

TRAININGSSTEUERUNG

Ein Coach für alle Fälle

■ Ein paar Notizen in der Tasche, einige Übungen im Kopf – fertig ist die Trainingsstunde. Aus mehr als einer losen Blattsammlung besteht die Planung vieler Trainer oft nicht. Nur wenige machen sich die Mühe, Angaben über Inhalte und Spieler im PC zu speichern und damit System in den Trainingsalltag zu bringen.

Einen Schritt weiter ist Rolf Staguhn gegangen. Der Leiter der Tennisakademie Rhein Neckar in Nussloch entwickelte das „Mobile Coaching System“, eine Software für professionelle Trainingssteuerung. „Das Programm sollte modernsten Trainingsanforderungen gerecht werden und gleichzeitig einfach und funktional sein“, sagt der ehemalige Bundesliga-Profi über seine Idee, die er vor drei Jahren hatte.

Wenn die Trainer der Akademie heute auf den Platz gehen, haben sie einen kleinen Computer (Personal Digital Assistant, kurz PDA) dabei. Der ist nicht viel größer als ein Handy und passt in jede Schlägertasche. Alle Details des Trainings können die Trainer vorher am heimischen PC bestimmen und anschließend auf dem Platz abgleichen: Welche Spieler sind da und wie engagiert waren sie bei der Sache? Wie lange wurde aufgeschlagen und wie intensiv war die Belastung insgesamt? Alles, was für die Auswertung und Trainingsgestaltung wichtig ist, wird festgehalten. Anschließend übertragen die Coaches die Informationen auf den PC, der

mit der entsprechenden Software zur Auswertung der Daten ausgestattet ist. Die Trainer können Leistungsentwicklungen verfolgen und die Qualität des Trainings steigern, weil Schwächen gezielt korrigiert werden können. Ein weiterer Vorteil: Bei einem Trainerwechsel kann sich der neue Coach sofort ein Bild eines Spielers machen, ohne ihn auf dem Platz gesehen zu haben. Vor allem die Trainingsabläufe in Tennisschulen und Verbänden lassen sich mit dem System besser koordinieren. Vor-

ausgesetzt, alle Mitarbeiter werden mit den Geräten ausgestattet und benutzen es bei jeder Trainingseinheit. Ein PDA und die „Mobile Coaching Systems“-Software kosten zusammen 989 Euro. Angebote für Tennisschulen sowie das gesamte Leistungsspektrum des Systems finden Sie unter www.mobile-coaching-systems.com.

Co-Trainer im Handyformat: der PDA des Systems.



AUSWERTUNG TRAININGSPROGRAMM

