

Sportcoaching mit Pferden

Nur Nuancen entscheiden beim Tennis wohin der Ball gespielt wird. Eine Schlägerhaltung wird um einige Grad verändert, der Ball zu hart getroffen und schon ist er im Aus. Was war der Auslöser? Die Körpersprache des Gegners? Der eigene Zweifel am Können? Die Nervosität kurz vor dem Punkt oder Satzverlust? Wie eingespielt ist das Doppel miteinander? Herrscht ein blindes Vertrauen? Mit diesen Fragen kamen Tennistrainer Ulrich Knigge und seine erste Damenmannschaft vom Tennisverein Rodewald zum Coaching mit Pferden. Die Teilnehmerinnen im Alter von 14-19 Jahren erhielten vorab Unterlagen in denen sie ihre bisherige Turniervorbereitung beschreiben sollten, zur Verfügung gestellt.

Dabei ging es um die eigene Vision, die kurz-, mittel-, und langfristigen Ziele und wie diese überprüft werden. Die eigenen Stärken wurden durch die Tennisspielerinnen beschrieben und ein eigenes Stärkenprofil erstellt, dabei wurde auch das Umfeld betrachtet (Unterstützung durch die Familie, Trainer und Trainingsbedingungen). Genauso wurde auch der Wettkampftag durchleuchtet. Gibt es z.B. einen bestimmten Song, der auf das Spiel einstimmt. Hier sei an das Lied „Der Weg“ von Xavier Naidoo während der Fußballweltmeisterschaft in Deutschland erinnert, oder welche Emotionen kann „Auf uns“ von Andreas Bourani immer wieder auslösen. Diese Hochstimmung kann in ein Match mitgenommen werden.

Genauso wurden auch die Zeiten zwischen den Spielen an einem Turniertag betrachtet. Was tun die Tennisspielerinnen zur Entspannung? Gibt es einen Leitsatz oder einen Leitgedanken über den ganzen Spielen? Wird vielleicht vor dem Spiel ein Erfolgsfoto betrachtet, um sich positiv einzustimmen?

Nach dieser Vorarbeit ging es an das eigentliche Coaching und die Selbstreflexion. Die Pferde als Spiegel kamen in den Prozess hinein. Wie ist das Eigen- und das Fremdbild. Lässt man sich rumschubsen oder weicht man ständig aus? Wenn ja ist das gewollt oder der Zeitpunkt erreicht, an dem man etwas verändern will? Merkt man wenn jemand den eigenen Raum einnimmt?

Dabei spiegelten die Pferde die Haltung, die Schrittlänge, das Tempo und teilweise sogar das Abrollen beim Gehen. In verschiedenen Hindernissen konnten die Spielerinnen live verfolgen, ob ihre Körpersprache das Pferd zum Weichen oder Platz machen veranlasste. Diese Präsenz - oder auch nicht - wurde in der Reflexion als Filmmitschnitt genau analysiert und versucht eine Beziehung zum Tennisspiel herzustellen. Bei einer Übung zur Teambildung gingen die jeweiligen Doppelpartnerinnen hintereinander auf einer Seite des Pferdes d.h. auf jeder Seite 2 Personen. Der Strick wurde entfernt und das Pferd sollte mittels Körpersprache und lautloser Kommunikation durch den Parcours geführt. Sogar in den Trab ließ sich das Pony dabei bewegen. Eine tolle Erfahrung.

Beim nächsten Treffen zwei Monate später wurde am Vertrauen und der Kommunikation in den Doppeln gearbeitet. Wie kommuniziert man mit seiner Doppelpartnerin wenn man mit geschlossenen Augen hinter ihr geht und sich nur an Mähne des Pferdes festhält? Was bedeutet: „wir gehen jetzt links?“ wie groß sind die Schritte und wieviel nach links? Blindes Verständnis ist im Tennisdoppel notwendig. Genauso wie die Kommunikation. Dazu gab es auch eine Übung: Eine Doppelspielerin ging auf der linken Seite des Pferdes die andere Spielerin rechts. Jede bekam einen eigenen Führstrick in die Hand und das Ziel ist das gemeinsame absolvieren des Parcours. Für wen entscheidet sich das Pferd wohin geht es, wem weicht es aus und wie ist die Abstimmung zwischen beiden Spielerinnen? Auch für den Trainer Ulrich Knigge gab es viele Erkenntnisse und er bestätigte

viele Ergebnisse als schon immer dagewesen aber nie „besprochen“. Der zweite Coachingtag endete mit einer „Wie erzeuge ich Sog“ Übung. Dem sogenannten Join Up. Das Pferd läuft dabei ohne Seil um eine einzelne Teilnehmerin auf einem Zirkel. Ziel ist mittels Körpersprache das Pferd erst wegzutreiben, um dann eine Sogwirkung das so genannte Join up zu erzielen. Dabei folgt das Pferd im Anschluss ohne Seil nur auf Signale der Körpersprache. Was passiert wenn der Druck rausgenommen wird. Wieviel Vertrauen hat man in die eigenen Fähigkeiten wenn der Favouritendruck besonders stark ist. Kann daraus ein Sog entstehen? Kann man dieses Bild mitnehmen in den nächsten Matchball und in die eigenen Fähigkeiten vertrauen?

Sandra Markworth Dipl. Betriebswirtin (FH), IHK Coach und FN Reitlehrerin betreibt eine Reitschule in Lichtenhorst. Durch die eigenen tennisspielenden Kinder entstand der Kontakt zum Tennisrainer Ulrich Knigge und die Coachingidee mit Pferden im Sport. Auch WettkampfteilnehmerInnen im Reitsport soll es mittels Turniercoaching erleichtert werden den nächsten Wettkampf mental gestärkt mit weniger Nervosität zu absolvieren. Am Donnerstag 4. Februar, 3. März und 7. April gibt es die Möglichkeit getrennt nach Altersgruppen Turniercoaching zu absolvieren. Es handelt sich um aufeinander aufbauende Termine. Im Februar dreht sich alles um die eigenen Stärken und Motivation im März geht es in die Selbstreflexion am Pferd und im April um mentale Techniken die Vorstellung der optimalen Prüfung – dabei kann man sich alle Abläufe 100prozentig vorstellen und immer wieder wiederholen -, das Ausschalten von Störgedanken, das Konzentrieren auf den Punkt mittels Spotlight uvm. Weitere Informationen zu Kosten und Anmeldung unter der Telefonnummer: 05165-291547, Im Internet: www.reitschule-lichtenhorst.de oder www.markworth-coaching.de email: info@markworth-coaching.de