

## **Sprache wirkt und „macht Wirklichkeit“!**

Beobachtungen aus der Kommunikationswissenschaft werden im Tennistraining und im Spielercoaching leider zu selten berücksichtigt. Was der Coach sagt, wird vom Spieler interpretiert und hat – in der Regel – eine nachhaltige Wirkung auf das Denken und die innere Haltung des Spielers. Deshalb ist es für den Coach wichtig, auf Wirkung von Worten zu achten und passende Worte zu verwenden.

Hier ein paar Beispiele und Vorschläge zu einer veränderten Ausdrucksweise in Training und Coaching:

### **„Versuche mal...“**

Versuchen beinhaltet schon immer den Hinweis auf die Möglichkeit des Scheiterns. Besser ist... das Wort „versuchen“ aus dem Trainerwortschatz zu verbannen und den Spieler anzuleiten, es doch mal so „zu machen“.

### **„Du machst das so, dass...“**

Diese Zuschreibung durch den Coach kann eine Bewertung und eine Fokussierung auf einen vermeintlichen Fehler im Spiel oder in der Technik beinhalten. Dabei vernachlässigt der Coach, dass seine Beobachtung mehr über ihn selber und über seine Vorstellungen als über das Handeln und die Absichten des Spielers aussagt. Besser ist... den Spieler zu fragen, warum er diese Lösung für eine



taktische oder technische Problemstellung gewählt hat. Keine Handlung des Spielers geschieht „grundlos“. Gemeinsam lassen sich dann mögliche Alternativen erarbeiten.

### **„Du musst es so oder so machen...“**

„Müssen“ macht Druck und bezieht die Sichtweisen des Spielers zu wenig mit ein. Besser ist... dem Spieler Handlungsvorschläge zu machen und mit diesen zu experimentieren. Die Entscheidung über die Handlungen liegen letztlich eh in der Verantwortung des Spielers. Der Coach wirkt unterstützend.

### **„Der Aufschlag war ja gut, aber...“**

Die Verknüpfung einer eigentlich positiven Aussage mit dem Wort „aber“ bewirkt eine sofortige Einschränkung der ersten Aussage. Besser ist... in der Kommunikation Trainer-Spieler weitestgehend auf das Wort „aber“ zu verzichten.

### **„Das machst Du nicht schlecht...“**

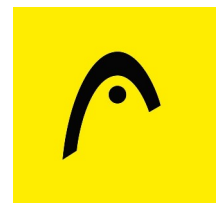
„Nicht schlecht“ beinhaltet das Wort schlecht. Das bleibt beim Spieler hängen. Die Verneinung durch „nicht“ wird nicht richtig wahrgenommen. Besser ist... „das machst Du gut!“

### **„Spiel den Ball nicht ins Netz“ oder „Spiel den Ball nicht ins Aus“**

Diese Aussagen führen dazu, dass der Fokus sich auf den Schlag ins Netz oder den Schlag ins Aus richtet! Besser ist... „Spiel den Ball deutlich über das Netz“ oder „Spiel den Ball ins Feld“ oder „Suche Dir als Ziel einen Punkt oder ein Zielfeld im gegnerischen Spielfeld.“

### **„Lass Dir das mal durch den Kopf gehen...“**

Zu viel „Kopf“ macht „kopflastig“. Gerade in Sportarten, in denen viel Kreativität und spontanes Handeln erforderlich ist, wirkt das bewegungseinschränkend.. Besser ist... „Lass meinen Vorschlag auf Dich wirken und experimentiere in Deinem Spiel damit!“



### **„Was sind Deine Schwächen?“**

Das ist eine der Lieblingsfragen von Trainern, wenn sie mit neuen Spielern zu arbeiten beginnen. Das richtet den Blick auf die vermeintlichen und subjektiv wahrgenommenen „Schwächen“ und gibt diesen einen überhöhten Stellenwert.

Besser ist.... den Spieler zuerst nach seinen Stärken zu fragen und mit ihm über seine Stärken zu reden. Letztlich ist es immer offen und spieterspezifisch zu klären, ob besser weiter an den Stärken oder an Schwächen gearbeitet wird.

**„Komm, das kannst Du besser“**

Erzeugt eine Drucksituation auf den Spieler und vermittelt das Gefühl es nicht gut zu machen. Besser ist.... die Methodik des „Gut/noch besser – Feedbacks“ anzuwenden. Z.B. „Den Ball hast Du sehr gut gespielt, noch besser wäre es, ihn mit mehr Winkel zu spielen.“

**„Beweg Dich besser“**

Das ist eine Aufforderung an den Spieler im Training oder im Wettkampf, mit der er erst mal wenig anfangen kann. Die Aufforderung bedürfte einer genauen Erklärung und einer vom Spieler durchdachten

Umsetzung. Besser ist.... mit Metaphern und Analogien zu arbeiten. „Beweg Dich wie ein Tiger“ lässt sich schneller und leichter verarbeiten und verbraucht weniger Ressourcen im präfrontalen Kortex. Analogien und Metaphern greifen auf bereits im Bewegungsgedächtnis gespeicherte Bewegungsabläufe zurück



Text und Ausarbeitung: Frercks Hartwig, TMS – die mobile Tennisschule, [www.tms-tennis.de](http://www.tms-tennis.de), Juni 2024