

Dr. Werner Zöchling

Sport-Coaching ● *Konzept*

1. Zur Situation

Spitzensportler sind hohen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Durch qualifiziertes Training und sportmedizinische Betreuung werden die Aktiven in körperlicher Hinsicht nahezu optimal betreut.

Erst jetzt erkennt man, daß für den Erfolg aber nicht nur die optimale physische Vorbereitung notwendig ist, sondern – speziell in Einzelsportarten wie Tennis – immer öfter die mentale Stärke des Sportlers entscheidet.

Wie ein Sportler sich auf einen Wettkampf mental einstellen kann, hängt davon ab, welche Techniken wie Entspannung, positives Denken, Visualisierung usw. er beherrscht. Der zielgerichtete Einsatz dieser Techniken ist aber in erster Linie von seiner Persönlichkeit abhängig. Je besser sich ein Athlet kennt, je besser er über seine Stärken und Schwächen Bescheid weiß, desto mehr Selbstbewußtsein entwickelt er und desto besser kann er mentale Techniken einsetzen und sein Leistungspotential ausschöpfen.

Coaching ist eine individuelle psychische Betreuung und Begleitung des Sportlers in intensiver Form.

2. Wofür wird Coaching als Begleitung des Sportlers eingesetzt?

- Sachliche Probleme des Alltags, für die der Betreffende keine Lösung weiß oder über die er nicht mit jemandem im Verein sprechen möchte.
- Schwierigkeiten mit Teammitgliedern oder Vereinsfunktionären, die – trotz Bemühen – nicht beseitigt werden können.
- Persönliche Fragen wie Karriereplanung, Entwicklungsaufgaben, Zukunftsplanung, usw.
- Erlernen von Techniken zur Verbesserung der mentalen Stärke wie Entspannungstechniken, Visualisierungstechniken, Atemtechnik, Meditation.
- Vorbereitung für neue Aufgaben und Herausforderungen.
- Besprechen von schwierigen persönlichen Situationen.

3. Ziele des Coachings

- Besserer Umgang mit persönlichen Energien.
- Effiziente Karriere- und Lebensplanung.
- Feststellen der Gründe und Ursachen für Leistungstiefs.
- Förderung und Stärkung der Selbstmotivation.
- Ermutigung zum Eingehen von Risiko.
- Durch einfühlsame und spiegelnde Gespräche eine Bewußtmachung des Verhaltens erzielen.
- Entwicklung und Einsetzen von zwischenmenschlichen Fähigkeiten.

4. Inhalte des Coachings

- Analyse potentieller Probleme
- Ursachenfindung für derzeitige Verhaltensmuster
- Umgang mit Spannungen, Störungen und Konflikten
- Einschätzung des eigenen Verhaltens auf andere
- Umgang mit Streß
- Bewältigen von Niederlagen
- Karriereplanung und life-styling
- Festlegen von Veränderungsmaßnahmen
- Auftreten in der Öffentlichkeit
- Selbstsicherheitstraining
- Durchführen von Tests
- Erarbeiten von Körperübungen

1. Zeitdauer

Das Coaching findet bei Bedarf in unregelmäßigen Abständen statt, mindestens 2 Stunden bis einen Tag.

1. Ort

Nach Absprache soll ein möglichst ungestörter Ort vereinbart werden.



Dr. Werner Zöchling

geb. 1950 · Personalentwickler, Soziologe, Trainer

Ausbildungen

- Pädagogische Ausbildung in den Fächern Sport und Deutsch
- Studium der Soziologie, Schwerpunkt Sportsoziologie
- Staatlich geprüfter Lizenztrainer für Fußball
- Dreijährige Trainerausbildung in körperorientierter Persönlichkeitsentwicklung und verschiedenen Methoden der humanistischen Psychologie
- Coachingausbildung bei Dr. Wolfgang Looss

Tätigkeiten

- Hauptschullehrer bis 1993
- Personalentwickler und Ausbildungsleiter in einem großen Non-Profit-Unternehmen seit 1993
- Trainer im Bundesnachwuchszentrum Vorwärts Steyr U-16 und U-18
- Coach für Führungskräfte, Politiker und Sportler
- Trainings im Bereich Führung, Selbstmanagement und Konflikt

Veröffentlichungen

- *Fußball – Soziologische Betrachtung einer Sportart*, Linz 1991
- *Taktik des Fußballspiels unter dem Gesichtspunkt des Primärverhaltens*, Wien 1978