

Institut national de l'activité physique et des sports

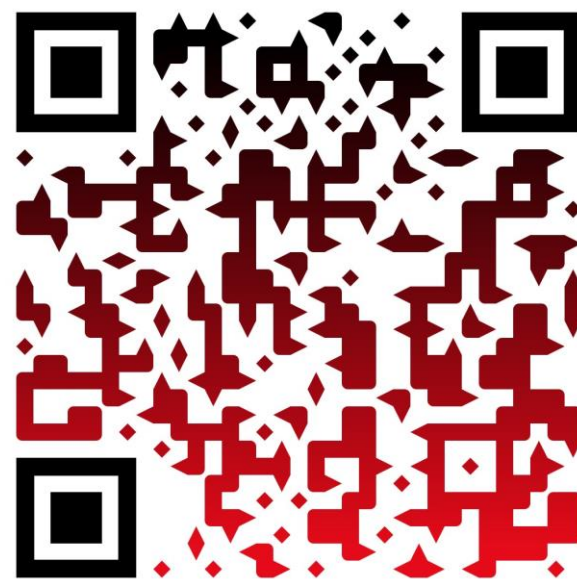
inaps

Fundamental Coaching Skills

Fern Hilbert
Chiara Bormann
Dr. Jerry Medernach

 **LËTZEBUERG LIEFTSPORT**

Fern Hilbert



Kontakt:
▶ fernhilbert@yahoo.de

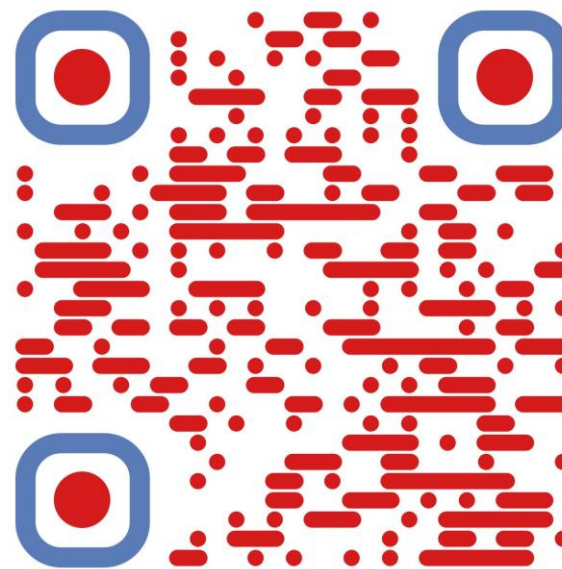
Chiara Bormann



- ▶ **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

Jerry Medernach



Kontakt:

- ▶ jerry.medernach@inaps.etat.lu
- ▶ +352 621 144 660

Kapitel 1: Prolog

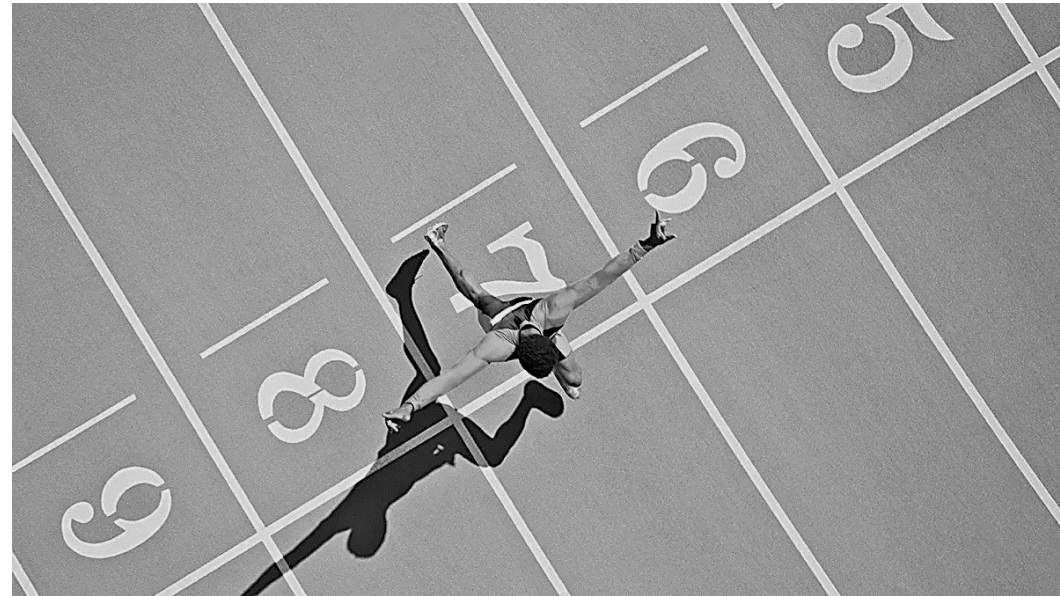
- ▶ „Lass dir von keinem Fachmann imponieren, der dir erzählt: 'Lieber Freund, das mache ich schon seit zwanzig Jahren so!' – Man kann eine Sache auch zwanzig Jahre lang falsch machen“



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

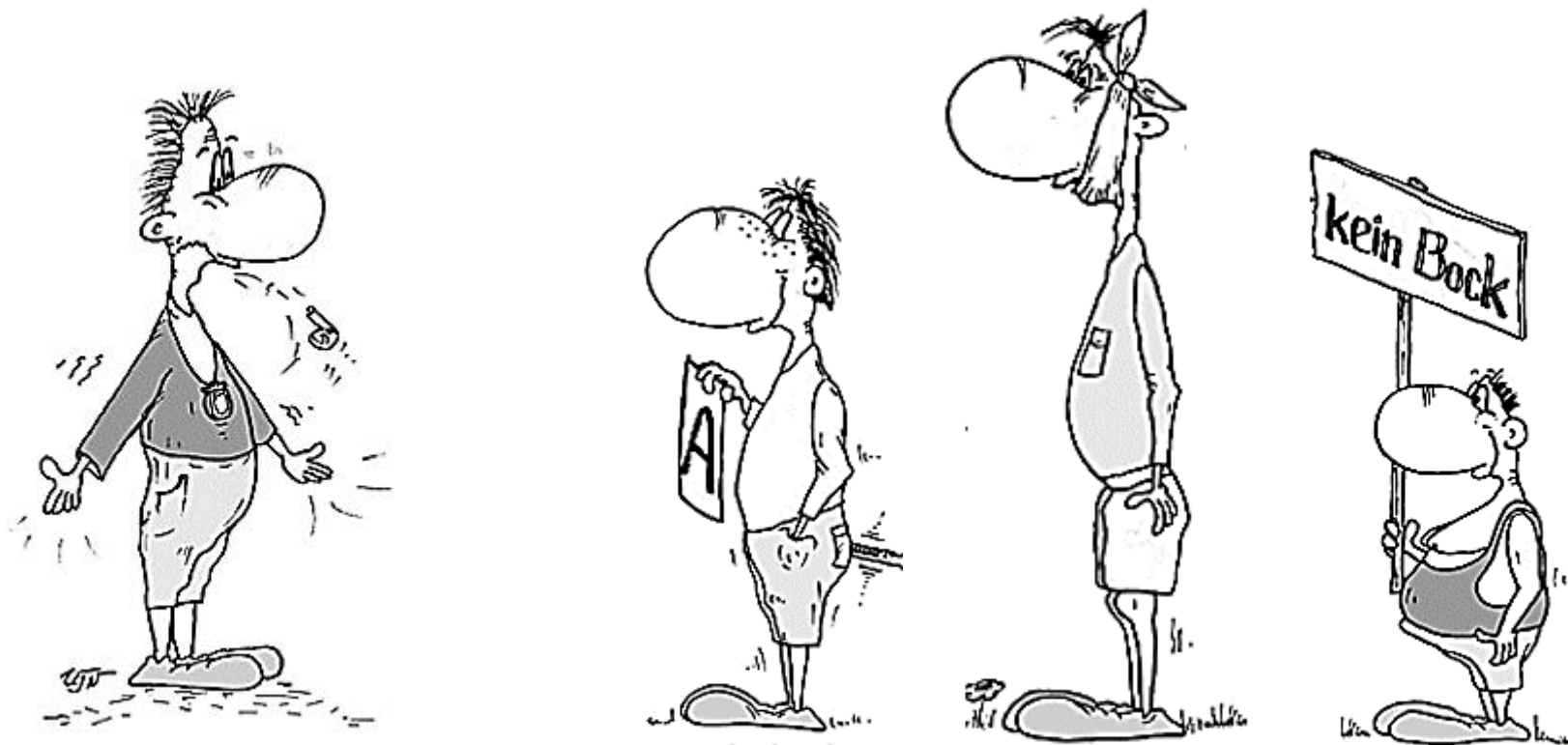
Die Rolle des Kutschers



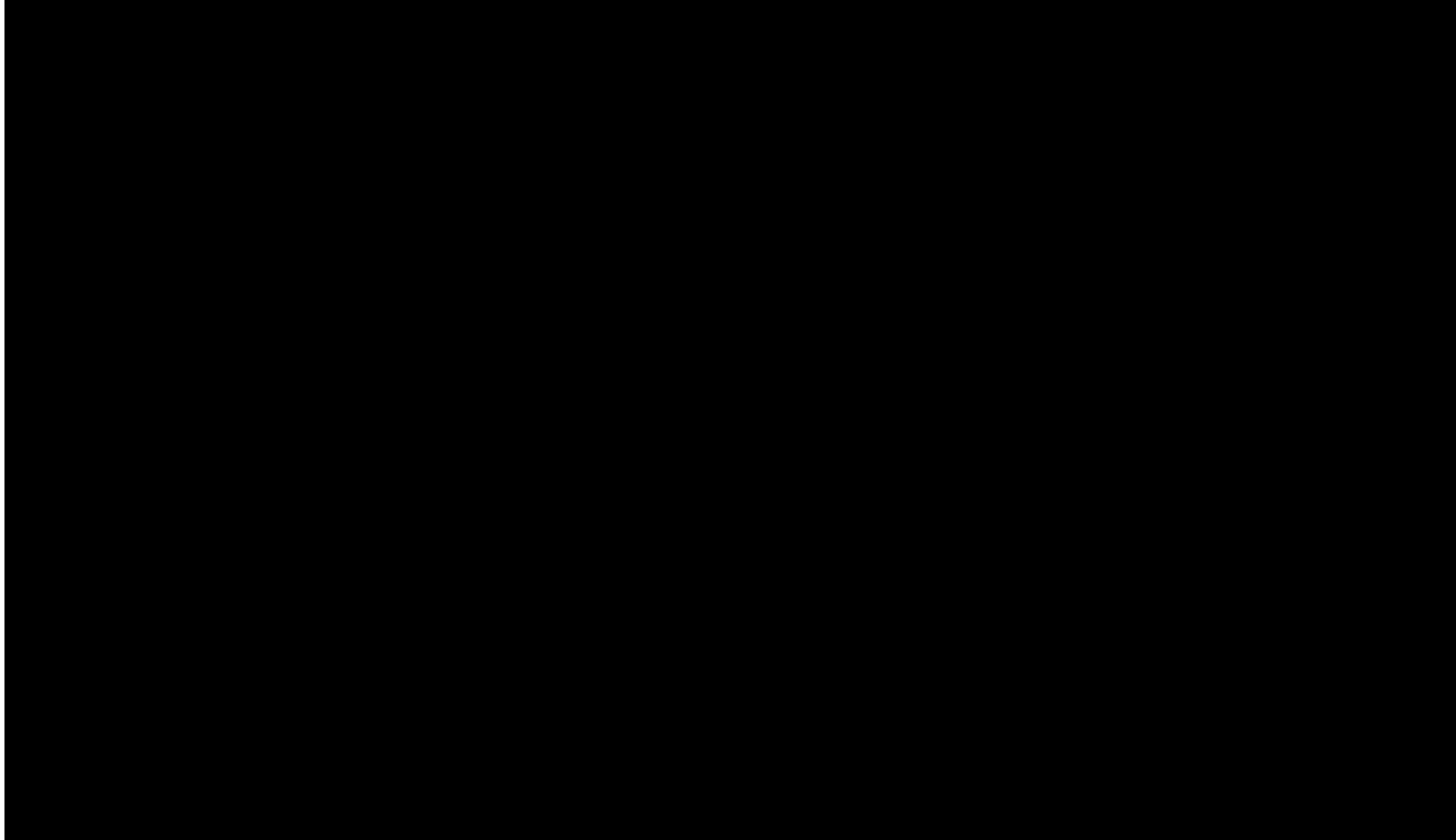
Die Geschichte der Suppe...



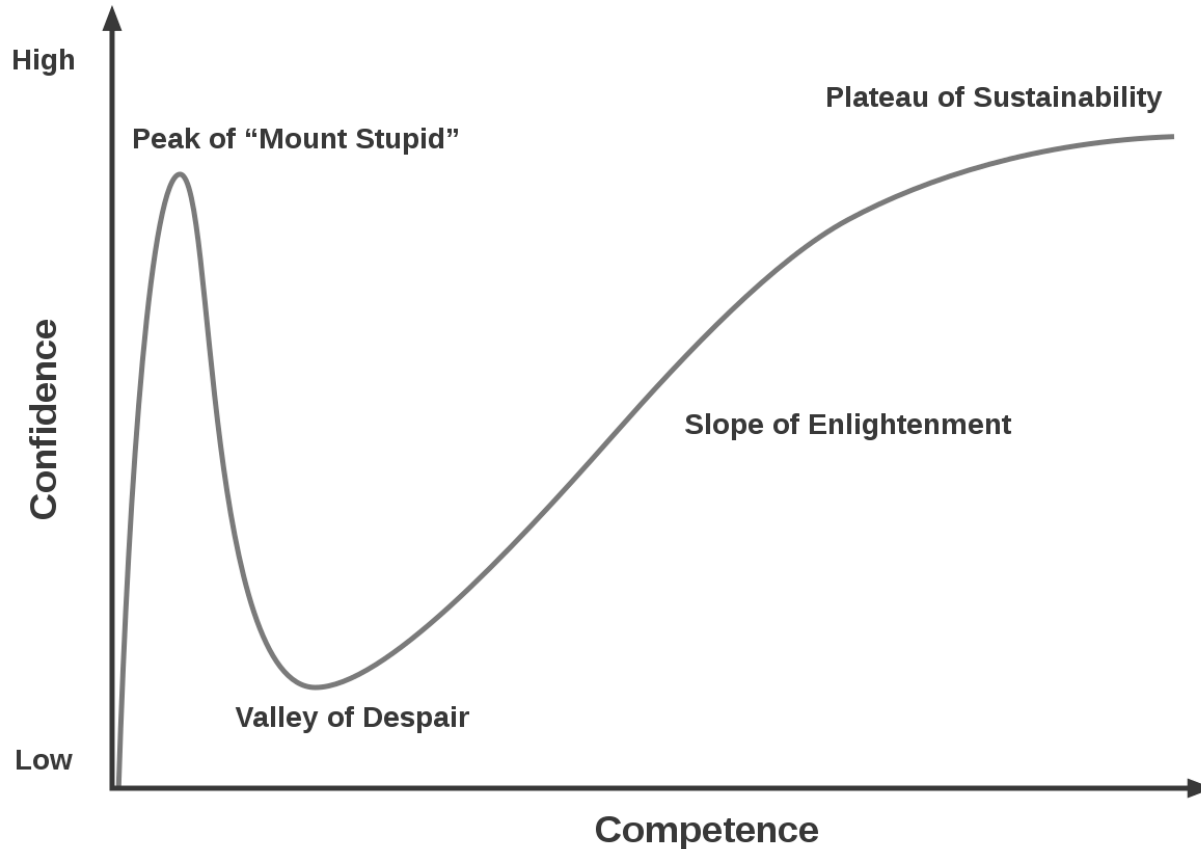
...und die Analogie zum Sport



Trainer „Müll“mann

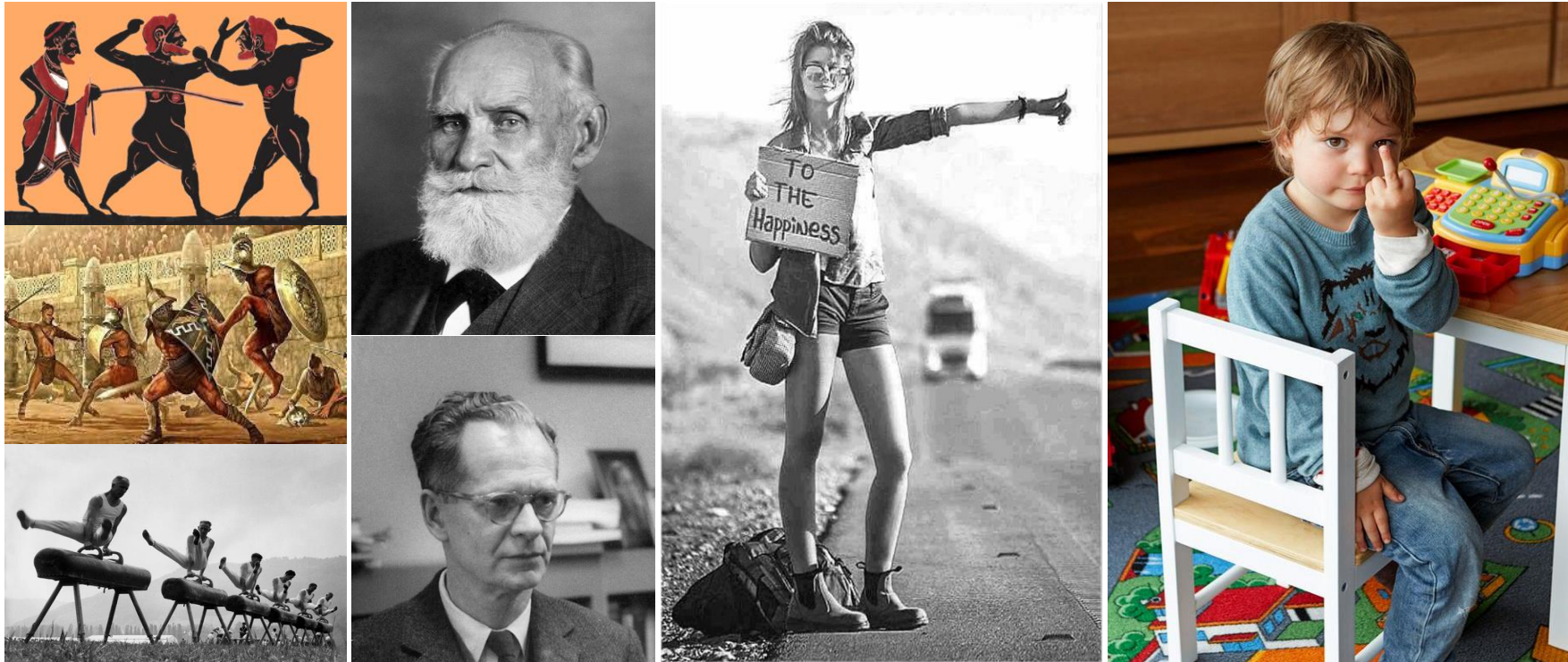


Dunning-Kruger Effekt (isn't real)



► 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



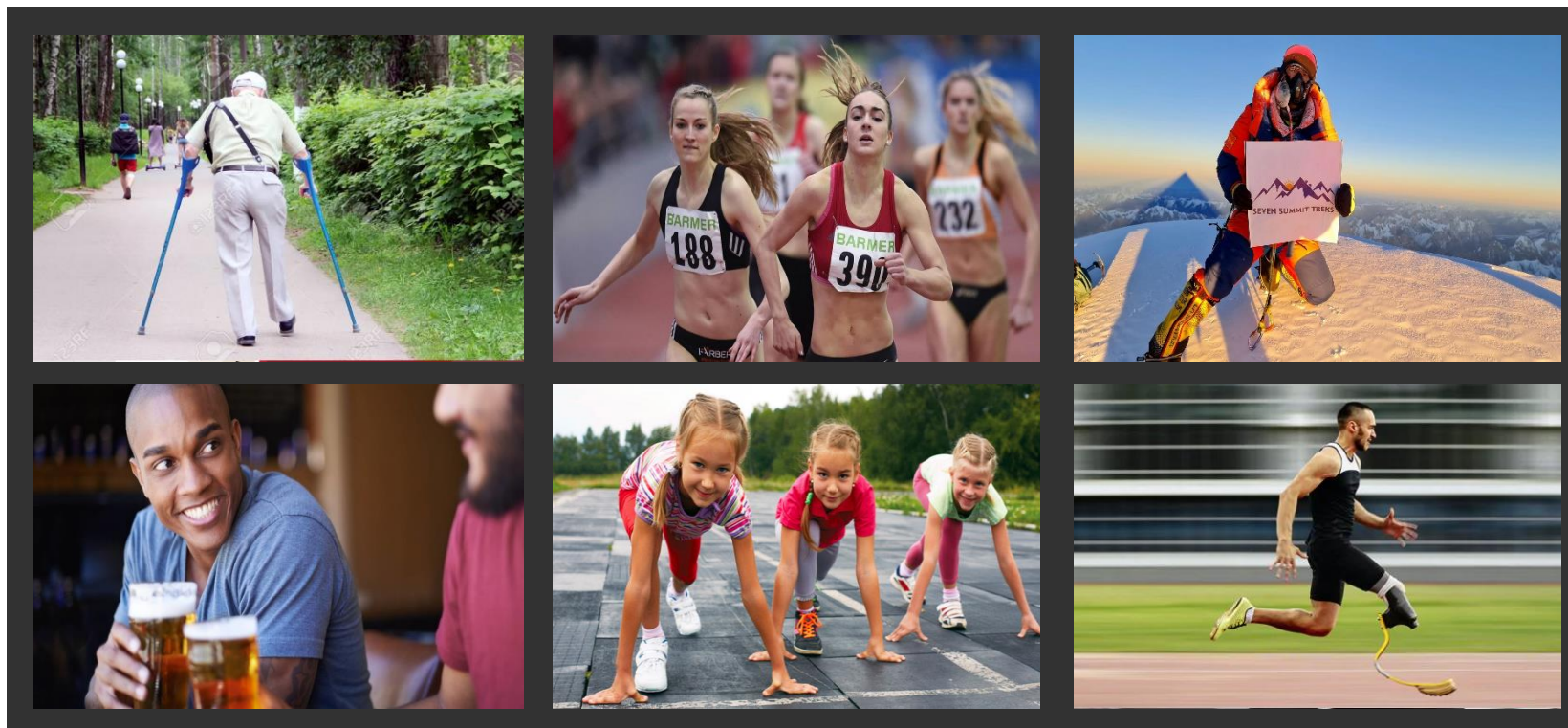
Kapitel 2: Der Mensch

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



Konrad Adenauer

Viele Menschen – unterschiedliche Motive



Kinder sind anders

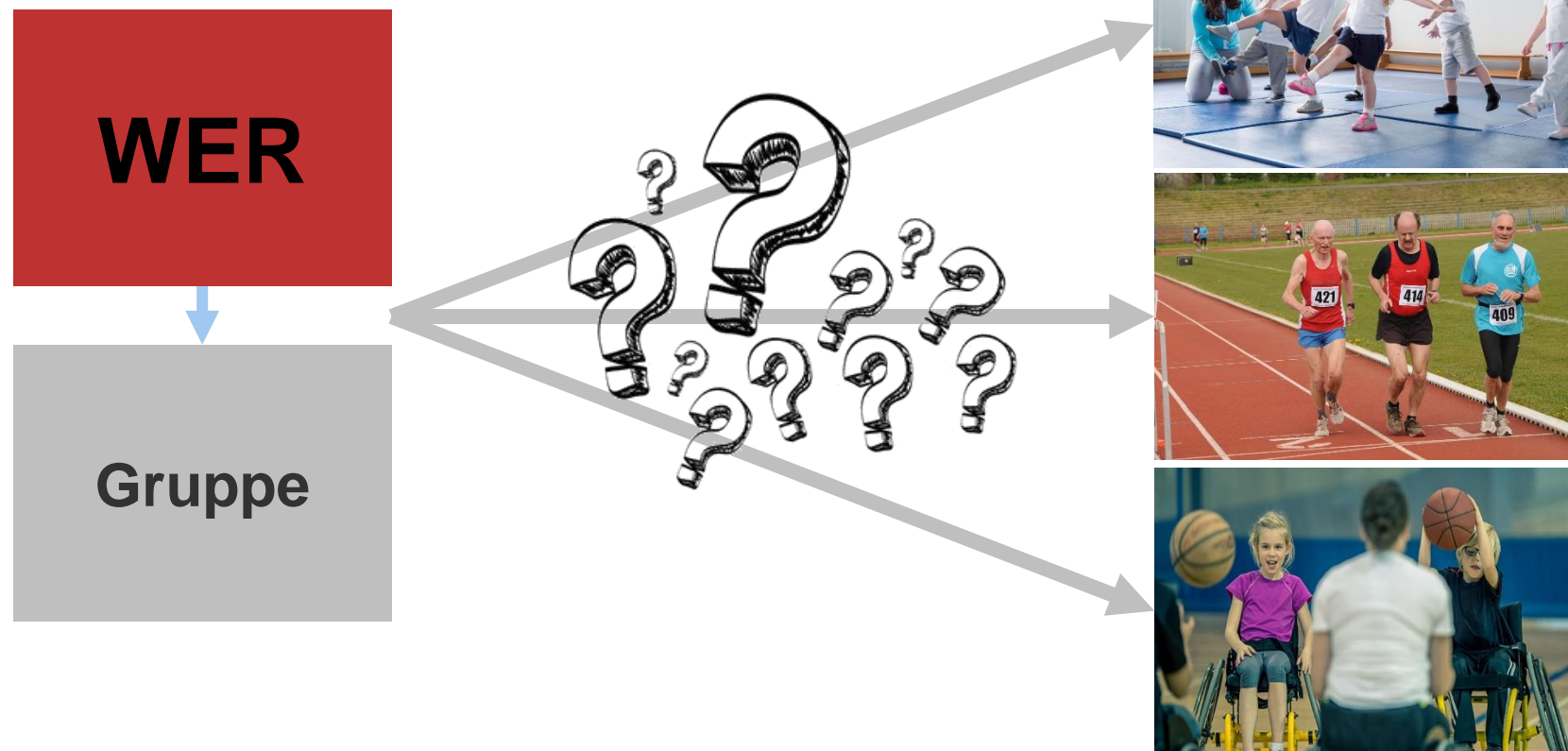


Kalendarisch vs. biologisch

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



Coaching Modell



Inhaltliche Anpassung

1. Spielerisch

2. Ganzheitlich

3. Sportartübergreifend

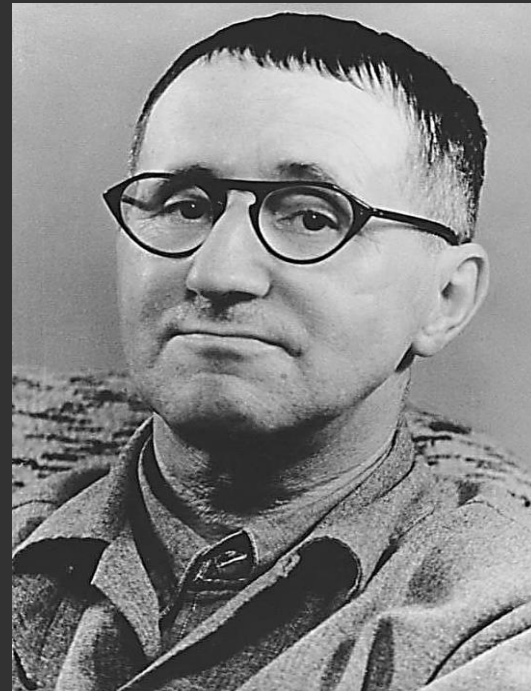
4. Abwechslung

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"



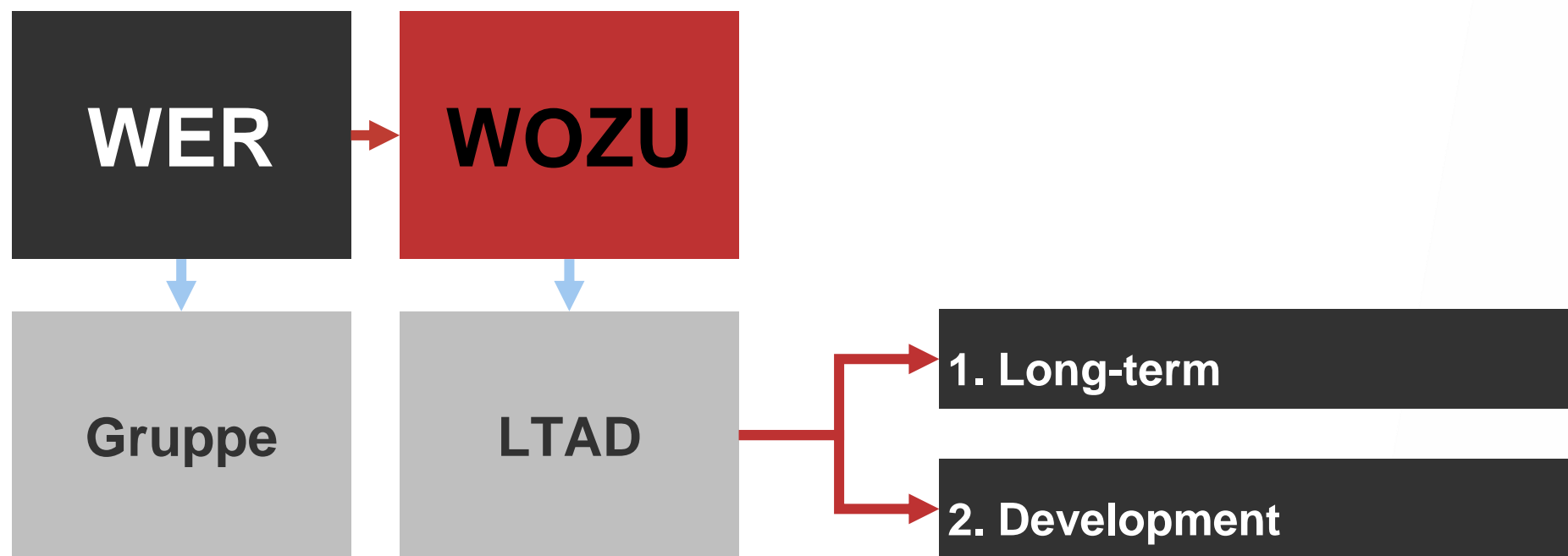
Bertolt Brecht

Coaching Modell

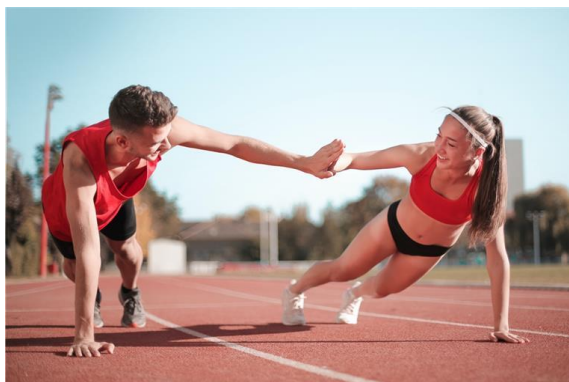


- ▶ Welcher **Weg** und welche Methode zweckmäßig sind, hängt von den **Zielen** ab

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

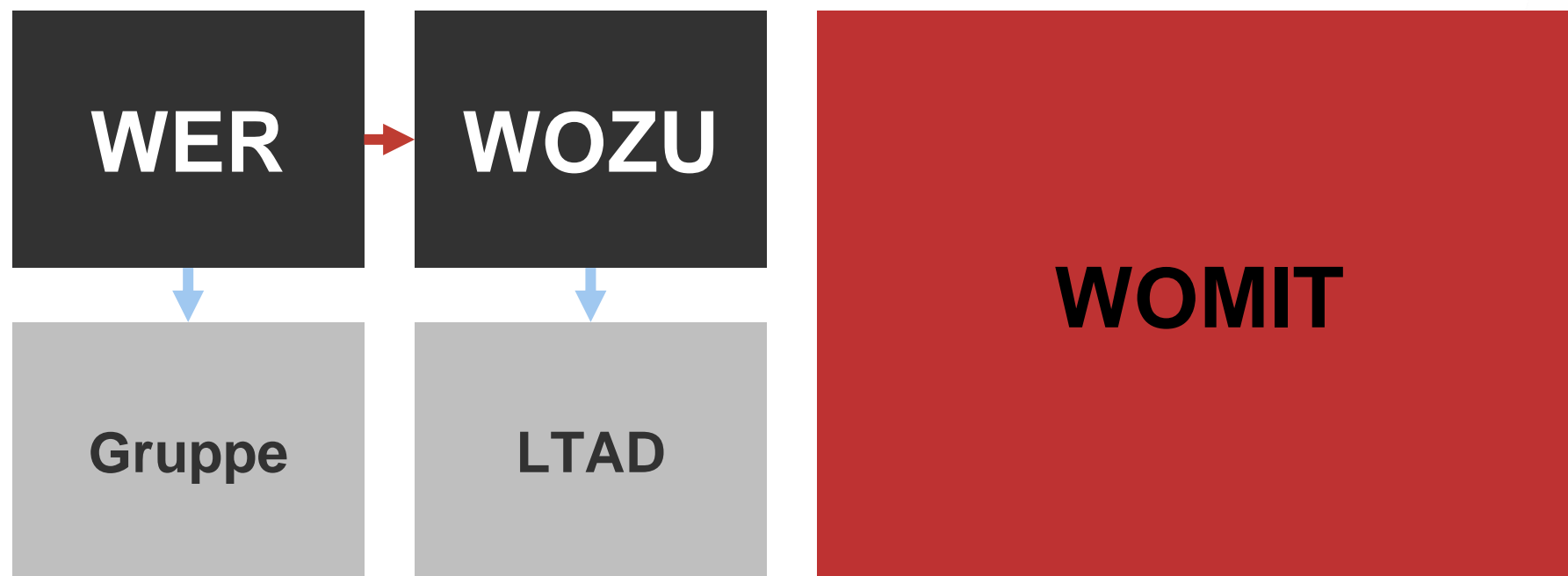


Kapitel 4: Die Inhalte

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



Coaching Modell





W-Fragen

1. **Wo**

2. **Wer**

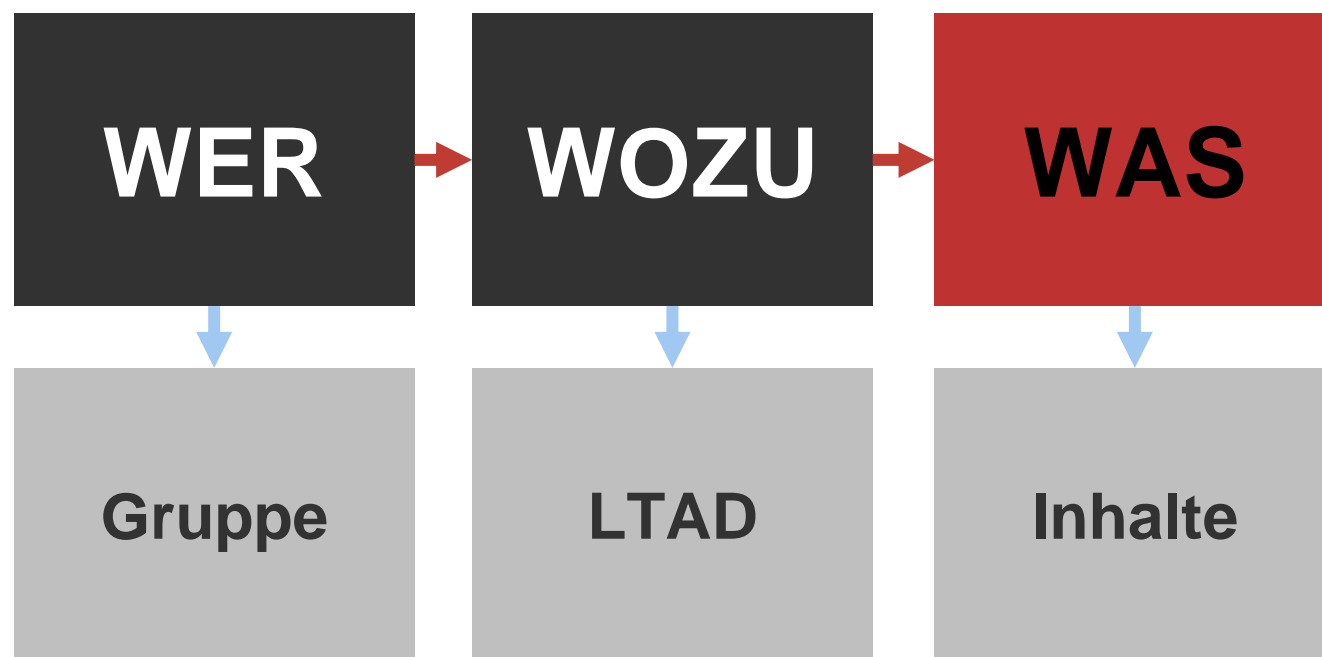
3. **Was**

4. **Wann**

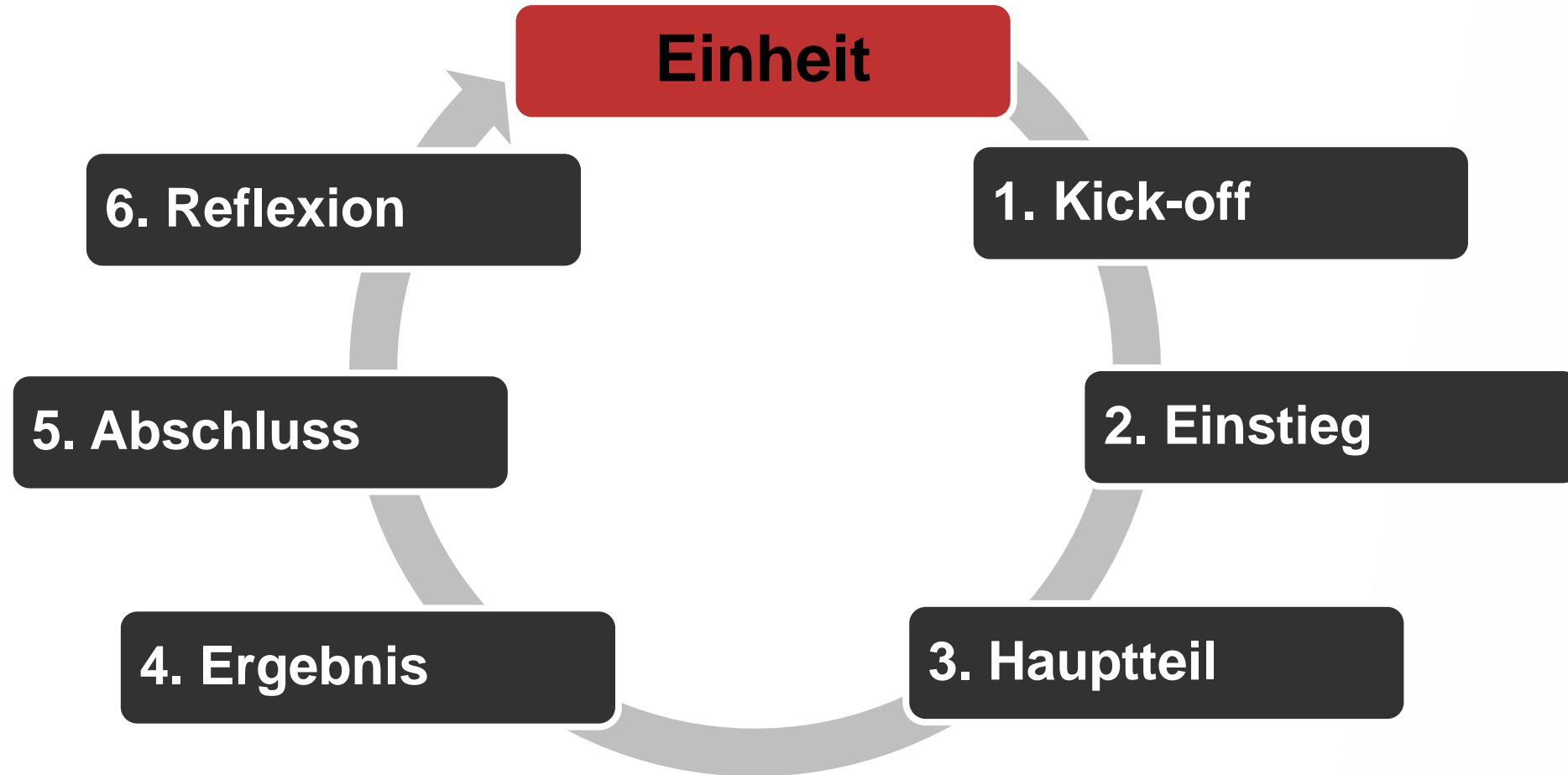
5. **Wie viel**



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

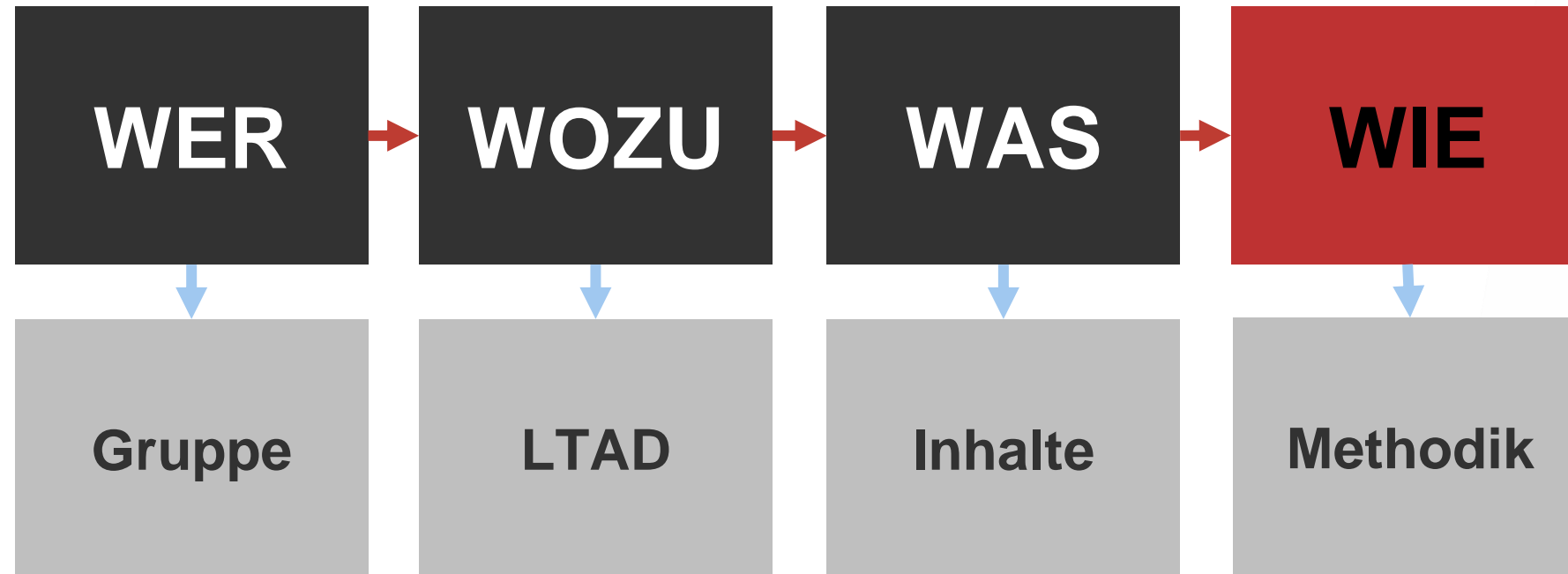


Kapitel 5: Der Weg

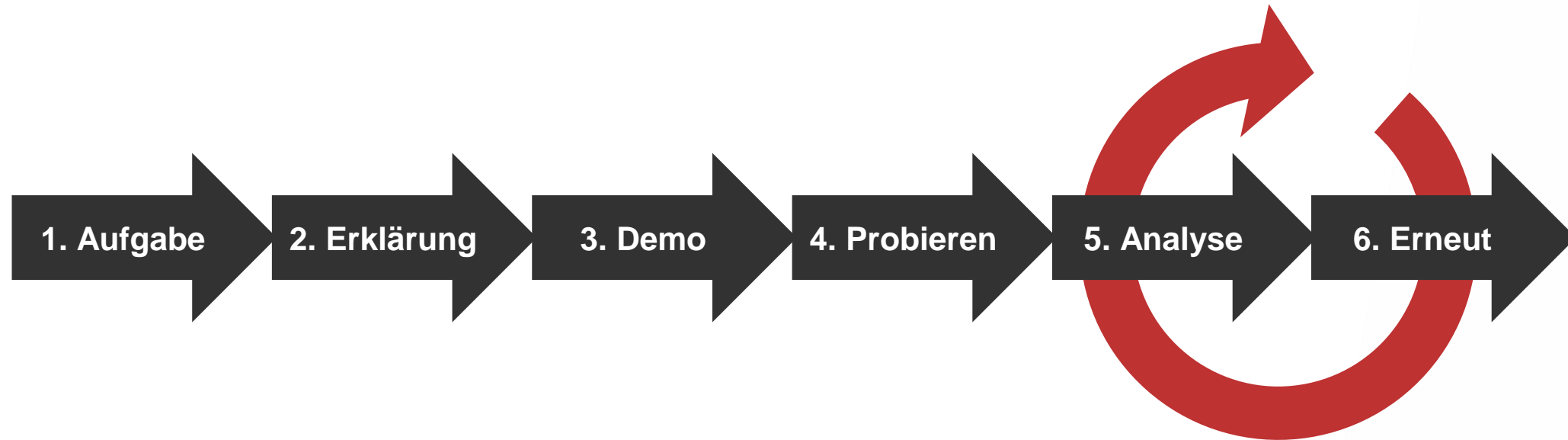
- ▶ “The more I tried to exert power directly, the less powerful I became”



Coaching Modell



Coaching Loop

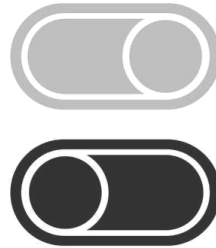


1. Aufgabe

Übung

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

vs.



Spiel

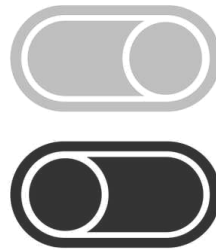
- Spaß
- Gedanke des Zielspiels
- Vereinfachte Spielformen
- Variationen
- Transfer
- Chaos

1. Aufgabe

Wiederholend

- Gleichbleibende Bewegungsabläufe
- Hohe Anzahl an Wiederholungen

vs.



Variabel

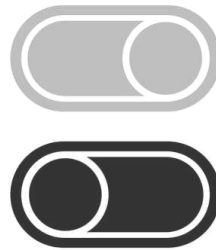
- Abwechslung
- Vielseitigkeit
- *Repetition without Repetition*

1. Aufgabe

Zergliedern

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

vs.



Ganzheitlich

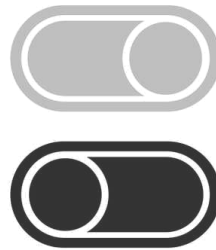
- Gesamter Bewegungsablauf von Anfang an
- Holistischer Ansatz
- Vereinfachung und Progression

1. Aufgabe

Geschlossen

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

vs.



Offen

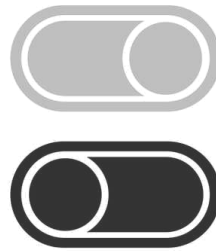
- Ablauf unbekannt
- Lösungen müssen durch Ausprobieren generiert werden
- Das „Was“ wird spielerisch entdeckt

1. Aufgabe

Deduktiv

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

vs.



Induktiv

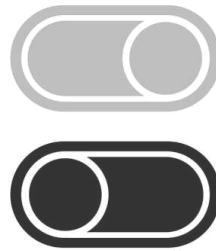
- Eigenständiges Ausprobieren
- Learning by doing
- Coach als Katalysator
- Indirekter Lernprozess

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



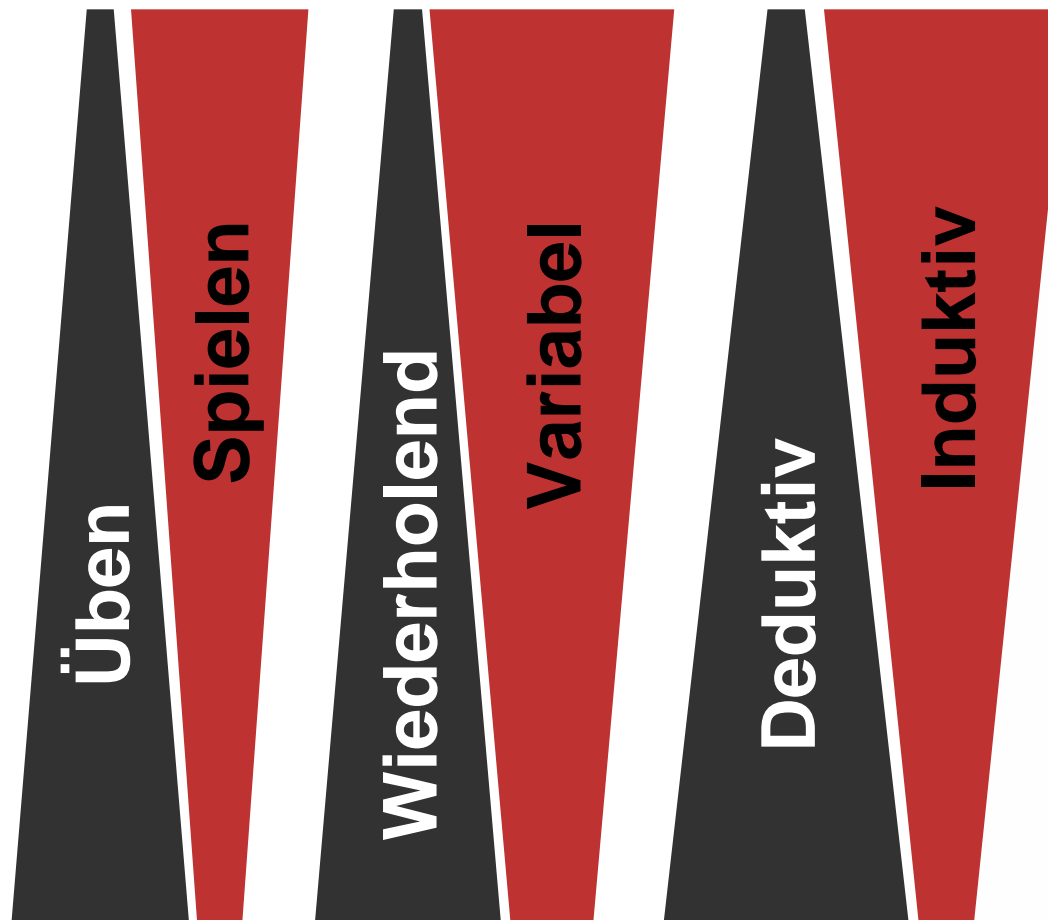
Train to train



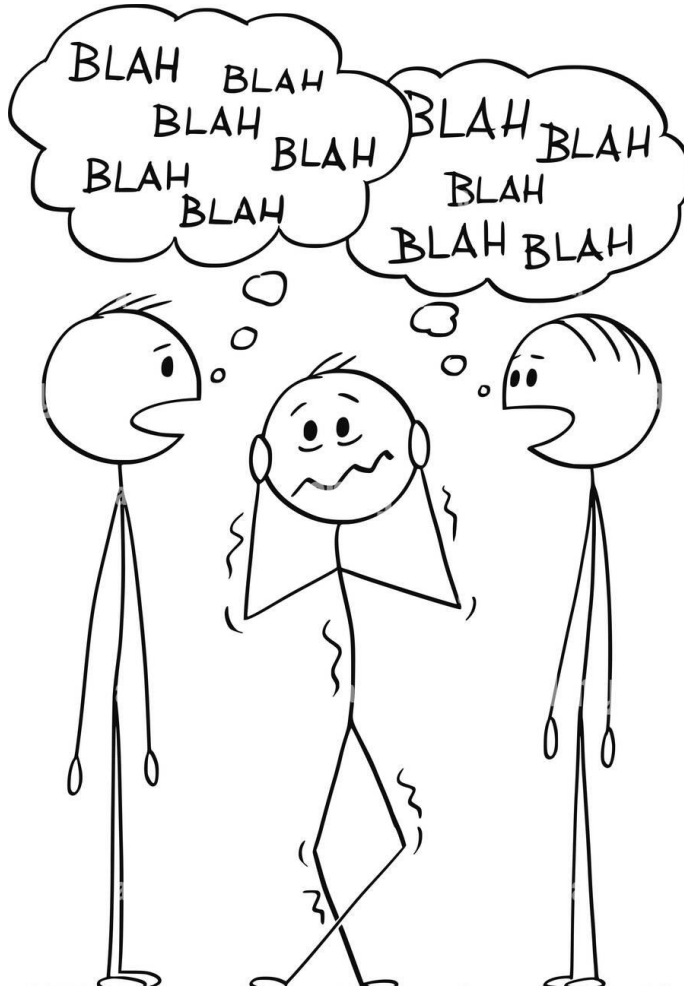
Train to win



Train to compete



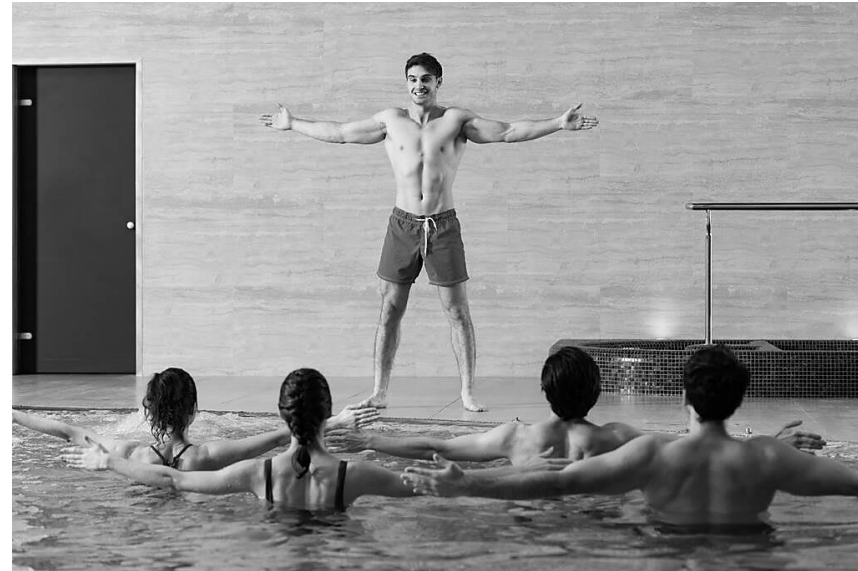
2. Erklärungen



- ▶ 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.

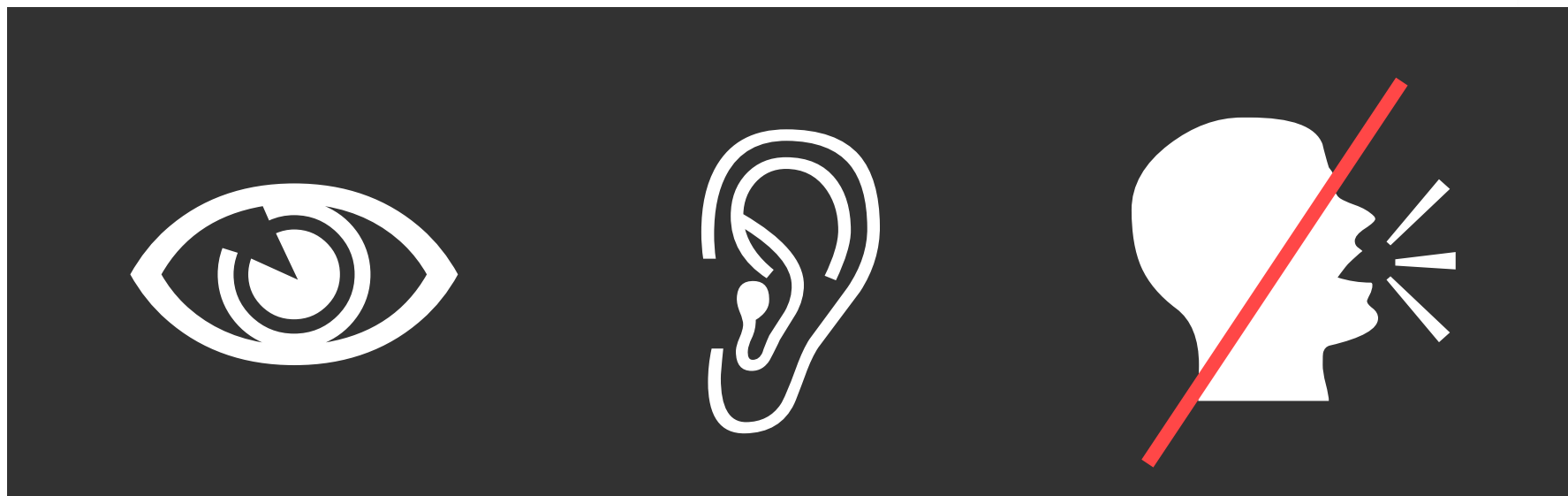
3. Demonstration

Coach

Athlet

(Fehler)

4. Probieren



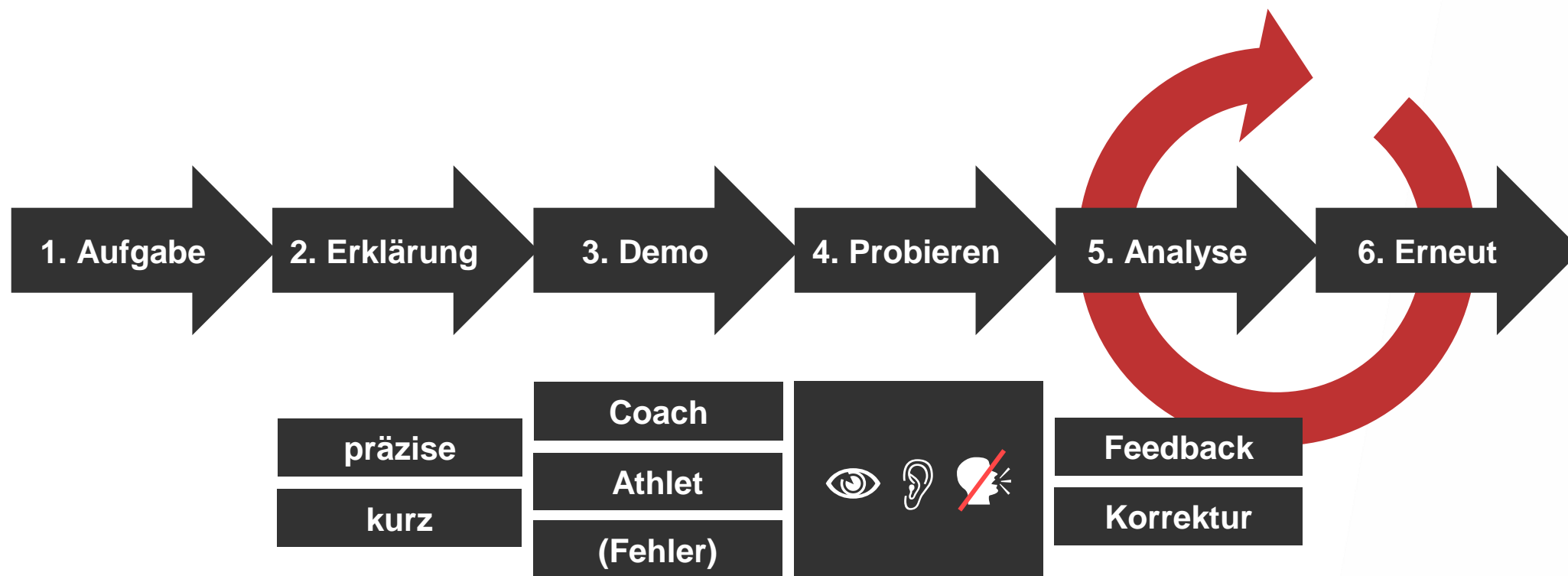
5. Analyse

Feedback

Korrektur

Erneut

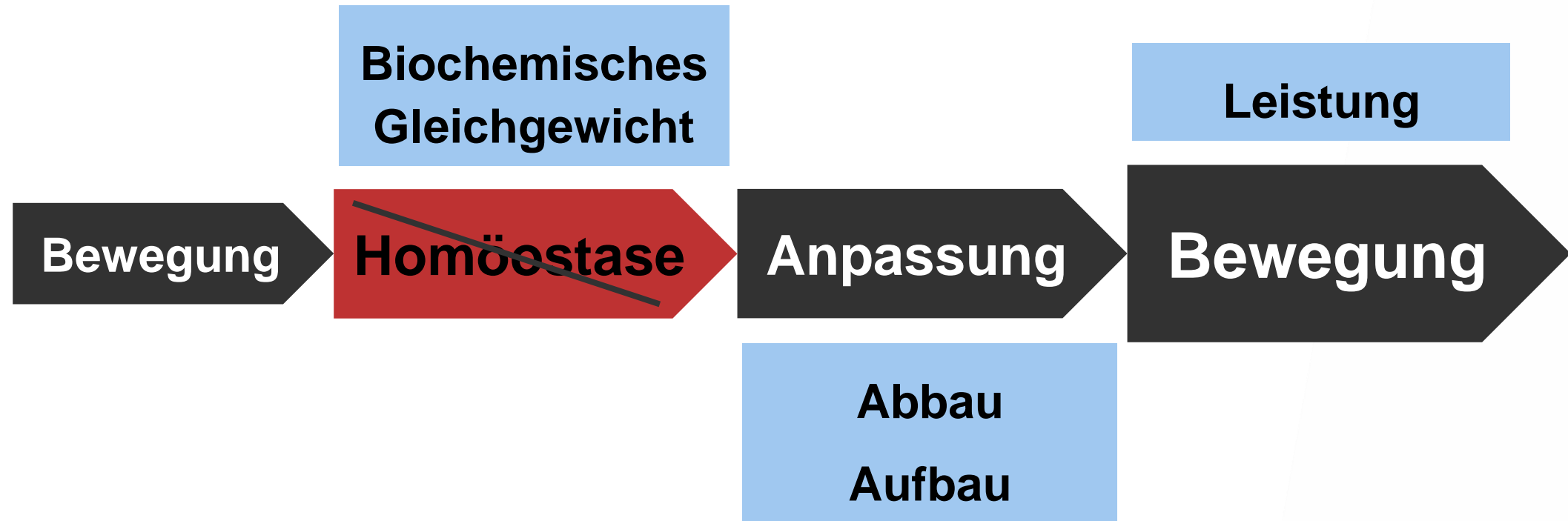
Coaching Loop



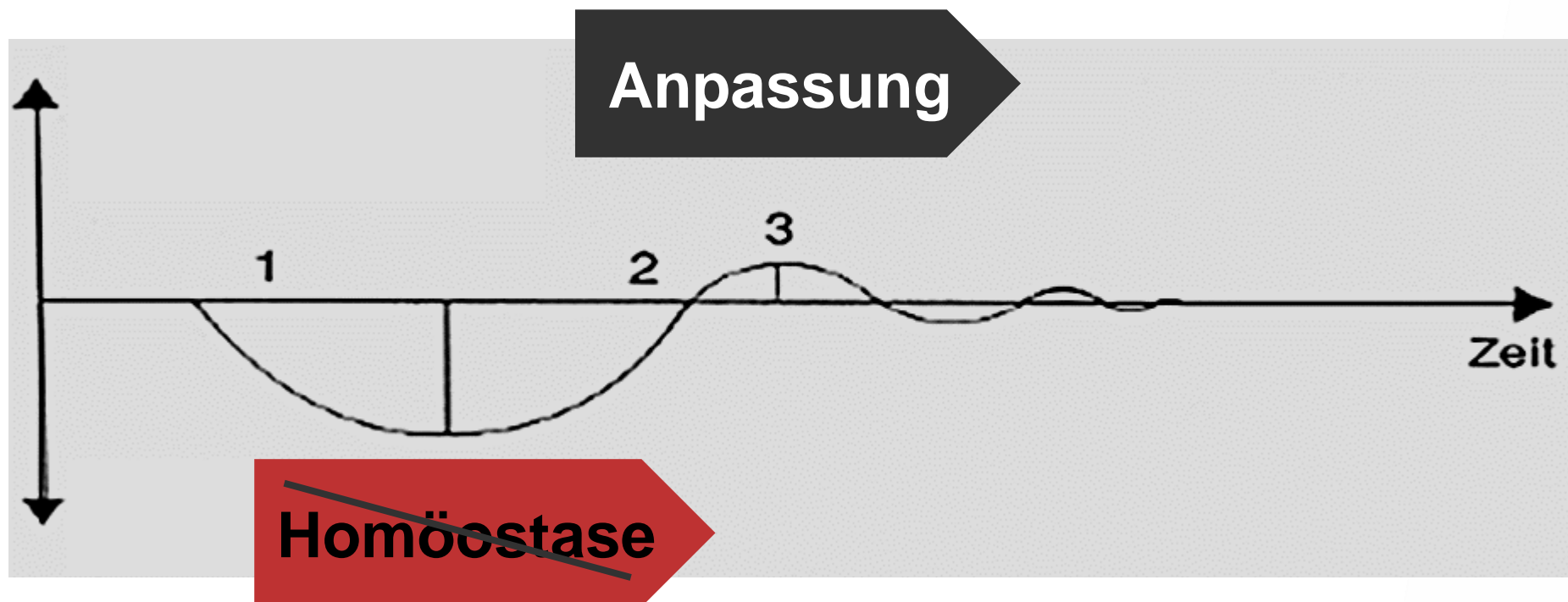
Neun Prinzipien

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

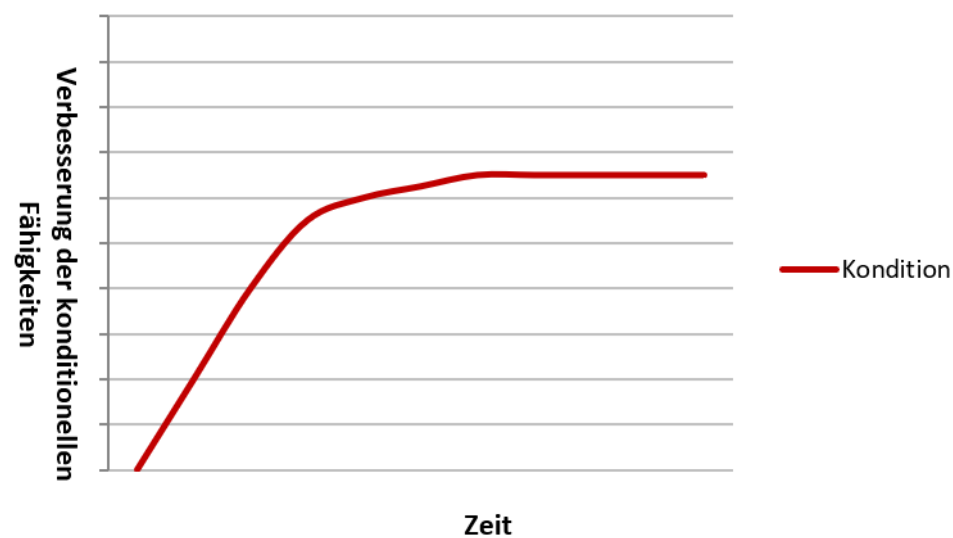
1. Homöostase und Superkompensation



1. Homöostase und Superkompensation

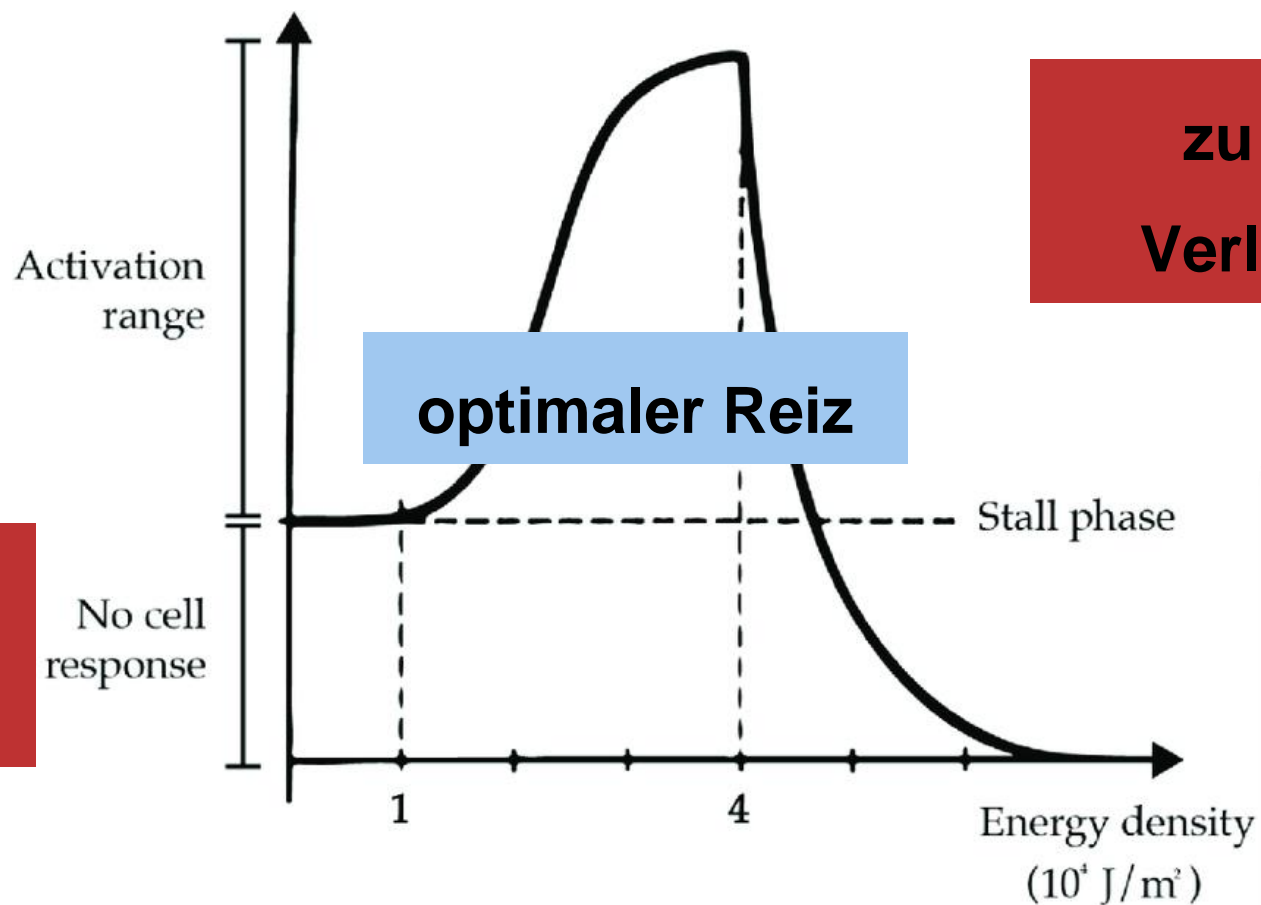


2. Wirksame Belastungsreize



3. Wirksame Belastungsreize

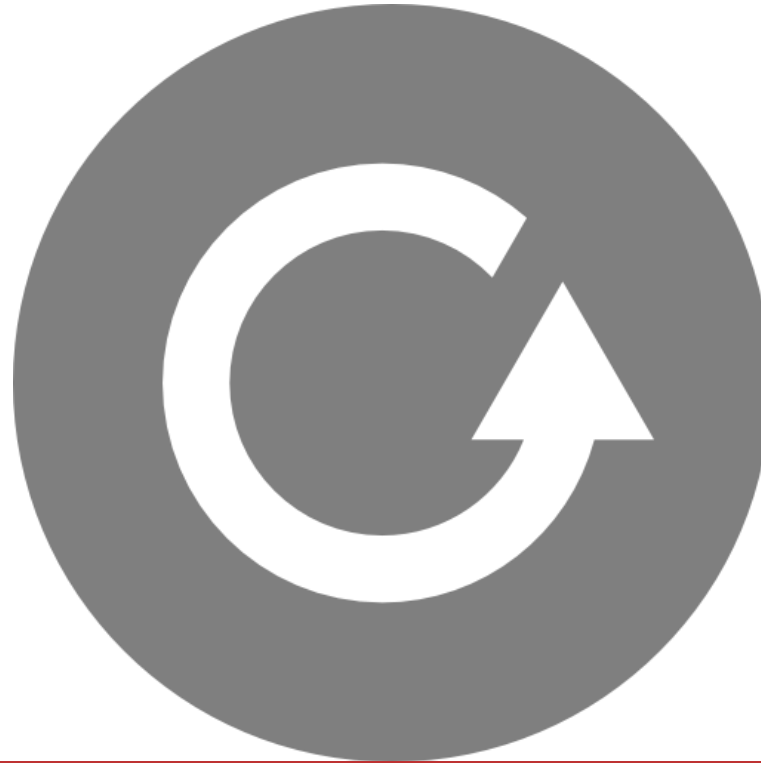
Arndt-Schulz-Gesetz



zu niedrig
Keine Wirkung

zu hoch
Verletzung

3. Wiederholung und Kontinuität

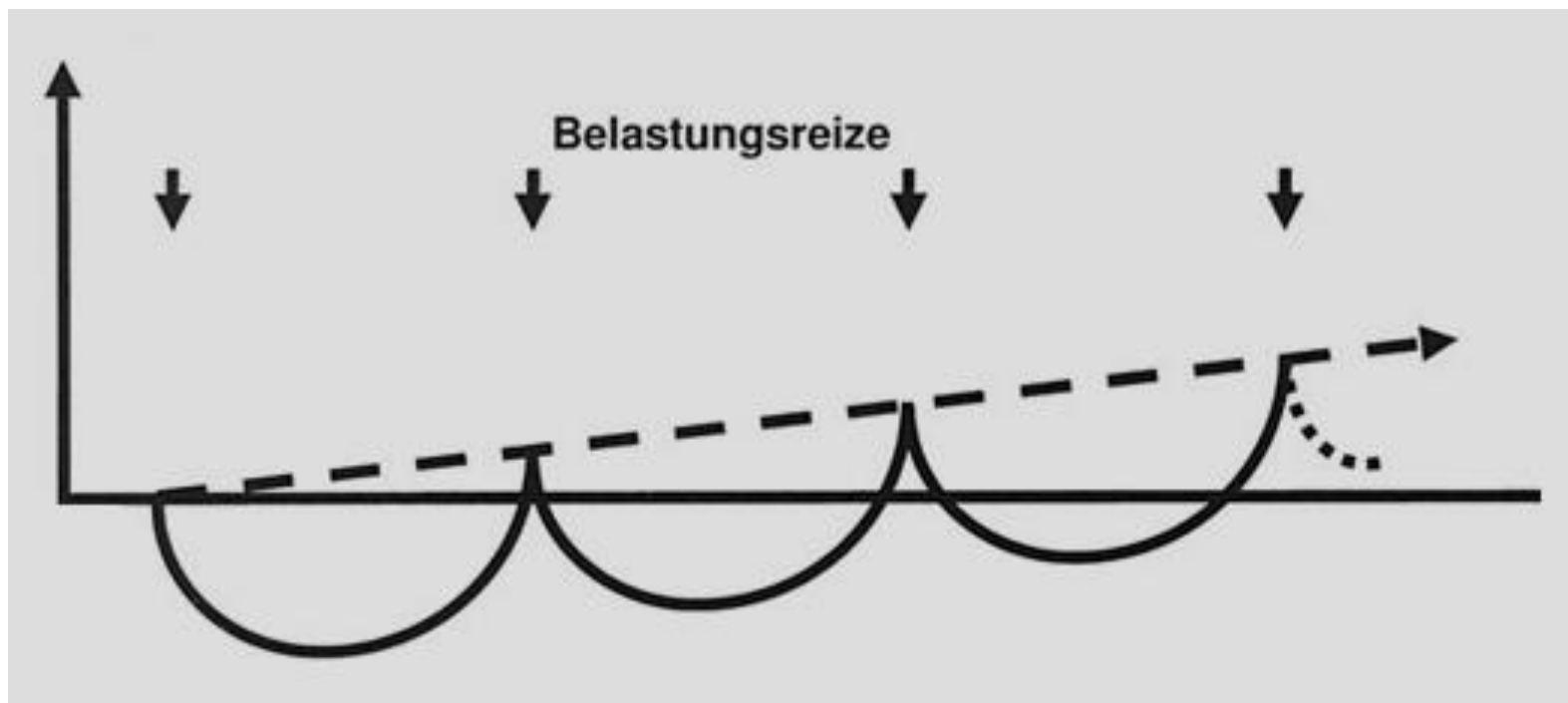


Regelmäßigkeit

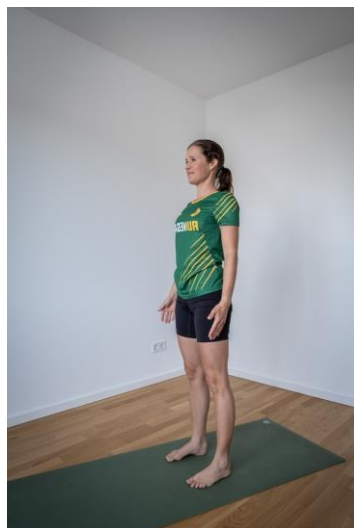
4. Periodisierung und Zyklisierung



5. Progressive Belastungssteigerung



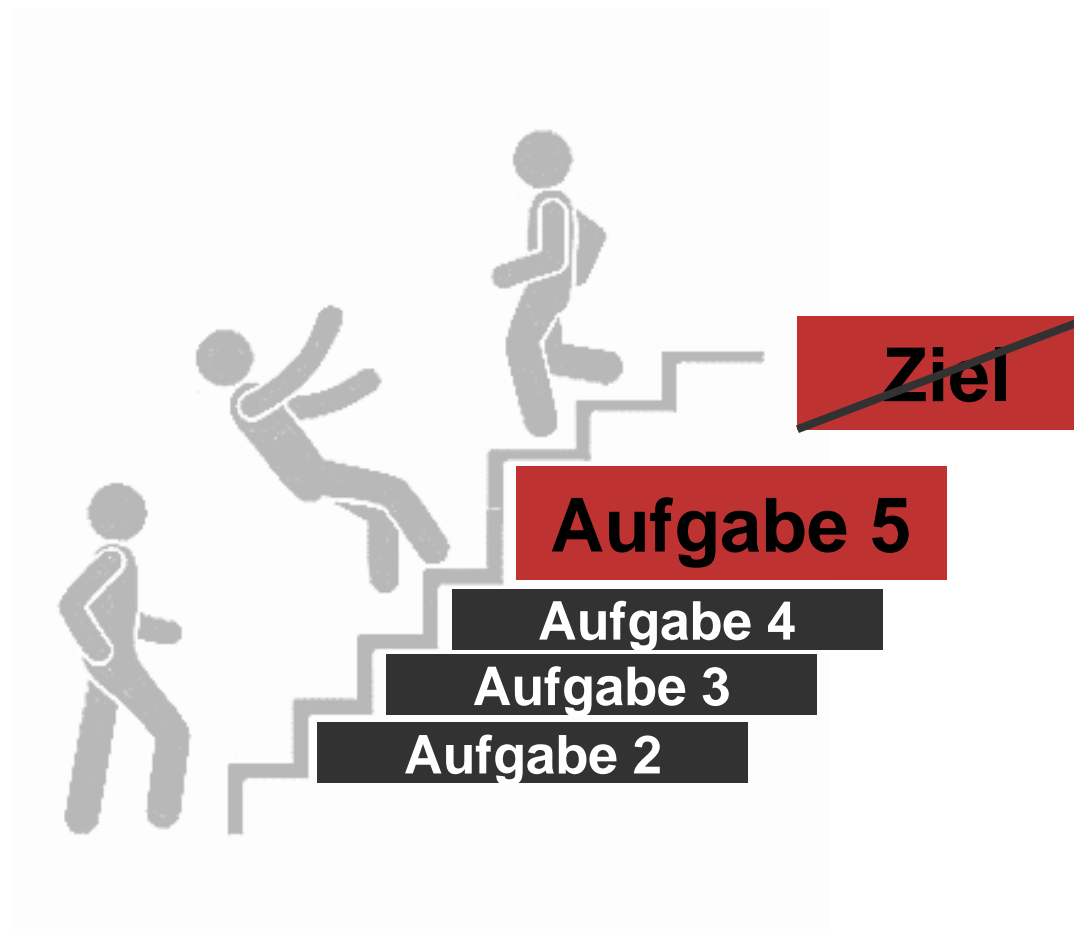
5. Progressive Belastungssteigerung



5. Progressive Belastungssteigerung



5. Progressive Belastungssteigerung



5. Progressive Belastungssteigerung

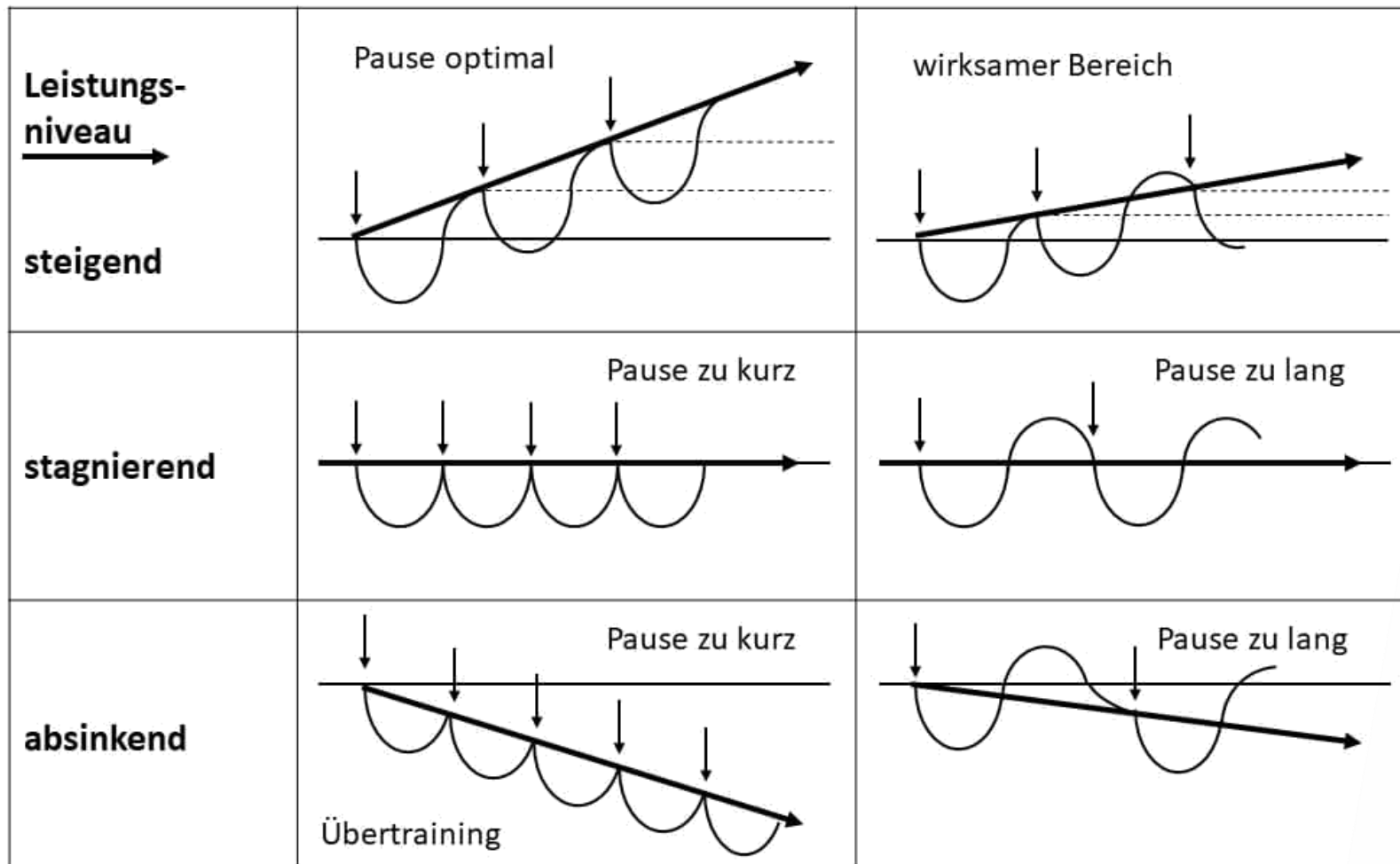


5. Progressive Belastungssteigerung

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



6. Belastung und Erholung

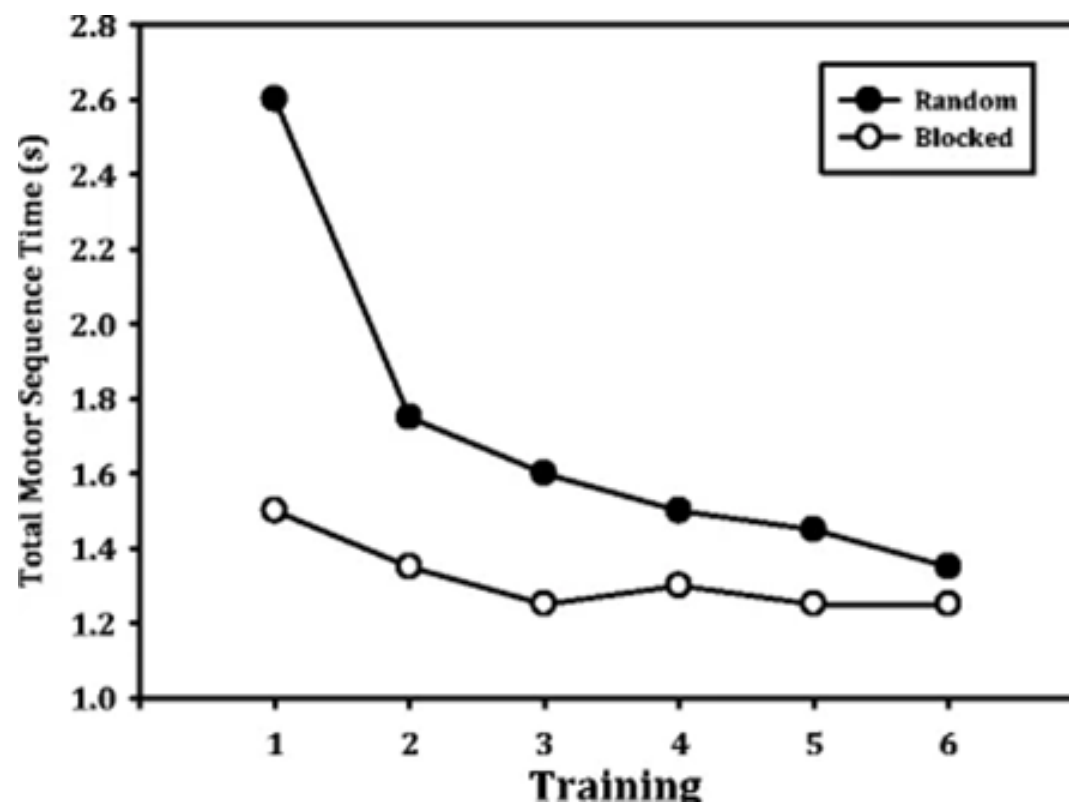


7. Variation



7. Variation

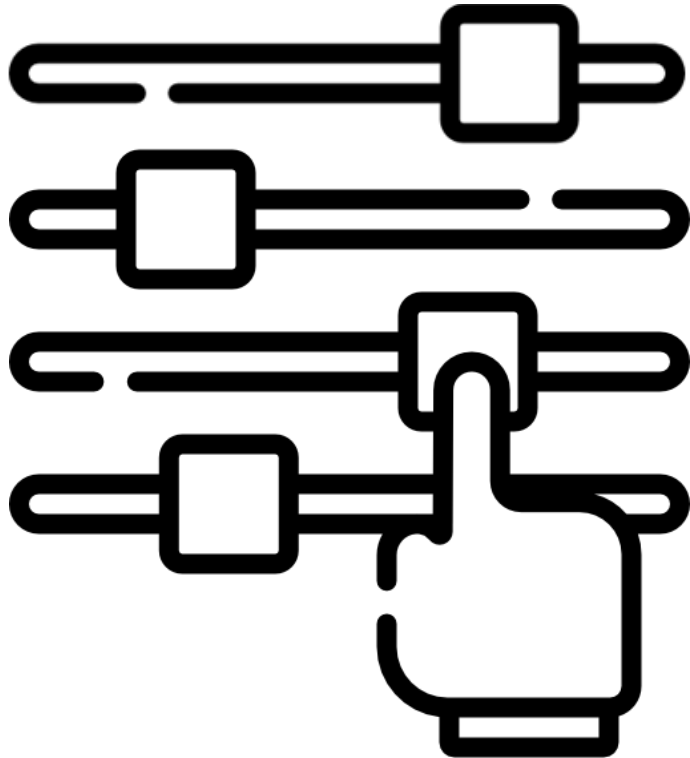
Kontext-Interferenz-Effekt



● High interference

○ Low interference

5. Variation







Space

Task

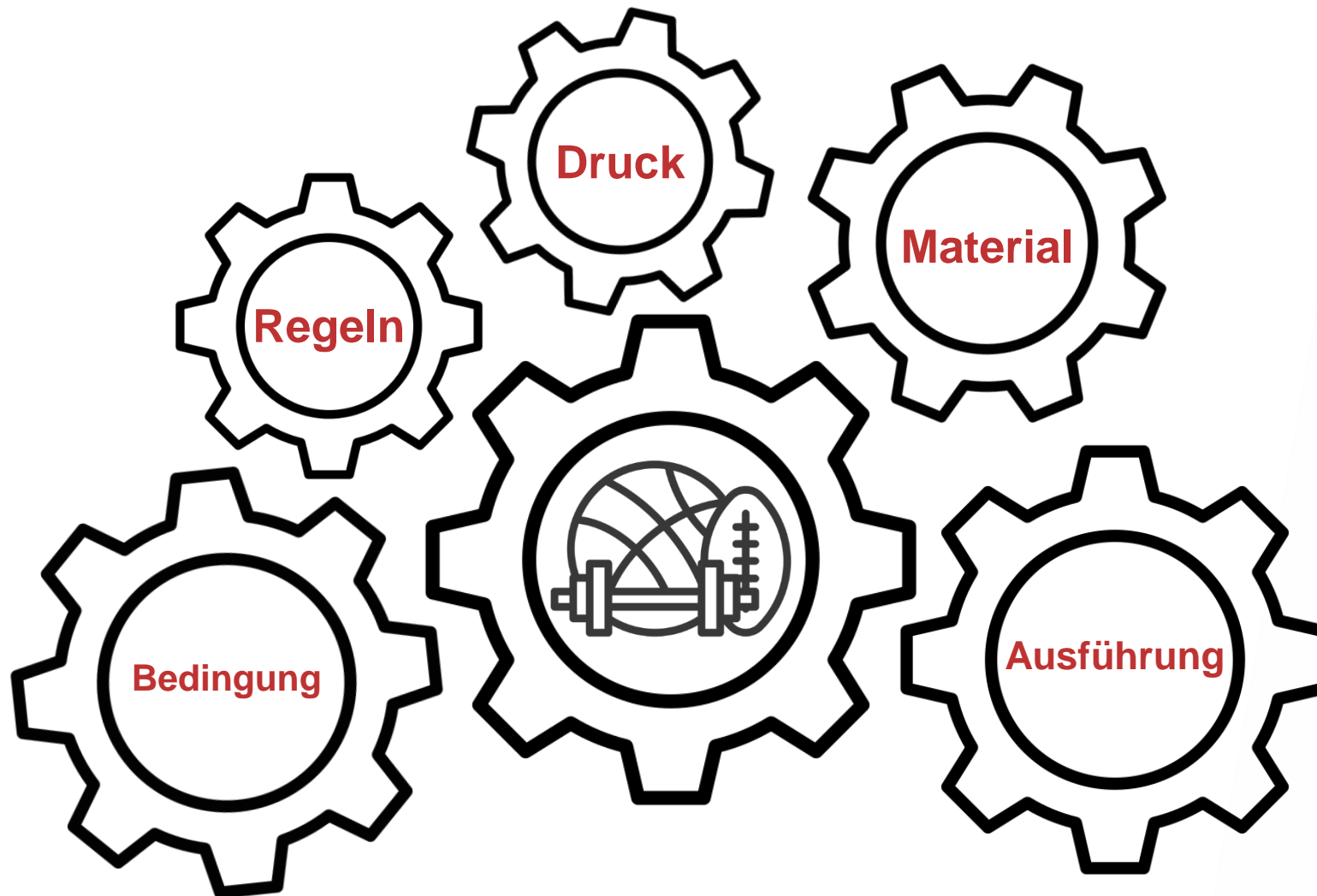
Equipment

People

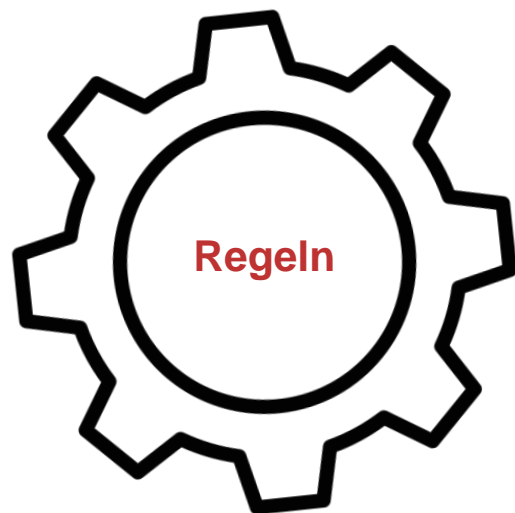
5. Variation

Über die Sozialform			
	1,2,1,2	③ vs. ③	
			

7. Variation

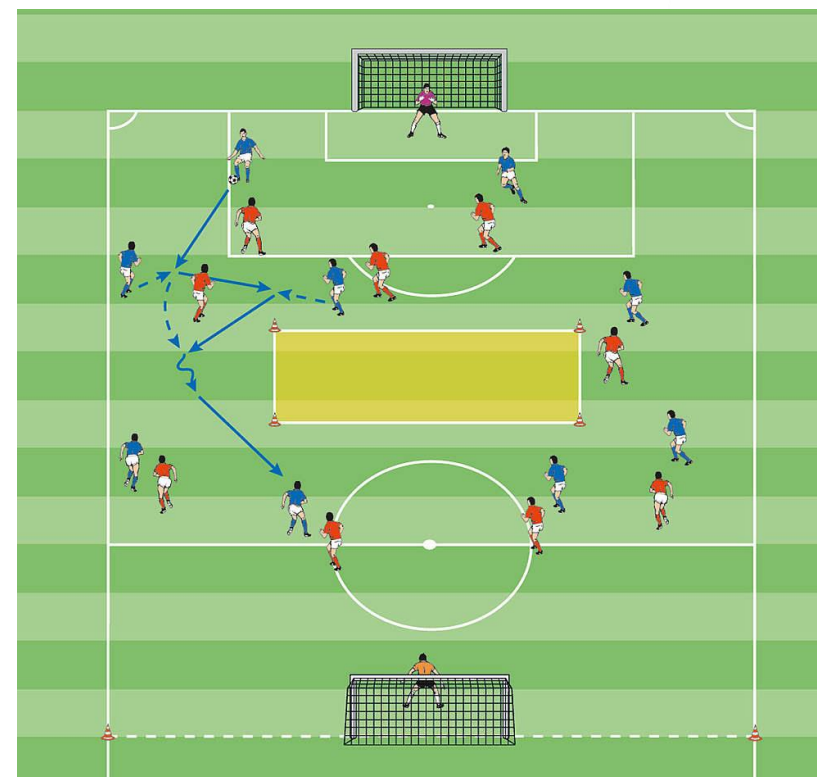


7. Variation

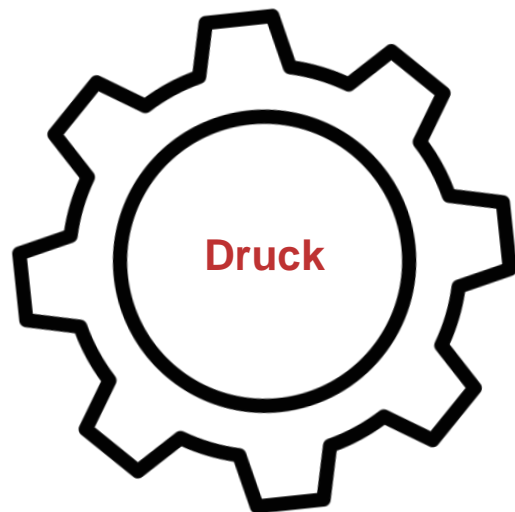


Provokationsregel

Fortsetzungsregel



7. Variation

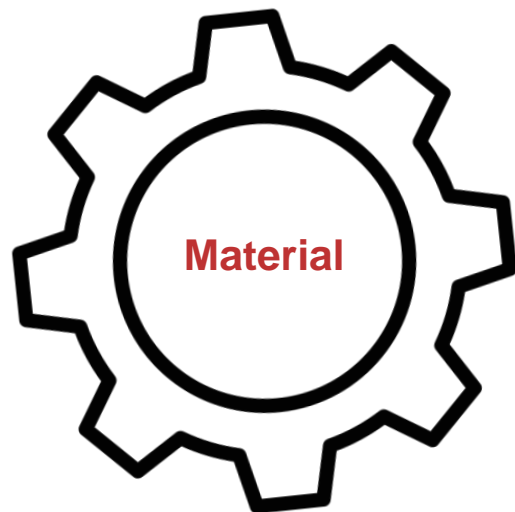


Zeitdruck

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

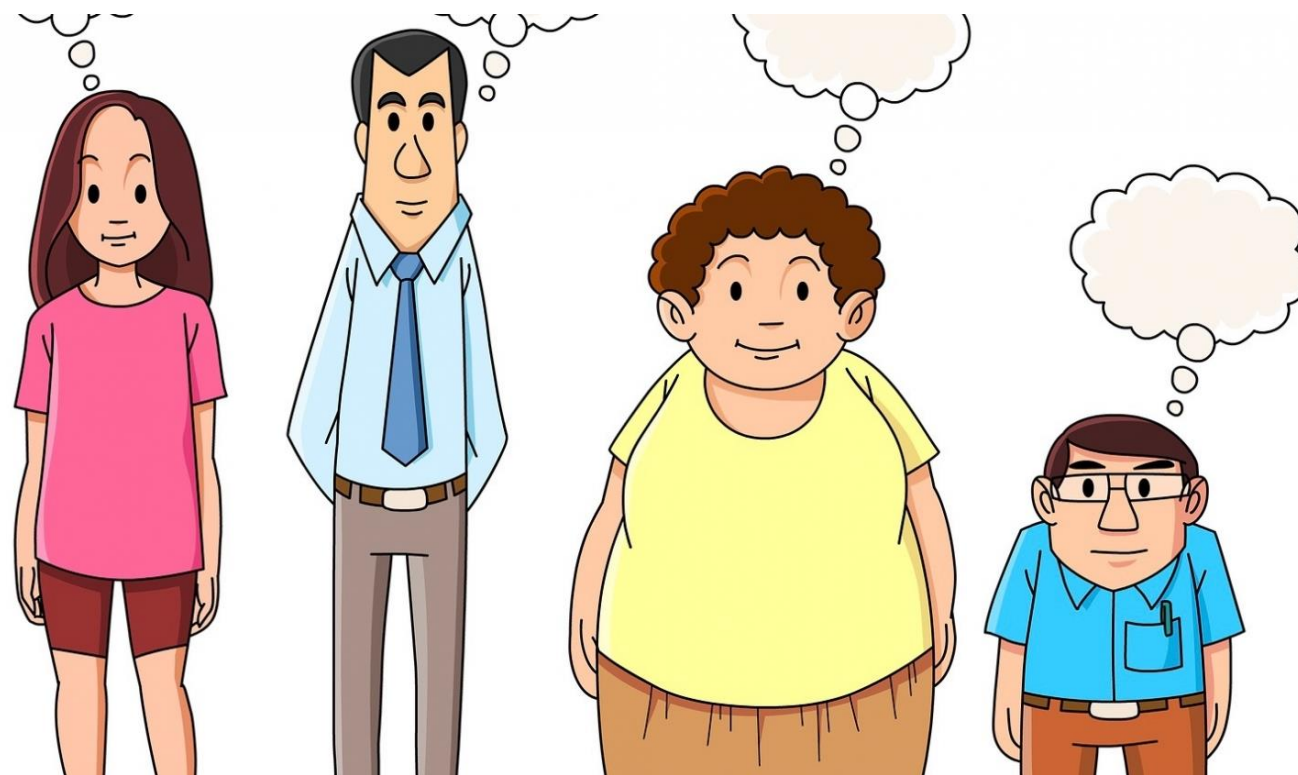
3. Sportartübergreifend

4. Abwechslung

5. Vielseitigkeit



9. Differenzierung



9. Differenzierung

Didaktisch

Unterschiedliche Ziele

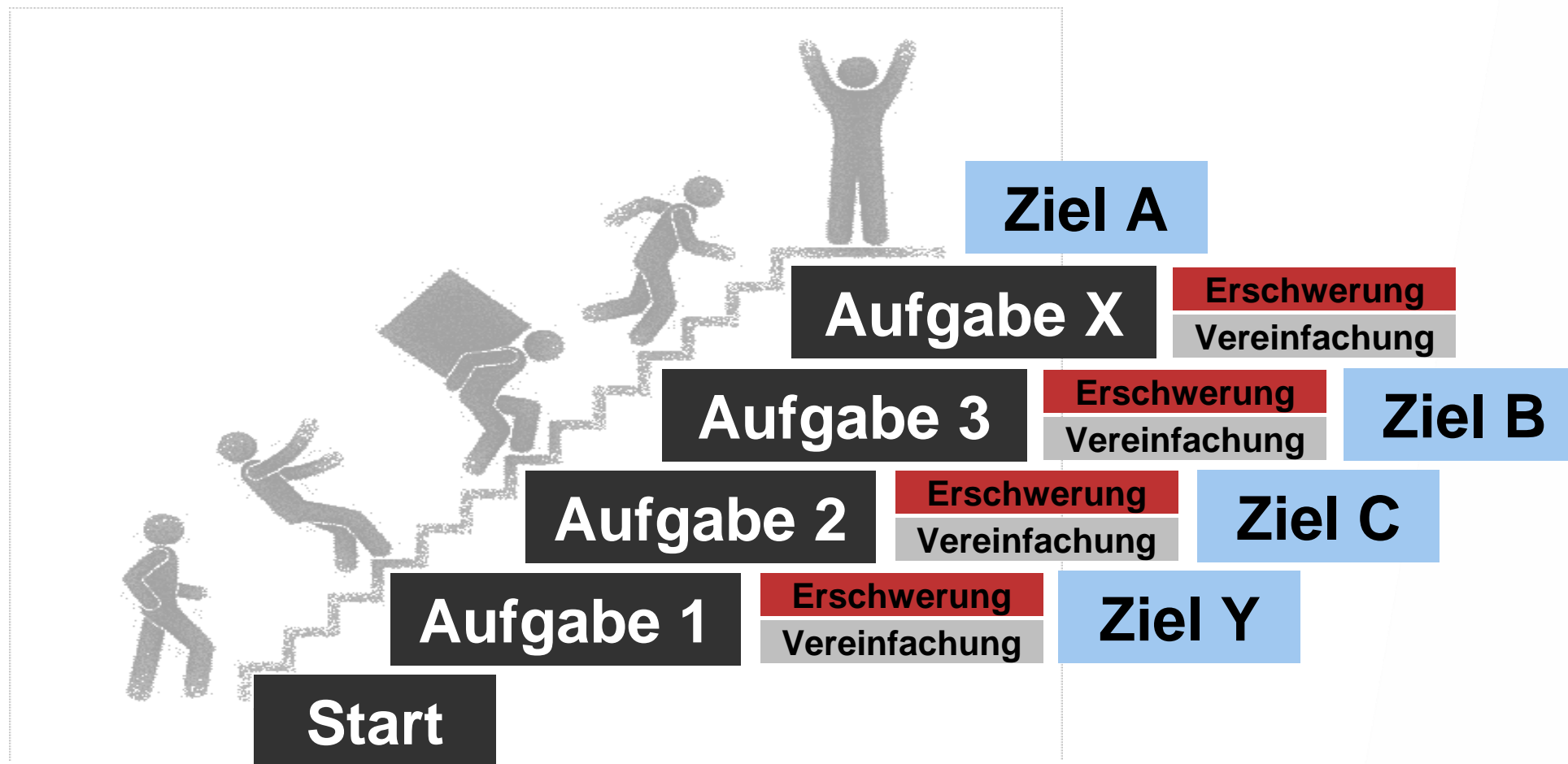
Methodisch

Andere Wege

9. Differenzierung



9. Differenzierung

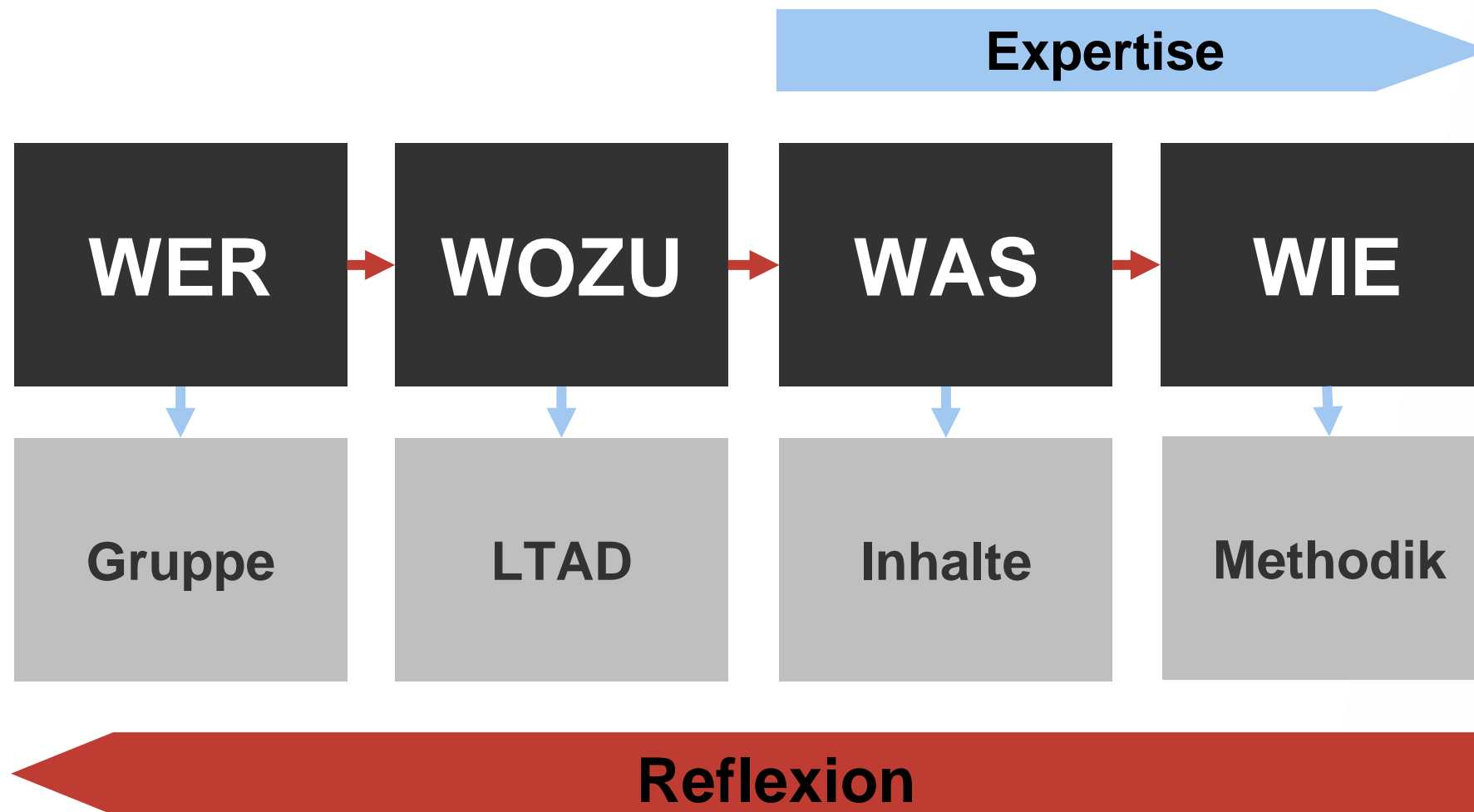


Kapitel 6: Synopsis

- ▶ „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



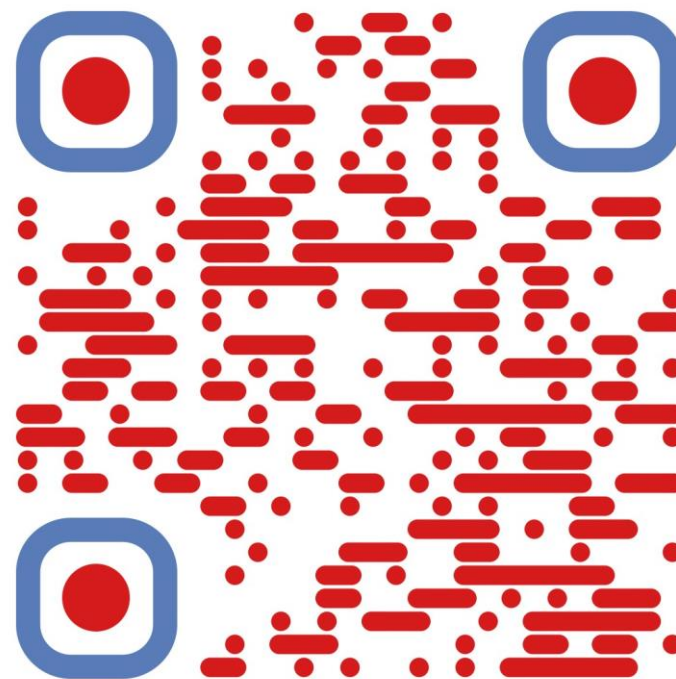
Der Kutscher als Vorbild





Kontakt:

- ▶ jerry.medernach@inaps.etat.lu
- ▶ +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

LËTZEBUERG LIEFTSPORT