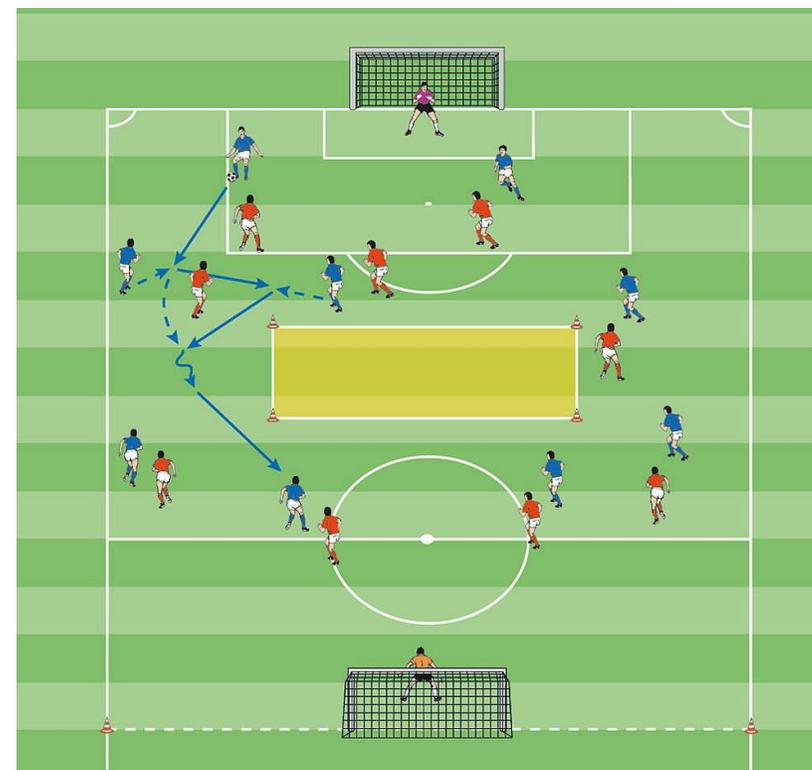


# 7. Variation

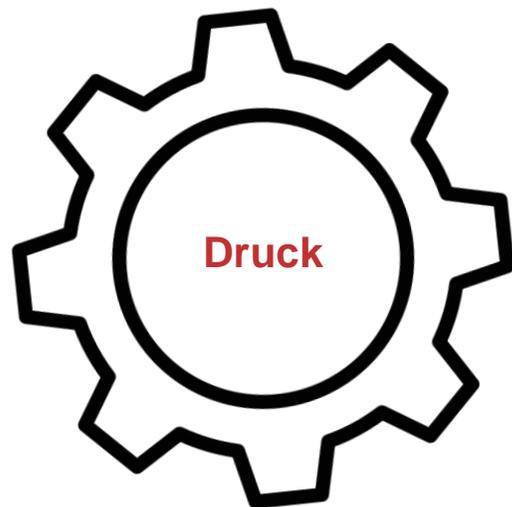


**Provokationsregel**

**Fortsetzungsregel**



# 7. Variation

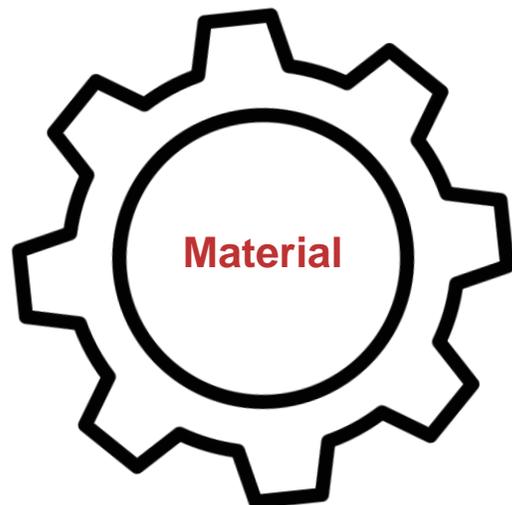


**Zeitdruck**

**Präzisionsdruck**



# 7. Variation



**Altersgerecht**

**Sicher**



# 7. Variation



**Distanz**

**Kopplung**



# 7. Variation



**Signal**

**Blind**



# 8. Individualisierung und Altersgemäßheit



# 8. Individualisierung und Altersgemäßheit

1. Spielerisch

2. Ganzheitlich

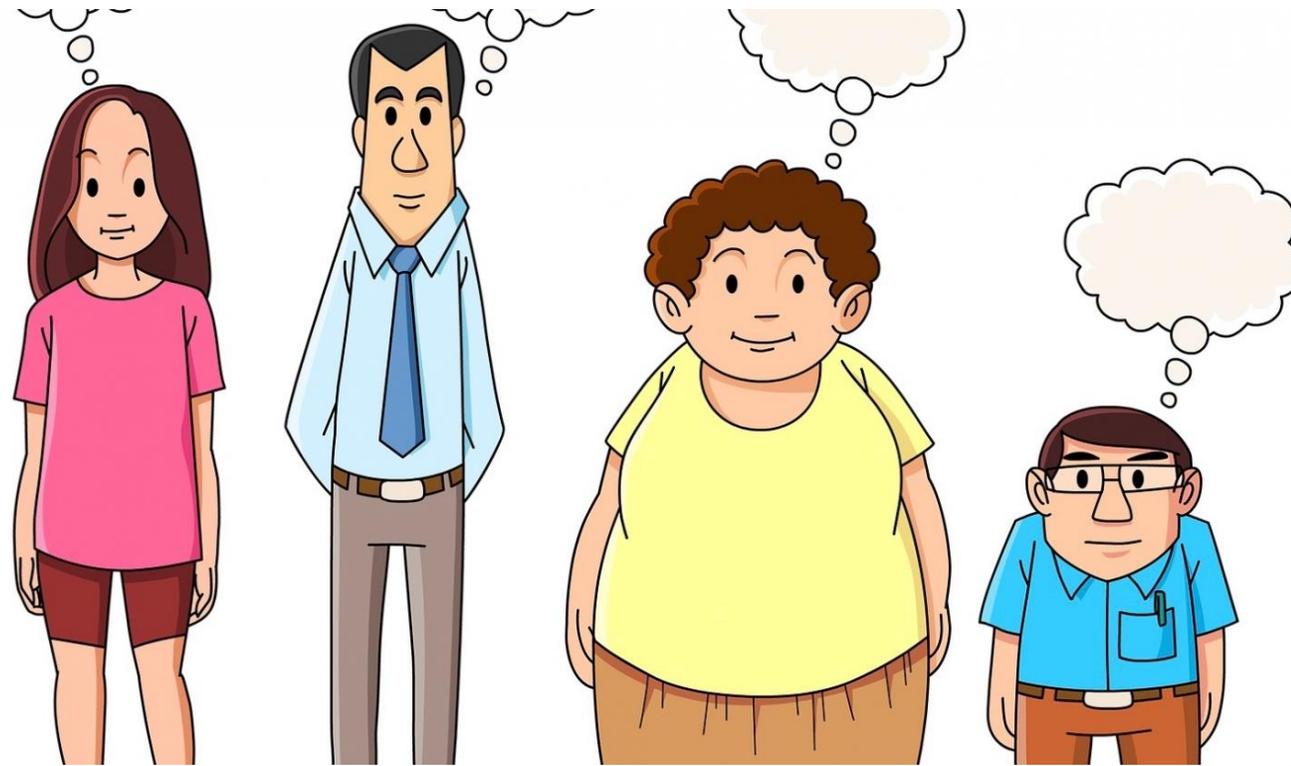
3. Sportartübergreifend

4. Abwechslung

5. Vielseitigkeit



# 9. Differenzierung



# 9. Differenzierung

**Didaktisch**

**Unterschiedliche Ziele**

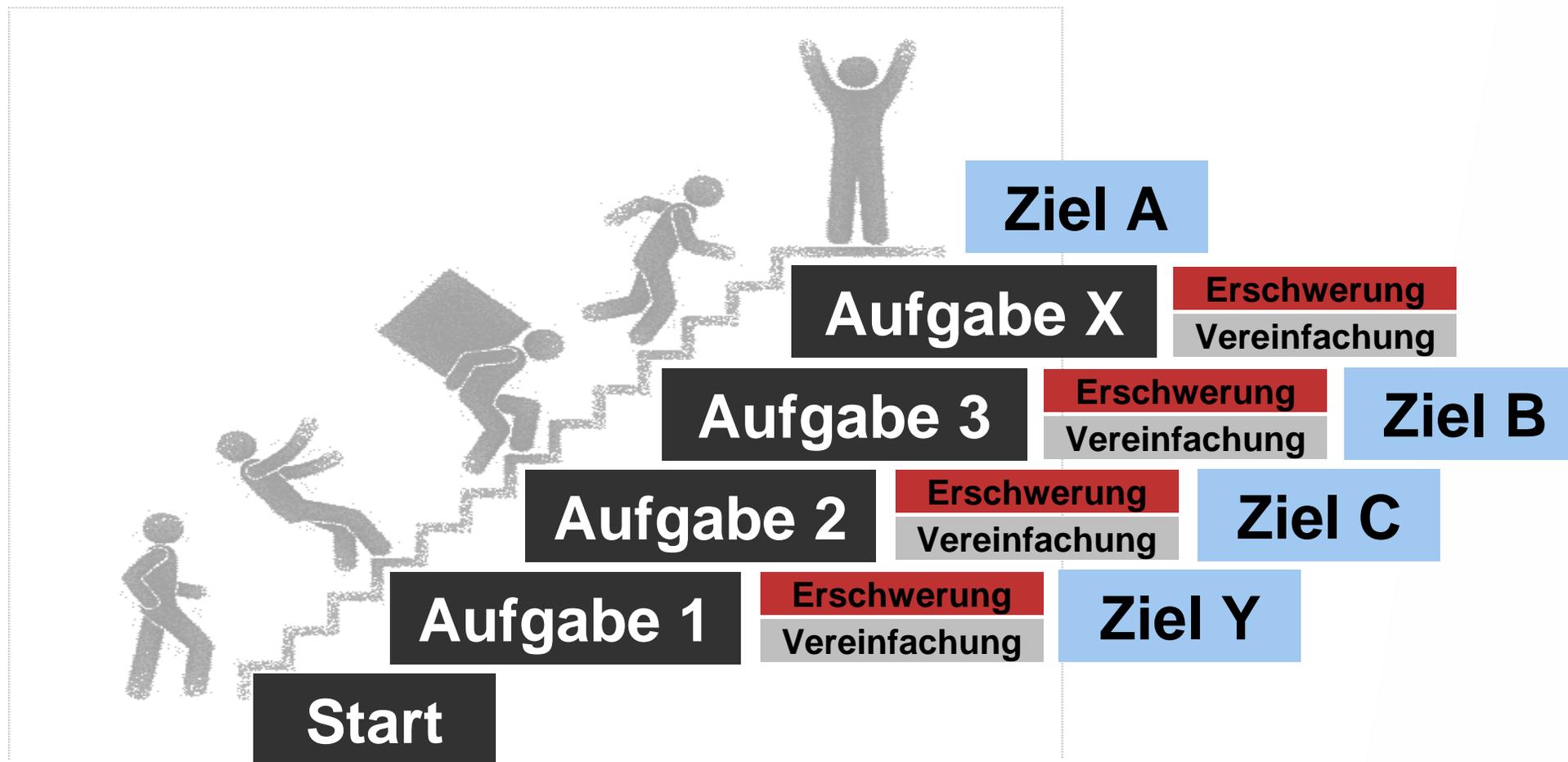
**Methodisch**

**Andere Wege**

# 9. Differenzierung



# 9. Differenzierung

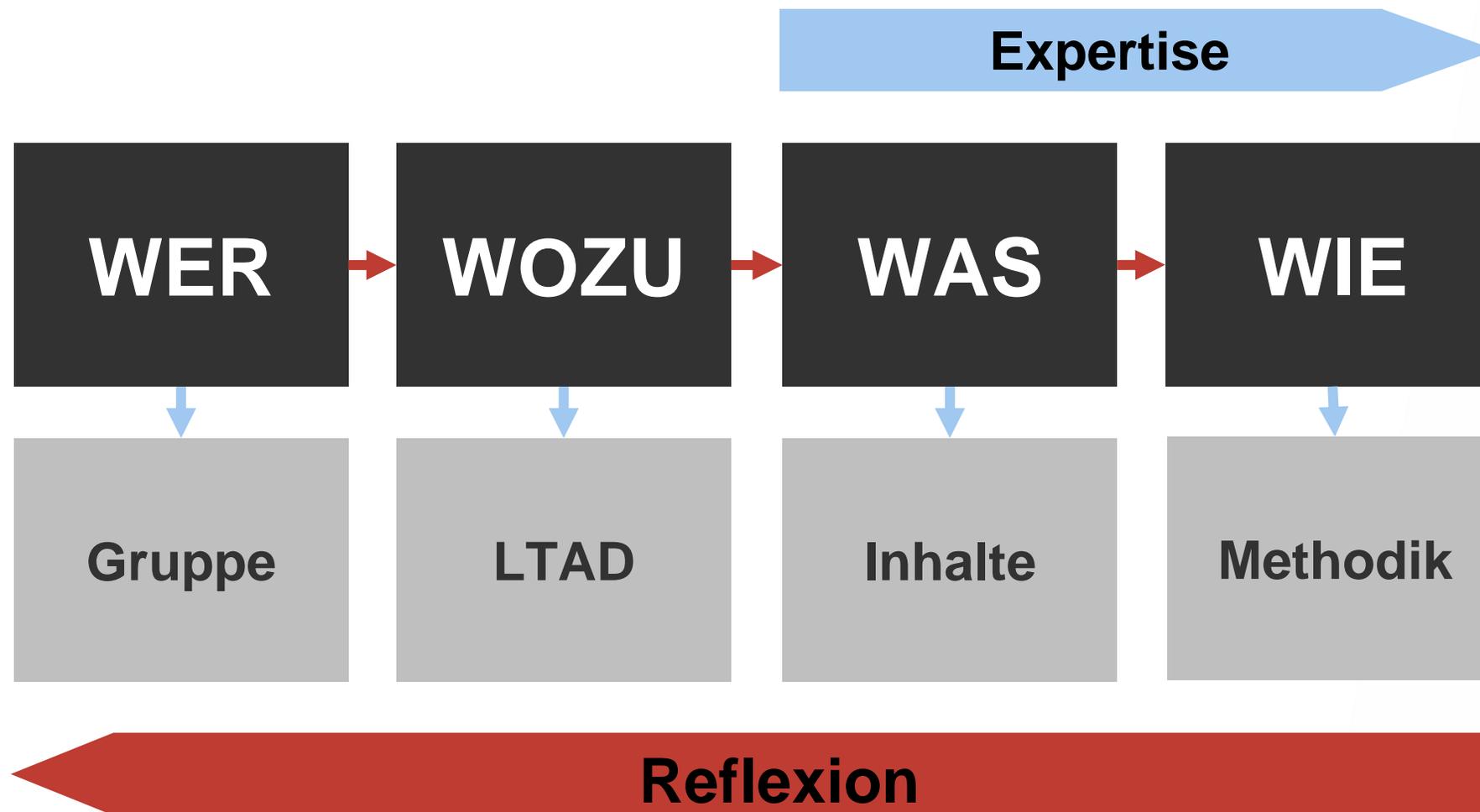


# Kapitel 6: Synopsis

- ▶ „Wer glaubt etwas zu sein, hat aufgehört etwas zu werden“



# Coaching Modell



# Der Coach als Jongleur

► Wir benötigen organisatorische und methodische Maßnahmen, um den Begabungen, Fähigkeiten und Interessen aller Teilnehmer gerecht zu werden



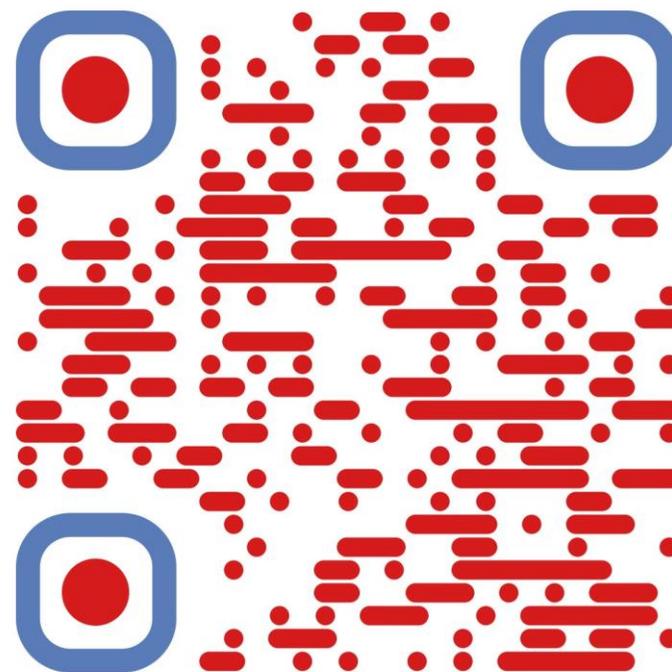
# Der Kutscher als Vorbild





**Kontakt:**

- ▶ [jerry.medernach@inaps.etat.lu](mailto:jerry.medernach@inaps.etat.lu)
- ▶ +352 621 144 660



*Institut national de l'activité physique et des sports*

**inaps**

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Fern Hilbert  
Chiara Borman  
Dr. Jerry Medernach

**# LÉTZEBUERG LIEFTSPORT**