

Mentales Coaching – „self regulation“

Teil von Erasmus+ HC Den Bosch

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Jaap van Helvoort ist Mentaltrainer an der Talentakademie in Herzogenbusch. Er hat an der Hochschule von Arnhem und Nijmegen Psychologie studiert. Sein Spezialgebiet sind Arbeitsmethoden, die auf Verhaltensänderungen abzielen.

Jaaps praktische Übung befasste sich mit der Thematik „self regulation“ (Selbstreflexion/Selbstregulierung). Normalerweise sehen wir Trainer, die den Spielern Anweisungen geben und Spieler, die darauf warten, dass der Trainer ihnen sagt, was sie zu tun haben.

„Self regulation“ ist die Fähigkeit selbst die Verantwortung für die eigene Leistung zu übernehmen, einen Spieler dazu zu bringen selbständig zu denken. In einem Spiel eigene Entscheidungen zu treffen, anstatt immer nur auf Anweisungen des Trainers zu warten.

Mit einer einfachen Hockey-Übung – Slalomparcours mit Ball – zeigte uns Jaap die praktische Umsetzung: wie kann man mit Hilfe von einfachen Fragestellungen den einzelnen Spieler zum Denken anregen. In der Regel passiert dies in drei Phasen:

1. Vorbereitung
2. Ausführung
3. Verbesserung

Zielsetzung ist, die Effizienz des Trainings zu verbessern.

Phase 1: "Vorbereitung ": Bevor die Übung beginnt, stellt der Trainer den Spielern Fragen wie z.B.:

- Was ist dein Ziel?
- Worauf konzentrierst du dich bei der Übung?

Beobachte deine eigene Leistung. Eine gute Selbsteinschätzung spielt eine sehr große Rolle auf dem Weg zum Erfolg.

Phase 2: "Ausführung ": In dieser Phase erinnert der Trainer an die Zielsetzung und fragt nach:

- Wie läuft es / wie kommst du (mit der Umsetzung deines Ziels) zurecht?
- Was könntest du verbessern, um dein Ziel zu erreichen?

Die beste Art, Fähigkeiten zu verbessern ist es, sich bestimmte Ziele zu setzen und die Umsetzung dieser Ziele zu beobachten. Die Spieler können sich individuelle Ziele setzen. Diese können sehr unterschiedlich sein.

Phase 3: "Verbesserung": Nach der Übung fragt der Coach nach:

- Hast du dein Ziel erreicht?
- Wie ist es gelaufen?
- Was könntest du das nächste Mal machen, um dich noch mehr zu verbessern?

Das Ziel ist es, dass Trainer daran denken, die Spieler zu fragen was sie selbst verbessern können. Das Hirn jedes Einzelnen soll aktiviert werden, nicht ein blindes Folgen von Anweisungen. Was brauche **ICH** um mich zu verbessern? Nicht darauf warten, dass mir jemand erklärt, was zu verbessern sei.

GEBT den Spielern Möglichkeiten, um sich selbst zu verbessern!

