Fabian Seeger

Coaching im Wettkampfsport

Eine empirische Untersuchung im Fußball

Diplom.de

Fabian Seeger
Coaching im Wettkampfsport
Eine empirische Untersuchung im Fußball

ISBN: 978-3-8366-1669-0
Druck Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2008

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und der Verlag, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH
http://www.diplomica.de, Hamburg 2008
Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis **1**

1. PROBLEMSTELLUNG **3**

2. THEORETISCHER TEIL **5**

2.1 Coaching im Sport 5

2.1.1 Begriffliche Grundlagen 5
2.1.2 Voraussetzungen für erfolgreiches Coaching 8
2.1.3 Ziele von Coaching 9
2.1.4 Grenzen und Probleme im Coaching 10
2.1.5 Coaching unter ethischen Aspekten 10
2.1.6 Coaching und Kommunikation 12
2.1.7 Coaching aus Sportlersicht 16
2.1.8 Coachinginhalte 17
2.1.9 Exkurs: Coaching in der Wirtschaft 20

2.2 Der Coach 24

2.2.1 Begriffliche Grundlagen 24
2.2.2 Das Anforderungsprofil des Coaches 26
2.2.3 Trainerstile 29

2.3 Der sportliche Wettkampf 30

2.3.1 Begriffliche Grundlagen 30
2.3.2 Coachingrelevante Wettkampfsituationen 32

2.4 Theoretische Modelle 33

2.4.1 Grundprobleme der Motivationspsychologie 34
2.4.2 Das Integrative Modell der Motivation und Handlungskontrolle 35
2.4.3 Das Rubikon-Modell 39
2.4.4 Herleitung der Forschungsfragen 44

3. EMPIRISCHER TEIL **45**

3.1 Methode 45

3.1.1 Untersuchungsplanung 45
3.1.2 Der Interview-Leitfaden 46
3.1.3 Die Interviewteilnehmer 47
3.1.4 Untersuchungsdurchführung 47
3.1.5 Verfahren der Datenverarbeitung und –auswertung 48
3.1.6 Zentrale Prinzipien qualitativer Sozialforschung 50

3.2 Ergebnisse 51
3.2.1 Darstellung und Interpretation der Ergebnisse 51
3.2.2 „Aufgabenorientiertes Coaching“ 52
3.2.3 „Emotionen kontrollieren“ 60
3.2.4 „Motivation anregen und steigern“ 66
3.2.5 „Selbstständigkeit fördern“ 70
3.2.6 „eigenes Coachingverhalten reflektieren“ 73

4. DISKUSSION 77

4.1 Gegenüberstellung von Theorie und Untersuchungsergebnissen 77

4.2 Methodenkritik 80

4.3 Ausblick auf die weitere Forschung 81

5. ZUSAMMENFASSUNG 83

Autorenprofil 93

1. PROBLEMSTELLUNG

> „Coaching gehört ohne Zweifel zu den Kernbegriffen der Trainings- und Wettkampflehre. Aber nicht nur hier – auch in außersportlichen Bereichen, wie in der freien Wirtschaft, ist eine Erfolgsmethodik für den Weg zur Spitze gefragter denn je“ (Hotz, 2000, S. 4).

Durch die zunehmende Bedeutung von Coaching im Sport, gerade aufgrund der speziellen physischen und psychischen Belastung in Wettkampfsituationen, ist die Nachfrage an erfolgversprechenden Methoden im Umgang mit Athleten[1] gewachsen. Doch wie sieht der Weg zur Spitze aus? Was ist erfolgreiches Coaching und wie optimiert ein Coach die Leistung eines Sportlers oder einer Mannschaft im Wettkampf?

Für eine optimale Leistung seiner Athleten muss ein Coach theoretisches Wissen in praxisrelevantes Handeln umwandeln. Aber wie genau macht er das? Welche wissenschaftlichen Theorien und Erkenntnisse sind bekannt und können umgesetzt werden? Welche Interventionsmaßnahmen wendet er an, wo liegen seine Beweggründe und wie effizient ist sein Verhalten?

Das vorliegende Buch beschäftigt sich mit den aufgeworfenen Fragen. Der theoretische Teil betrachtet die Fragen zunächst aus einem allgemeinen Blickwinkel und soll einige Grundannahmen zum Thema Coaching entwickeln. Zunächst wird die einschlägige Literatur zum Thema referiert und durch empirische Untersuchungen ergänzt. Im Anschluss werden zwei theoretische Modelle vorgestellt, anhand derer Ansatzpunkte für Interventions- bzw. Coachingmaßnahmen geliefert und begründet werden sollen.

Diese Studie konzentriert sich vor allem im empirischen Teil auf eine Analyse und Erkundung im Hinblick auf die relevanten Aspekte von Coaching im Bereich des Fußballs und versucht dabei einen nahen Praxisbezug zu garantieren.

„In den letzten Jahren wurde der Markt für Fußballfachliteratur mit sehr vielen Publikationen zu vielfältigen Themenbereichen regelrecht überschwemmt. Bislang haben sich jedoch nur wenige Autoren dem „Coaching“ gewidmet“ (Vossen, 2001, S. 71).

Dieses Buch versucht einen Beitrag zu leisten, um die Dysbalance auszugleichen und die bereits gewonnenen Ergebnisse zu erweitern. Um dem explorativen Ansatz dieser Untersu-

[1] Aus Gründen der Einfachheit und Lesbarkeit wird nachfolgend im Allgemeinen nur die maskuline Aussageform verwendet.

chung gerecht zu werden, wurden qualitative Interviews mit mehreren Fußballtrainern hinsichtlich ihrer Coachingstrategien und angewandten Coachingmaßnahmen geführt. Der qualitative Forschungsansatz zielt dabei vor allem auf das Verstehen und Interpretieren des Coachingverhaltens ab. Im empirischen Teil wird zunächst die methodische Vorgehensweise zur Datenerhebung vorgestellt. Im Anschluss werden die Forschungsergebnisse präsentiert und anhand der theoretischen Annahmen vertiefend erläutert. In der folgenden Diskussion werden die zentralen Untersuchungsergebnisse mit den theoretischen Vorüberlegungen verglichen. Abschließend wird ein Ausblick auf die weitere Forschung gegeben.

2. THEORETISCHER TEIL

2.1 Coaching im Sport

2.1.1 Begriffliche Grundlagen

Der Begriff Coaching geht auf die Tätigkeit eines Kutschers (Coach) zurück, der Pferde zu lenken und zu betreuen hatte. Das Sinnbild der Kutsche als Beförderungsmittel, um Wege zu beschreiten und Ziele zu erreichen, beschreibt einen wesentlichen Kern von Coaching. Coaching wird seit 1885 in England und den USA im allgemeinen Sinn von Unterweisen, Anleiten und Beraten verwendet. Im deutschen Sprachverständnis versteht man unter Coaching das Betreuen von Sportlern, die Förderung von Mitarbeitern und die Beratung von Managern (vgl. Kraif, 2007).

Anders als in Europa werden in Großbritannien und im angloamerikanischen Raum alle Aktivitäten zur Leistungssteigerung und Leistungsoptimierung, also Training und Beratung, mit dem Begriff Coaching umschrieben (vgl. Hahn, 1989).

Mittlerweile wird der Begriff Coaching in unterschiedlichen Zusammenhängen verwendet und erfährt einen regelrechten Boom. Heute werden mit Coaching im Sport, in der Wirtschaft und in der Industrie verschiedene führende und fördernde Maßnahmen bezeichnet (vgl. Röthig & Prohl, 2003).

In sportlichen Bereichen ist Coaching eine „Bezeichnung für die Gesamtheit der fachgerechten Beratungs- und Betreuungsmaßnahmen sowie die durch Trainings-, Umfeld und Wettkampfdaten gestützte Führungstätigkeit eines Trainers, die zu einer Leistungsoptimierung im Wettkampf führen soll“ (Schnabel & Thieß, 1993, S. 193-194). Der Begriff beschreibt die spezielle Hilfe zur optimalen Gestaltung der inneren und äußeren Wettkampfbedingungen und umfasst die Analyse des Wettkampfverhaltens, seine Bewertung und die daraus resultierenden Schlussfolgerungen für weitere Trainingsinterventionen (vgl. Röthig, 1992).

Coaching bezieht sich neben organisatorischen und technisch-taktischen Aspekten verstärkt auf psychologische, interaktive, zwischenmenschliche sowie soziale Faktoren und zeichnet sich daher durch verstärktes Eingehen auf individuelle Besonderheiten wie die Persönlichkeit des Athleten, die Konstellation einer Mannschaft oder situative Wettkampfbedingungen aus. Dadurch rücken die Besonderheiten des Individuums, die spezifischen Anforderungen und Belastungen des Athleten, seine Zielvorstellungen, die unterschiedlichen Interessen, die Schwierigkeiten und Konflikte und die Erwartungen von Umwelt und Gesellschaft in den Mittelpunkt (vgl. Hahn, 1989; Schnabel & Thieß, 1993).

Coaching zeichnet sich durch direktes Vorgehen aus und ist um optimale Handlungsvoraussetzungen und -bedingungen bemüht. Nicht nur im Wettkampfsport, sondern auch im Gesundheits- und Freizeitsport findet Coaching zur Optimierung einer Zielverfolgung seine Anwendung. Dabei orientiert sich Coaching stets am Wesen und Reglement der verschiedenen Sportarten. Je nach Sportart ist eine Unterscheidung in *personal coaching* (Individualsportarten) oder *team coaching* (Mannschaftssportarten) möglich (vgl. Röthig & Prohl, 2003).
Im *weiten Sinne* kann man Coaching als umfassende Beratung verstehen, die eine sportbezogene Karriereberatung oder sogar eine außersportliche Lebensberatung mit einbezieht (vgl. Hotz, 1994). Im *engen Sinne* bezieht sich Coaching auf das unmittelbare Wettkampfumfeld, also auf die Betreuung von Sportlern während eines Wettkampfes (vgl. Hotz, 2000). Gabler (1999) fasst bereits die Vor- und Nachbereitung des Wettkampfes unter die Wettkampfbetreuung im weiten Sinne (vgl. Gabler, 1999).
Aus *trainingswissenschaftlicher Betrachtungsweise* wird unter Coaching das Intervenieren zur unmittelbaren Wettkampflenkung bezeichnet und stellt darauf ab, die sich im Wettkampfverlauf ergebenen Anforderungen zu regulieren, um eine optimale Leistungspräsentation zu erreichen. Coaching unterstützt den Athleten durch situationsbezogene Wettkampfentscheidungen. Es ist als Eingriff in das aktuelle Wettkampfgeschehen zu verstehen und kann bei Gelingen, je nach Sportart und Eingriffsmöglichkeiten, unmittelbar über den sportlichen Erfolg entscheiden (vgl. Hohmann, Lames & Letzelter. 2007).
Sportpsychologen beschreiben Coaching als Interventionsmöglichkeit zur professionellen Hilfestellung für das Vorbeugen, Erkennen und Lösen psychosozialer Probleme. Man unterscheidet personenzentrierte, umweltzentrierte und aufgabenzentrierte Interventionsstrategien. Aus der *sportpsychologischen Betrachtungsweise* gelten Informieren, Beraten und Betreuen als zentrale Interventionsformen. Sportpsychologische Interventionen unterscheiden sich allgemein in zwei Grundrichtungen. Zum einen gilt Sport als Gegenstand psychologischer Interventionen. In diesem Sinne versucht man körperliche Verfassung, Erleben und Verhalten im Sport durch psychologische Methoden zu beeinflussen. Zum anderen dient Sport als Mittel zur Förderung der psychosozialen Entwicklung, der Leistungsfähigkeit, der Gesundheit und des Wohlbefindens (vgl. Nitsch, 2001). Als zentrale Einflussfaktoren auf die Psychologie im Coaching gelten neben Gesellschaft und Sozialisationsbedingungen auch Fähigkeit, Persönlichkeit, Alter, Leistung und sportliche Zielsetzung des Athleten. Des Weiteren spielt das Können des Coaches, speziell im Rahmen von Kommunikation und Interaktion, eine wesentliche Rolle (vgl. Rieder, 1983).

Im besonderen Bereich des Kinder- und Nachwuchssports sollte sich Coaching immer an entwicklungstheoretischen Konzepten orientieren, die nach reifungstheoretischen, milieutheoretischen und interaktionistischen Ansätzen zu unterscheiden sind (vgl. Eberspächer, 1993). Eine Studie zum Thema Trainingsklima und Führungsverhalten konnte zeigen, dass die Zufriedenheit von jugendlichen Athleten in besonderem Maße von den unterschiedlichen Entwicklungsphasen abhängt (vgl. Würt, Saborowski & Alfermann, 1999). Zum besseren Verständnis des Coaching Begriffs wird im Folgenden eine Abgrenzung gegenüber „Training“ und „Consulting“ bzw. „Counselling“ vorgenommen.

Training ist ein systematisches Angebot zur Leistungsverbesserung und -steigerung und bezieht sich auf spezielle physische, psychische oder soziale Aspekte und kann in unterschiedlicher Form (Technik-, Taktik-, Konditionstraining, etc.) realisiert werden (vgl. Röthig & Prohl, 2003). Training wirkt sich leistungsorientiert auf die individuellen Lern- und Leistungsbedingungen sowie auf die Handlungsfähigkeit aus und ist durch Anweisungen, Impulse, feste Planung und klare Befehle bestimmt. Ziel ist die Leistungsverbesserung in der lerntheoretisch optimalen Form, durch das systematische Üben und Wiederholen in kürzester Zeit. Training muss sich im Gegensatz zum Coaching in erster Linie an dem Gegenstand, erst in zweiter Linie an der Athlet-Persönlichkeit orientieren.

Im Gegensatz zum Training, wo es um Leistungsentwicklungen geht, bezieht sich Coaching auf die Leistungsentfaltung. Coaching ist daher aber auch ein integrativer Bestandteil des Trainings und umfasst all jenes Tun und (Unter-)Lassen, das gezielt dazu beiträgt, dass die Athleten in der Lage sind, das, was sie im Training an Leistungsvermögen entwickelt haben, dann im Wettkampf auch tatsächlich entfalten zu können, also in Leistung umzusetzen (vgl. Hotz, 1994).

Der Begriff *Consulting* wird hingegen seit der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts in Deutschland im Sinne von Beratungstätigkeit und Unternehmensberatung verwendet. Das englische Wort consulting („beratend“) oder to consult („zu Rate ziehen“) entwickelte sich über das französische consulter aus dem lateinischen consultare („befragen“) (vgl. Kraif, 2007; Alsleben, 2007). Der Begriff *Counselling* besitzt eine ähnliche Herkunftsgeschichte und „bezeichnet allgemein einen Prozess der Beratung (auch: consulting), in dem ein Ratsuchender von einem Berater (Counsel/lor, auch: Consultant, Consultee) in einer Interaktion Hinweise erhält, die es ihm ermöglichen, ein besseres Verständnis über sich, seine Umwelt, die Beziehung dazu und/oder eine Aufgabe aufzubauen und der in einer Klärung von Zielen, Bedeutungs- und Wertsetzungen für zukünftiges Handeln mündet“ (Röthig & Prohl, 2003, S. 122). Im Rahmen des Sports umschreibt der Begriff Counselling pädagogischpsychologisches Handeln und

bezieht sich vorrangig auf Fragen der Entwicklung sowie der Entscheidungsfindung bei speziellen Problemen im Lebenslauf oder der Lebensführung des Athleten. Als soziale Unterstützung wird Counselling gerade bei Phasenübergängen im Karriereverlauf von Spitzensportlern (z.B. Übergang in die nachsportliche Karriere) eine besondere Bedeutung zugesprochen.
Im Gegensatz zum Counselling oder Consulting zeichnet sich Coaching eher durch aktives Vorgehen aus. Des Weiteren ist beim Counselling immer ein spezifischer Anlass gegeben, der die Beratungstätigkeit erforderlich oder hilfreich macht (vgl. Röthig & Prohl, 2003).
Wie gezeigt werden konnte, wird der Begriff „Coaching" innerhalb der Sportwissenschaft aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Darüber hinaus lassen sich sportartspezifische Unterschiede im Verständnis von Coaching finden. Diese Studie folgt der sehr allgemeinen Definition von Schnabel & Thieß, um zunächst möglichst viele Aspekte des Phänomens Coaching erfassen und aufdecken zu können.
Die Unterscheidung der Begriffe Coach und Trainer wird daher ebenfalls als eher zweitrangig erachtet. Die beiden Begriffe werden in diesem Buch als Synonyme verwendet und bezeichnen generell die Person, die einen oder mehrere Athleten coacht. Dabei soll es eine untergeordnete Rolle spielen, ob sie dies im Training, vor, während und nach dem Wettkampf, oder in außersportlichen Bereichen tut, solange das Coaching letztlich auf die Verbesserung des Wettkampfverhaltens abzielt.

2.1.2 Voraussetzungen für erfolgreiches Coaching

Die Bereitschaft des Sportlers sich coachen zu lassen (coachability) ist eine Grundvoraussetzung für erfolgreiches Coaching (vgl. Röthig & Prohl, 2003). Eine weitere wesentliche Bedingung ist eine optimale Kommunikationsbasis zwischen Coach und Sportler (vgl. Frester, 1995; Weineck, 2007). Aufgrund der zentralen Bedeutung von Kommunikation für einen erfolgreichen Coachingprozess wird dieses Thema in Kapitel 2.1.6 genauer betrachtet. Für optimale Kommunikation ist der Aufbau von gegenseitigem Vertrauen notwendig. Ein durch psychologisches Einfühlungsvermögen auf beiden Seiten geprägtes Verständnis erzielt Respekt und Toleranz für den Anderen und dient der gemeinsamen Basis zur Problemlösung. Um diese positive zwischenmenschliche Resonanzwirkung zu erzielen,
kommt der Regulation des emotionalen Zustands und des Verhaltens während der Belastungssituation sowie dem Zugeben von Stimmungsschwankungen, Schwächen und Fehlern eine wichtige Bedeutung zu (vgl. Hahn, 1989; Hotz, 1994; Frester & Wörz, 1997). Durch gegenseitiges Vertrauen und optimale Kommunikation erhält der Coach das notwendige