

Trainertipps

Die beiden großen Aufgaben des Coaches

Zunächst eine Art Definition: Das Wort „Coaching“ kommt aus dem Englischen und leitet sich ab aus dem Begriff „betreuen“. Für jeden einzelnen Schützen sind Grundlagen im Bereich Coaching deshalb wichtig, weil aus den Empfehlungen für den Trainer natürlich auch Tips für den Sportler abzulesen sind. Dies zeigt sich zum Beispiel in den Bereichen Motivation, Einstellung zum Wettkampf oder Verhaltensweise bei Schützen wie bei Trainern. Jeder Coach muß versuchen, mit Reaktionen seines „Schützlings“ umzugehen, und der „Schützling“ kann bei besserem Wissen um die Gründe von Reaktionen seines Trainers diese seinerseits besser einordnen.

Der Trainer hat zwei große Aufgaben zu bewerkstelligen. Zum einen bezieht sich dies auf die Betreuung vor, während und nach dem Wettkampf. Zum zweiten versucht der Coach, im Trainingsprozeß den Schützen so vorzubereiten, daß er lernt, sich selbst situationsangemessen zu steuern.

Zur Wettkampfbetreuung gehört im Vorfeld die längerfristige Vorbereitung in den Wochen vor dem Wettbewerb im Heimtraining. Der Trainer ist dafür verantwortlich, daß sein Athlet nicht nur seine technischen Fertigkeiten ausprägt, sondern eben auch seine physischen und psychischen Möglichkeiten verbessert. Außerdem gehört die unmittelbare Präparation bereits am Wettkampfort dazu, wo sich der Sportler mit den örtlichen und organisatorischen Verhältnissen vertraut machen muß. Hier ist der Trainer dafür verantwortlich, alle Informationen, die zur Absolvierung des Wettkampfes von Bedeutung sind, zu sammeln und so schnell wie möglich an seine Athleten weiterzugeben. Hierzu können Informationen gehören zur Unterbringung, zum Transfer vom Hotel zum Schießstand, zur Waffen- und Dopingkontrolle oder zu Start- und Trainingszeiten.

Bewährt hat sich am Abend vor dem Wettkampf die Mannschaftsbesprechung. Bei dieser Gelegenheit werden alle organisatorischen Details mitgeteilt wie Wecken, Frühstück, Abfahrtszeiten zum Schießstand, wie und wo die Bekleidungs- und Waffenkontrolle stattfindet, Startzeiten und Schießstände, Besonderheiten im Reglement wie beim Finalmodus, schießstandbedingte Besonderheiten wie Licht oder Wind. Daraus ergeben sich in der Regel Konsequenzen für die individuelle Pausengestaltung zwischen den einzelnen Schüssen.

Die Athleten sollten auch noch einmal die Gelegenheit für Fragen bekommen und über ihre Ängste und Probleme beim vorangegangenen Training sprechen. Der Trainer hat bei der Fragerunde der letzten Mannschaftsbesprechung noch einmal die Möglichkeit, die Einstellung der Sportler zum Wettkampf zu verändern und gegebenenfalls zu korrigieren.