

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 4 (2002)

**Heft:** 5

**Artikel:** Gute Coachs sind Lösungsdenker

**Autor:** Venzl, Reto

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991461>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gute Coachs sind Lösungsdenker

Ein Coach ist permanent gefordert. Ob vor, während oder nach dem Wettkampf: Es gilt, die richtigen Entscheide zu treffen und diese stufengerecht umzusetzen.

Reto Venzl

## Vor dem Wettkampf

Die Wettkampfvorbereitung ist ein häufig unterschätzter Erfolgsfaktor: Wer im Wettkampf die bestmögliche Leistung erbringen will, der muss im Moment X hundertprozentig bereit sein. Die Chance, dies ohne ein ganz bewusstes, fast schon «standardisiertes» Vorgehen zu schaffen, sind gering. Erhöhen Sie die Erfolgschance mit einer optimalen Vorbereitung auf allen Leistungs- und Altersstufen.

### Systematische Vorbereitung bringt Stabilität

Wer sich «mal so», «mal anders» auf einen Wettkampf vorbereitet, der wird entsprechend unterschiedliche Resultate «ernten». Wenn Sie wollen, dass Ihre Sportler und Sportlerinnen konstantere Leistungen erbringen, dann erarbeiten Sie gemeinsam ein System für die Vorbereitung. Darin sollte aufgeführt sein, wann welche Teile der Vorbereitung gemacht werden. Beginnen Sie beim Wettkampfstart, und planen Sie dann rückwärts (z.B. letzte fünf Minuten, letzte Viertelstunde, letzte Stunde, letzte zwei bis drei Stunden, Morgen vor dem Wettkampf, Vorabend). Dabei empfiehlt es sich, dass die Trainerin dafür sorgt, dass ein Repertoire von Möglichkeiten zugänglich ist (z.B. eine Sammlung der Dinge, welche Ihre Athleten vor dem Wettkampf bisher getan haben oder Beschreibungen von erfolgreichen Athleten). Danach sollte aber jede und jeder ein eigenes «Vorbereitungspaket» schnüren.

### Alle zentralen Leistungsfaktoren berücksichtigen

Dabei gilt es, die verschiedenen Leistungsfaktoren zu berücksichtigen:

- Welches Material muss vorhanden sein (z.B. Getränke)?
- Was braucht der Körper, um optimal vorbereitet zu sein (z.B. Einlaufen)?
- Welche mentalen Strategien sollten «abrufbar» sein (z.B. Konzentration)?

Die Erfahrung zeigt, dass viele Athleten einzelne Leistungsfaktoren gut im Griff haben, andere hingegen sträflich vernachlässigen. Es ist eine der Aufgaben des Coachs, dies zu ändern. Legen Sie doch gemeinsam fest, welche Faktoren in ihrer Sportart leistungsrelevant sind (Ernährung, Fitness, mentale Stärke, Material u. a. m.).

### Die individuelle Aufgabe ins Zentrum stellen

«Was ist dein Beitrag für einen guten Wettkampf? Worauf wirst du besonders achten? Was ist für dich besonders wichtig?» Dies sind einige Fragen, welche die Trainerin seinen Athleten vor jedem Wettkampf stellen kann, damit diese beginnen, den Fokus auf die eigene Leistung zu lenken und Mitverantwortung zu tragen. Präzise, persönliche Fragen sind dabei meist wirksamer als ein langer theoretischer (technisch-taktischer) Exkurs. Gera de in der Phase kurz vor dem Wettkampf sollte sich jede/r bewusst werden, worauf besonders zu achten ist.

### Eine massgeschneiderte Lösung für jede und jeden finden

Insbesondere im Mannschaftssport neigen Trainerinnen und Coachs oft dazu, von allen die gleiche Vorbereitung zu verlangen. Dies mag zwar bezüglich Teamgeist wünschenswert sein, doch kriegt so kaum jede/r sein optimales Vorbereitungspaket. Vielleicht gibt es Teile des Einlaufens, welche Sie mit dem ganzen Team machen wollen. Je näher der Wettkampfbeginn jedoch rückt, desto mehr sollte eine möglichst starke Individualisierung möglich sein. Das Ziel: Wenns losgeht, ist jeder und jede hundertprozentig bereit.

### Den «Idealen Leistungszustand» anstreben

Diesen Zustand der hundertprozentigen Leistungsbereitschaft nennen wir auch «Idealen Leistungszustand» oder kurz ILZ, in welchem es gelingt, die bestmögliche Leistung zu erbringen. Bei Wettkämpfen, die in der persönlichen Bewertung eher zweitrangig sind, besteht die Gefahr einer Unteraktivierung (müde, schlapp, energielos). In besonders wichtigen Wettkämpfen (Abstiegsspiel, Schulmeisterschaft etc.) hingegen dürfen viele mit Nervosität zu kämpfen haben. Die Aufgabe des Coachs liegt darin, im Vorfeld des Wettkampfes, im Training, ein Repertoire an Aktivierungs- und Beruhigungsstrategien zu erarbeiten. In der direkten Vorbereitung reicht es dann oft aus, an die Möglichkeiten zu erinnern.



## Während des Wettkampfes

Die Wichtigkeit des Coachings im Wettkampf ist je nach Sportart unterschiedlich: Während im Orientierungslauf der Läufer für eine Stunde im Wald verschwindet und sich somit «dem Coaching entzieht», kann z.B. im Volleyball der Coach im taktischen und mentalen Bereich permanent Einfluss nehmen. Doch auch hier gilt: Was die Athleten vor dem Wettkampf nicht beherrschen, werden sie auch im Wettkampf nicht zeigen können. Die Trainerin kann aber durch ein ungeschicktes Verhalten oder mit dem falschen Wort zur falschen Zeit zum «Leistungsverhinderer» werden. Im Wettkampf gelten folgende «Regeln»:

### Als Coach cool bleiben

Wer als Coach von seinen Athleten mentale Stärke (z.B. positives Denken, Emotionskontrolle etc.) erwartet, der hat gerade im Wettkampf diesbezüglich eine Vorbildrolle. Dies soll in keiner Weise das persönliche Engagement des Coachs schmälern. Wir müssen uns aber bewusst sein, dass «Hampelmänner» am Spielfeldrand kaum eine leistungsfördernde Wirkung erzielen. Vielmehr sollte die Regel gelten: Was Sie von Ihren Athleten fordern und erwarten, das sollten Sie auch selber leisten. Einige Beispiele gefällig? Bitte sehr:

- Von der ersten bis zur letzten Minute mit überzeugender, starker Körpersprache («ich glaube an uns und gebe alles – bis zuletzt»).
- Keine negativen Bemerkungen über Publikum, Schiedsrichterentscheide etc.
- Cool und sachlich auch in der Schlussphase (wenns hart auf hart geht).
- Lässt sich auch bei schlechterem Wettkampfverlauf nicht fallen: bleibt aufmunternd, feuert an.
- Immer über der Sache stehend – denn schliesslich handelt es sich «nur» um einen Sport-Wettkampf.

### Lösungen aufzeigen

In der Hitze des Gefechts überlegt sich mancher Coach nicht mehr jedes Wort. Dies ist auch nicht unbedingt notwendig, doch eines sollten Sie konsequent beachten: Vermeiden Sie jeglichen Kommentar dazu, was die Sportlerinnen und Sportler nicht tun sollten oder was nicht klappt (Problem). Zeigen Sie konsequent auf, was umgesetzt werden muss, damit sich der Wettkampf in die gewünschte Richtung entwickelt (Lösung). Achten Sie dabei darauf, dass Sie die Anweisungen möglichst so vorbereiten, dass diese direkt umgesetzt werden können.

### «Coaching-Tricks» schaden oft mehr, als sie nützen

Der Griff in die Trickkiste bringt die zu betreuenden Athleten oft mehr durcheinander als den Gegner. Die Wirkung von «superschnellen (Rück-) Wechseln» und anderen Störmanövern ist meist nur noch der letzte Strohhalm, an welchem sich der Coach festhält, und wird meist wohl deutlich überschätzt. Zwar könnte man sagen, dass man alles versuchen muss, um den Erfolg zu erreichen, doch es lohnt sich, sich dabei zu 99% auf die Faktoren zu konzentrieren, welche für den Erfolg hauptverantwortlich sind: ein seriöser Trainingsaufbau (alle Leistungsfaktoren), eine optimale Vorbereitung und ein engagiertes, kämpferisches Wettkampfverhalten. Ausserdem gibt es im Sport ja auch noch den Begriff des «Fairplay» ...

### Pausen nutzen

Insbesondere im Mannschaftssport hat der Coach in Pausen und Time-outs die Möglichkeit, steuernd einzugreifen. Doch beachten Sie, dass ein zentraler Aspekt dieser (Kurz-)Pausen oft in der körperlichen und mentalen Erholung liegt. Füllen Sie die Pausen also nicht mit taktischen Vorträgen. Repetieren Sie höchstens in wenigen Worten die Kernelemente, und weisen Sie ganz deutlich und lösungsorientiert darauf hin, was zu tun ist, um erfolgreich zu agieren.

## Nach dem Wettkampf

Auch nach dem Wettkampf ist die Aufgabe des Coaches noch nicht vorbei. Ganz im Gegenteil: Es geht nun darum, aus dem Erlebten die nötigen Konsequenzen zu ziehen. Dies sind besonders wertvolle Zwischenschritte auf dem Weg zum Erfolg.

### Jeden Wettkampf zur Weiterentwicklung nutzen

Ein chinesisches Sprichwort sagt: «Wir können im Leben so viele Fehler machen, dass es nicht nötig ist, einen Fehler zweimal zu machen.» Die aufbauende Trainingsarbeit wird dann als erfolgreich bezeichnet werden, wenn das Geübte auch im Wettkampf immer besser klappt. Das heisst aber auch, dass bestehende Fehler schrittweise abgebaut werden müssen: Dazu hilft eine konsequente Auswertung. Auch wenn Sie nur einen Punkt erkennen, den Sie beim nächsten Mal optimieren wollen, hat sich dieser kleine Aufwand schon gelohnt.

Die Analyse ist dabei hauptsächlich eine rationale Sache. Intensive Emotionen (von Freude bis Frust) sollten deshalb zuerst abklingen, bevor ein Rückblick auf den Wettkampf und eine persönliche Bewertung vorgenommen wird. Der Coach sollte sich dabei als Vorbild bezüglich Selbstmanagement, Sachlichkeit und Lösungsorientierung auszeichnen. Ein Rüffel aus persönlicher Enttäuschung hat noch nie einen schlechten Wettkampf aufgewertet – aber schon manches Vertrauensverhältnis getrübt.

### Das Resultat ist nicht alles

Viele Coaches neigen dazu, sich bei der Analyse zu stark um das Resultat zu kümmern. Hat z.B. ein Volleyballteam gewonnen, war das Spiel gut; hat das Team verloren, dann werden vor allem die negativen Aspekte beleuchtet. Erfolgversprechender und aufbauender ist es, sich bei der Auswertung in erster Linie darauf zu konzentrieren, was das Team geleistet hat: körperlich, technisch, taktisch und mental. So werden Sie nach einem guten und nach einem weniger überzeugenden Wettkampfresultat immer eine ausgewogene Balance zwischen positiven und verbesserungswürdigen Aspekten finden.

### Keine Ausreden zulassen

Oft wird in der ersten Enttäuschung ein schlechter Wettkampf mit «Pech» erklärt. Doch dies bringt Sie und Ihre Athleten nicht weiter: Erst wenn Sie auch für eine schlechte Leistung die Verantwortung übernehmen, beginnt die wirkliche Weiterentwicklung. Lassen Sie deshalb keine Erklärungen (Ausreden) für einen Misserfolg wie «der Schiedsrichter hat schlecht gepfiffen...» oder «unter diesen Umständen muss man ja verlieren...» zu. Kümmern Sie sich ausschliesslich um die Faktoren, die Sie und Ihre Athleten beeinflussen können. Einmal mehr sind dies z.B. Körper, Technik, Taktik und Mentalbereich.

### Zum Nachdenken anregen: Fragen stellen

Als Nächstes gilt es, der Versuchung zu widerstehen, die Analyse des Wettkampfes allein zu machen. Die Aussensicht des Coaches ist zwar wichtig und interessant, aber die Sicht der Athleten, welche den Wettkampf ganz direkt miterleben, ist es auch. Es lohnt sich deshalb sehr, die Sportlerinnen und Sportler in die Analyse systematisch und konsequent einzubeziehen. Als Coach stellen sie z.B. folgende Fragen:

- Was hat im Wettkampf wie gewünscht geklappt?
- Was war unbefriedigend, was sollten wir noch verbessern?
- Was heisst das für das nächste Training, den nächsten Wettkampf?

Nehmen Sie die Meinungen der Athleten ernst – auch wenn diese noch jung und viel unerfahrener sind als Sie. Nur so lernen auch Kinder und Jugendliche, dass ihre Analyse etwas zählt – und etwas bringt.

### Es gibt viel zu tun – packen Sie es an

Ist die Analyse einmal gemacht, gilt es, den Wettkampf hinter sich zu lassen und sich auf das Komende einzustellen. Dies heisst in erster Linie mal Erholung (auch mental), danach eine bestimmte Anzahl von Trainings, in welchen an der Optimierung der in der Analyse erkannten Schwachpunkte gearbeitet wird, und schliesslich beginnt dann schon wieder der nächste Zyklus auf dem Weg zur sportlichen Reife: Wettkampfsvorbereitung, Wettkampf, Auswertung. Als Coach leisten Sie einen wichtigen Beitrag in diesem Prozess der Selbsterkennung und der sportlichen und persönlichen Weiterentwicklung Ihrer Athleten.

**m**

**Reto Venzl** ist Psychologe ESP und Sportpsychologe SASP und arbeitet seit 1987 im Leistungssport (Nachwuchs bis Weltspitze). Als ehemaliger Primarlehrer und als Assistent und Lehrbeauftragter an der ETH Zürich (Turn- und Sportlehrer), kennt er die Anforderungen des Schulsports und verfügt zudem über ein breites sportpsychologisches Fundament. Kontakt: [reto.venzl@performance-institute.ch](mailto:reto.venzl@performance-institute.ch)