



## Sportcoaching

**Die aktuelle Situation im Profi-Mannschaftssport:** Bei den meisten Teams wird professionell und auf hohem Niveau gearbeitet. Der Cheftrainer hält die sportlichen Fäden in der Hand und wird durch Co-Trainer bzw. unterschiedliche Spezialisten unterstützt. Trotzdem ist immer wieder ein großes Problem zu sehen, welches die hervorragende Arbeit eines Teams regelmäßig torpediert.

**Dieses Problem ist häufig zu beobachten:** Das Abrufen des vollen Leistungspotenzials bzw. eine konstante Leistung über eine komplette Saison hinweg, scheint kaum möglich zu sein. Immer wieder werden unnötig Punkte verschenkt. Vor allem dann, wenn es darauf ankommt, also in kritischen Situationen, versagen regelmäßig die Nerven. Dies schürt Unzufriedenheit und Zweifel am Leistungsvermögen.

**Dieser Grund ist dafür verantwortlich:** Im Profi-Mannschaftssport werden die meisten Spieler in den Bereichen Taktik, körperliche Fitness, Technik, Spielintelligenz, etc. hervorragend ausgebildet. Nur die so wichtigen Ergänzungen emotionale Intelligenz und Mentalpsychologie bleiben meist auf der Strecke. Dies schafft Reibung, wie ein Zahnrad, das nie geschmiert wird; irgendwann gibt es Verschleißerscheinungen.

Sätze wie „wir brauchen endlich wieder ein Erfolgserlebnis“, „die Spieler müssen einfach ihr Potenzial wieder abrufen“ oder „wir müssen uns durch einen Sieg wieder Selbstvertrauen holen“, drücken diesen Zustand nur allzu gut aus.

**Folgendes ist deshalb entscheidend:** Für eine konstante Top-Leistung - und damit den größtmöglichen Erfolg - über eine komplette Saison hinweg, ist ein ganzheitliches Training unabdingbar. Das heißt, ein Training in dem wirklich alle Erfolgskomponenten trainiert werden.

**Und das ist die Lösung:** Teamtuning! Der Begriff "Tuning" bezeichnet in vielen Bereichen - wie beispielsweise der Fahrzeugtechnik oder der Informatik - einen Prozess der Leistungssteigerung. Der zentrale Aspekt ist dabei, dass alle relevanten Parameter berücksichtigt werden. Ein leistungsstarker Motor ist nutzlos, wenn die Kraft nicht umgesetzt werden kann. Ein schneller Prozessor ist Geldverschwendung, wenn zu wenig Arbeitsspeicher vorhanden ist.

Auch bei Teamtuning geht es um Leistungssteigerung: die perfekte Abstimmung eines Teams im Profisport. Teamtuning steht für **perfekt funktionierende Hoch-Leistungs-Teams**.



Andreas Blessing \* Eichendorffweg 6 \* D-73092 Heiningen  
Mobil: +49 (0)160 979 58 636 \* Fon +49 (0) 71 61 / 68 51 37 \* Fax +49 (0) 71 61 / 68 51 38  
[www.teamtuning.de](http://www.teamtuning.de) \* [andreas.blessing@teamtuning.de](mailto:andreas.blessing@teamtuning.de)



Teamtuning ist dabei mehr als bloße Techniken oder die simple Addition verschiedener Methoden. Teamtuning ist ein Konzept, das wissenschaftlich fundierte und in der Praxis bewährte Verfahren integrativ miteinander verbindet. Und zwar:

#### 1. **Mentaltraining**

Inzwischen hat der Begriff im Sportcoaching einen festen Platz, vor allem, wenn es um die Optimierung von Abläufen geht. Die in Teamtuning zugrunde gelegte, allgemeinere Bedeutung geht über das Sich-Vorstellen von Bewegungsabläufen hinaus. Mentaltraining besteht u.a. darin, Ziele bereits verwirklicht zu sehen oder innere Dialoge zu optimieren und damit das Unterbewusstsein positiv zu stimulieren. Dadurch lassen sich beispielsweise Unsicherheit und Nervosität in kritischen Situationen vermeiden.

#### 2. **Kommunikation**

In Teams geht es nicht ohne Kommunikation. Strategien, Taktiken, Erwartungen, etc. sind Informationen, die übermittelt werden müssen. Teamtuning trägt dazu bei, effizienter zu kommunizieren, d.h.

- a) sich seiner Kommunikation bewusst zu werden,
- b) das zu sagen, was man eigentlich sagen will und
- c) Missverständnisse zu vermeiden.

#### 3. **NLP**

Bei Teamtuning dient NLP als Schlüssel, um menschliche Prozesse und Verhaltensweisen zu verstehen und zu verbessern. Mit Hilfe bestimmter Methoden lässt sich sehr schnell erkennen, wie sich ein Mensch in unterschiedlichen Situationen verhält und warum er sich so verhält. Durch entsprechende Übungen kann jedes Mannschaftsmitglied sein Potenzial noch gezielter ausschöpfen. Gleichzeitig hilft NLP dabei, Bestleistungen zu reproduzieren: Wenn das Rezept klar ist, wie jemand seine besten Leistungen erzielt, dann kann diese Leistung dauerhaft auf hohem Niveau gehalten und immer wieder abgerufen werden.

#### 4. **Psychomotorik**

Psychische Vorgänge wie beispielsweise Emotionen haben Auswirkungen auf Bewegungsabläufe. Umgekehrt können Bewegungen aber auch psychische Prozesse beeinflussen. Teamtuning nützt gezielt die Möglichkeit, durch sportorientierte Übungen die psychische Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu stabilisieren. Zu Beginn steht eine Analysephase, in der die Stärken und Schwächen der Beteiligten im Einzel- und Zusammenspiel untersucht werden. Aus den gewonnenen Erkenntnissen wird dann ein Katalog an Übungen erstellt, aus welchem der Trainer diejenigen Übungen auswählt, die das



Andreas Blessing \* Eichendorffweg 6 \* D-73092 Heiningen  
Mobil: +49 (0)160 979 58 636 \* Fon +49 (0) 71 61 / 68 51 37 \* Fax +49 (0) 71 61 / 68 51 38  
[www.teamtuning.de](http://www.teamtuning.de) \* [andreas.blessing@teamtuning.de](mailto:andreas.blessing@teamtuning.de)



bereits existierende Trainingskonzept optimal ergänzen.

## 5. Sportpsychologie

Sportpsychologie befasst sich mit den kognitiven, motivationalen und emotionalen Prozessen des Sports, mit psychologischer Diagnostik und Intervention. Teamtuning nutzt bewährte Diagnosemöglichkeiten um herauszufinden, wo die individuellen psychischen Stärken und Schwächen liegen. Dies schafft die Basis für eine gezielte und erfolgreiche Arbeit, sowohl individuell als auch im Team.

Aus diesen Verfahren modellieren wir **Ihren individuellen Erfolgsweg**, mit dem Ziel, das Leistungspotenzial aller Teammitglieder als Individuen und des Teams als Kollektiv zu erhöhen. Wie die nachstehende Gleichung zeigt, ist dies jedoch immer nur indirekt möglich:

$$\text{Leistung} = \text{abrufbares Potenzial} - \text{Bremsklötze}$$

Teamtuning setzt die Hebel dort an, wo sie die größte Wirkung erzielen: beim abrufbaren Potenzial und bei den Bremsklötzen. Das abrufbare Potenzial besteht aus der fachlichen und der persönlichen Kompetenz und kann durch gezieltes Training erhöht werden.

Im Bereich der fachlichen Kompetenz gibt es deshalb den Techniktrainer, Taktiktrainer, Fitnessstrainer, Torwarttrainer, etc. Im oft vernachlässigten Bereich der persönlichen Kompetenz gibt es den Trainer für Mentalpsychologie. Er kümmert sich z.B. um die mentale Fitness, die Einstellung, die Kommunikationsfähigkeit oder persönliche Erfolgsstrategien.

Bremsklötze können vielfältiger Art sein, individuell oder im Team auftreten und es bedarf der ständigen Überwachung, so dass Blockaden frühzeitig erkannt und beseitigt werden.

Dadurch, dass Teamtuning sowohl das abrufbare Potenzial steigert als auch Bremsklötze wegnimmt, trägt es doppelt zu einer Verbesserung der Leistung bei. Und das zahlt sich aus: in Toren und Punkten, schlussendlich in Erfolg!

Überall, wo es um Emotionen und Sich-messen-lassen an Resultaten geht, ist Teamtuning das Konzept, das den Unterschied macht. Teamtuning ist im Sport ein Konzept, das einzigartig in seinem Aufbau und seiner Wirkung ist.

*„Von zwei gleichstarken Teams gewinnt immer das mental stärkere Team“ (Andreas Blessing)*

## 2 Beispiele, wie die Wissenschaft in die konkrete Trainingspraxis eingearbeitet wird:

1. Man benutzt die Fähigkeit des Gehirns, durch Nachahmung von beobachteten Bewegungsabläufen neue Nervenbahnen entstehen zu lassen. Man spiegelt sozusagen das



Andreas Blessing \* Eichendorffweg 6 \* D-73092 Heiningen  
Mobil: +49 (0)160 979 58 636 \* Fon +49 (0) 71 61 / 68 51 37 \* Fax +49 (0) 71 61 / 68 51 38  
[www.teamtuning.de](http://www.teamtuning.de) \* [andreas.blessing@teamtuning.de](mailto:andreas.blessing@teamtuning.de)



Gesehene. Deshalb spricht man auch von Spiegel-Neuronen. Dieses Prinzip lässt sich im Hochleistungssport perfekt anwenden. Ideal lässt es sich zur Erlangung von motorisch neuen und komplexen Bewegungsabläufen anwenden (Bsp.: Spielzüge)

2. Ein asynchroner Gehirnimpuls kann über das vegetative Nervensystem die körperliche Leistungsfähigkeit blockieren. Dies schränkt die Koordination der Bewegungsabläufe ein und erhöht zudem das Verletzungsrisiko. Mit Übungen zur Synchronisation beider Gehirnhälften kann dem gezielt vorgebeugt werden.

**Mögliche Varianten der Zusammenarbeit:** Es gibt 3 Arten, wie Sie von Teamtuning profitieren können:

1. Zusammenarbeit mit dem Chef-Trainer  
Die Zusammenarbeit erfolgt ausschließlich mit dem Trainer. Dieser setzt die Inhalte komplett selbständig um.
2. Zusammenarbeit mit dem Chef-Trainer und der Mannschaft  
Neben der Zusammenarbeit mit dem Trainer, wird auch die Mannschaft als Team regelmäßig von Andreas Blessing betreut.
3. Zusammenarbeit mit dem Chef-Trainer, der Mannschaft und den Einzelspielern  
Bei dieser Variante findet zusätzlich ein regelmäßiges Coaching von Andreas Blessing mit einzelnen Spielern statt.

**Das Resultat ist eine Steigerung von:**

- Eigenmotivation
- Volition
- Wettkampfstabilität
- Emotionale Stabilität
- Zielfokussierung
- Lernbereitschaft
- Selbstvertrauen



Andreas Blessing \* Eichendorffweg 6 \* D-73092 Heiningen  
Mobil: +49 (0)160 979 58 636 \* Fon +49 (0) 71 61 / 68 51 37 \* Fax +49 (0) 71 61 / 68 51 38  
[www.teamtuning.de](http://www.teamtuning.de) \* [andreas.blessing@teamtuning.de](mailto:andreas.blessing@teamtuning.de)



- (taktischer) Automatismen
- Konzentrationsfähigkeit
- Teamgeist

**Das Besondere:** Das Konzept von Teamtuning lässt sich leicht in den vorhandenen Trainings- und Spielplan einarbeiten. Daraus resultieren für Sie folgende, immense **Vorteile:**

1. Es wird keine zusätzliche Zeit benötigt. Dadurch entsteht auch kein zusätzlicher Aufwand. Es fließt einfach so mit ein.
2. Die Spieler nehmen das Konzept nicht als „Psychoquatsch“ wahr, sondern verstehen es als Unterstützung zur Leistungssteigerung. Dadurch werden keine Widerstände aufgebaut. In der Regel ist jeder daran interessiert, seine Leistung zu verbessern.
3. Alles ist in die konkrete Trainings- und Spielpraxis eingebaut. Dadurch gibt es keine Diskussionen, ob es umsetzbar ist. Die Spieler erleben die Vorteile in der realen Situation.
4. Erste Erfolge sind sofort beobachtbar. Dadurch kommen keine Zweifel auf, ob es funktioniert. Automatisch steigen die Motivation, das Selbstvertrauen sowie die Akzeptanz des Trainers.



Andreas Blessing \* Eichendorffweg 6 \* D-73092 Heiningen  
Mobil: +49 (0)160 979 58 636 \* Fon +49 (0) 71 61 / 68 51 37 \* Fax +49 (0) 71 61 / 68 51 38  
[www.teamtuning.de](http://www.teamtuning.de) \* [andreas.blessing@teamtuning.de](mailto:andreas.blessing@teamtuning.de)