Coaching

Erfahrungen Isidor Fuchser, Nachwuchsgrossanlässe

Als Trainer

Nathalie Meier, 1993 (Speer)

- 2010: European Youth Olympic Trials, Moskau/RUS
- 2010: Youth Olympic Games, Singapur/SIN
- 2011: U20 Europameisterschaft, Tallinn/EST
- 2012: U20 Weltmeisterschaft, Barcelona/ESP

Als Team-Chef

4x U20 WM: Beijing, 06 / Bydgoszcz, 08 / Moncton, 10 / Barcelona, 12
4x U20 EM: Hengelo, 07 / Novi-Sad, 09 / Tallinn, 11 / Rieti, 13

Weiter: EYOF 01, Murcia / EYOF 03, Bled (Medienchef) / YOG, 2010

Definition

Coaching

ist die Betreuung im Sinne teilnehmender Hilfestellung beim Lösen von Problemen im leistungsorientierten Sport vor, während und nach Beanspruchungen und Belastungen im Training und Wettkampf.

Basis ist psychologisches Grundlagen- und Alltagswissen.

Coaching impliziert Diagnostik, Beratung, Modifikation suboptimalen Erlebens, Verhaltens und Handelns.

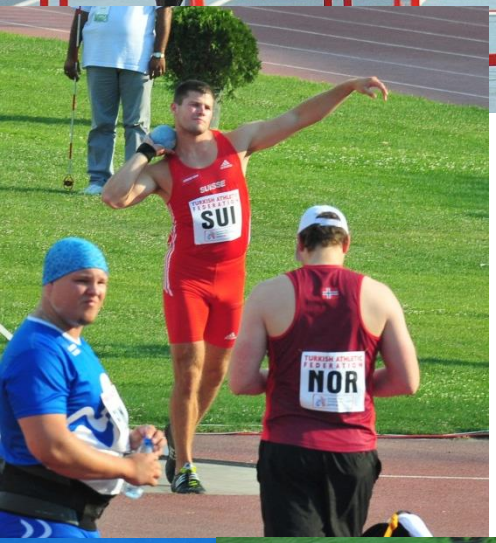
Effizienzkriterium ist die realisierte sportliche Leistung.

Aus: Sportpsychologie, H.Eberspächer

Wettkampfcoaching : Wichtigste Aufgaben

- Mentale Ausrichtung : Taktik, Ziele, Szenarien, Drehbücher
- Hilfe bei Energie- und Spannungsteuerung des Körpers/Muskeln vor/zum/nach Wettkampf
- Emotionale Unterstützung / Sicherheit geben
- Energieräuber und Stressfaktoren beseitigen helfen :
  Organisation, Kommunikation, Nebenschauplätze…

SPAR
OMEGA

GRE
TUR
BEL
SUI

SUI
NOR

I did it!!

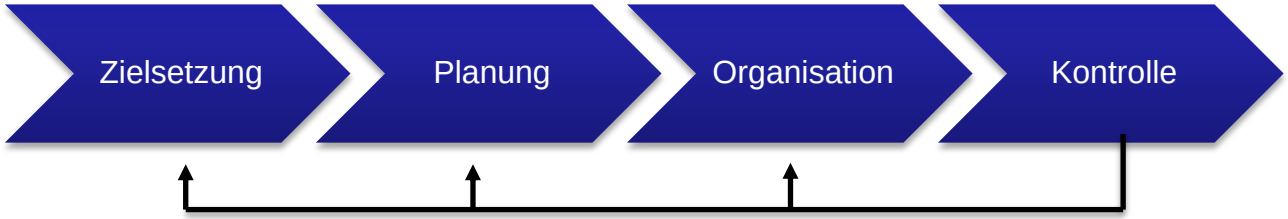
SEIKO
1527

SINOPEC
TBS
TOYOTA
SUI
Daegu 2011

SPAR

Coaching : Ablauf

- Voraussetzung: Wille zu Veränderung und Eigenverantwortung
- Der Coach fördert Fähigkeiten der Selbststeuerung (Umsetzungskompetenz)



- Ziel: Prinzipien folgen in diesem Vortrag
- Plan: Möglichkeiten? Ressourcen? Wege? Zeit?
- Organisation: konkrete zielbezogene Aktionen/Prozesse
- Erfolgskontrolle: Fortschritte, Ergebnisse, Meilensteine

Ziele setzen

Wettkampfcoaching : Ziele setzen!

swiss athletics Swiss Athletics | Haus des Sports | Postfach 606 | 3000 Bern 22 | Tel +41 (0)31 359 73 00 | Fax +41 (0)31 359 73 01

Objectif et évaluation de la compétition

IAAF World Championships Daegu 2011	**WM Daegu, KOR** **27.8 – 4.9.2011**

Prénom et nom: Femmes
Discipline: 4x100m
[ ] Eliminatoire, Qualification [ ] Demi-finale, 2ième Ronde [ ] Finale

Se fixer des objectifs
L'athlète doit se poser lui-même des objectifs concrets.
Vérifiez toujours que votre objectif soit **SMART**:

- **Spécifique:** décrit précisément la situation à atteindre et les résultats à atteindre. L'objectif est précis et sans équivoque.
- **Mesurable:** par des indicateurs nécessaires et suffisants.
- **Ambitieux:** implique un effort, un engagement.
- **Réaliste:** Un objectif doit être atteignable
- **Temporel:** défini dans le temps avec une durée,

Nous pouvons diviser les objectifs de performance en:

Objectif	Degré de réalisation	Description
Optimal	3-6 fois sur 10 essais 150% cap. de performance	Quand il y a tout qui joue pour !
Réel	3-6 fois sur 10 essais 100% cap. de performance	Quand la forme du jour est au top.
Minimal	7-9 fois sur 10 essais 90% cap. de performance	Quand j'arrive à épuiser mon potentiel.

swiss athletics Swiss Athletics | Haus des Sports | Postfach 606 | 3000 Bern 22 | Tel +41 (0)31 359 73 00 | Fax +41 (0)31 359 73 01

Objectifs

Performance (Mésure/Temps et rang	**Minimal** Performance: Rang:	**Real** Performance: Rang:	**Optimal** Performance: Rang:
Commentaires:			
Aspect technique (selon éléments clés et points faibles)			
Commentaires:			
Aspect mental (Préparation mentale de la compétition, maîtrise de la pression d'attente, sûreté et confiance en compétition, attitude, préparation de la compétition,,,etc.)			
Commentaires:			

Coordonée entraîneur personnel

Prénom: Laurent Nom: Meuwly	Mobile: 079 446 13 21 E-Mail: laurentmeuwly@bluewin.ch

Wettkampfcoaching : was man über Ziele wissen sollte

Etappenziele
Das grosse Ziel in ein sinnvolles System von Teilzielen auftrennen

Konkret + Überprüfbar
Ziele und Teilziele müssen konkret formuliert und eindeutig überprüfbar sein (ja/nein). Am besten über zu erreichende Messwerte: sec/kg/m-cm/Wh/Häufigkeit

Verbindlichkeit der Ziele
Am besten aufschreiben und anderen mitteilen, damit die Ziele nicht nachträglich noch verändert werden können.

Konsequenzen – in jedem Fall!
Erreichen oder Nichterreichen muss Konsequenzen haben.

Erfolg = Feiern/Anerkennen und ggf. die nächsten Ziele anpassen und nicht mäkeln, dass vielleicht noch mehr möglich gewesen wäre!

Nichterfolg = Analysieren warum. Dann entweder Anstrengungen verstärken oder Ziele nach unten korrigieren

Wettkampfcoaching : Ziele setzen wie? SMART

S	= Spezifisch	Ziele müssen eindeutig definiert sein (nicht vage, sondern so präzise wie möglich)
M	= Messbar	Ziele müssen messbar sein (Messbarkeitskriterien)
A	= Akzeptiert	Empfänger müssen zu 100% hinter den Zielen stehen
R	= Realistisch	Ziele müssen möglich sein
T	= Terminierbar	zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe, bis wann das Ziel erreicht sein muss

Wettkampfcoaching: Ziele setzen wie? Vielschichtig!

Jemand der eine breite Palette genauer Ziele hat, verfügt über einen konkreteren Handlungsplan und kann besser mit unerwarteten Situationen umgehen.

Und: Die bewusste Auseinandersetzung mit den Zielen unterstützt die Handlungsorientierung, motiviert und verbreitert die Handlungsgrundlage.

Ergebnisziele:

- Leistungsziel (z.B. Sprunghöhe, Laufzeit, Punkte MK)
- Platzierungsziel (z.B. Endkampf oder Medaille)

Handlungsziele:

- Verhaltensziel (z.B. Einstellung mit der ich mich im Wettkampf präsentiere)
- Technikziel (z.B. bestimmte Bewegungstechnik, die ich umsetzen will)
- Taktikziel (z.B. bestimmte Laufstrategie, die ich umsetzen will)

Wettkampfcoaching : Ziele setzen wie: vielschichtig

Jemand der eine breite Palette genauer Ziele hat, verfügt über einen konkreteren Handlungsplan und kann besser mit unerwarteten Situationen umgehen.
Und: Die bewusste Auseinandersetzung mit den Zielen unterstützt die Handlungsorientierung, motiviert und verbreitert die Handlungsgrundlage.

Optimal: wenn alles perfekt zusammenspielt (gelingt ca. 1x auf 30 Versuche)

Normal: wenn ich die Form auf den Platz bringe (3-6x auf 10 Versuche)

Minimal: was ich auch unter schwierigen Umständen schaffe (7-9x / 10 Versuche)

Wettkampfcoaching : Zielsetzung Optimal-Normal-Minimal

Übung 1: fülle für deinen Athleten jetzt eine Zielsetzung für die SM 2013 nach untenstehender Tabelle aus! Präsentiere sie deinem Partner kurz.

Zeit: ca. 5min

Zieltaxonomie	Optimalziel	Normalziel	Minimalziel
Leistungsziel			
Platzierungsziel			
Verhaltensziel			
Technik-, Taktikziel			

Wettkampfcoaching : Zielsetzung Optimal-Normal-Minimal

Beispiel Zielsetzung eines Hochspringers

Zieltaxonomie	Optimalziel	Normalziel	Minimalziel
Leistungsziel	2,30 m hoch springen	2,25 m hoch springen	2,20 m hoch springen
Platzierungsziel	Gewinnen	Platz 1-3	Bis Platz 5
Verhaltensziel	souverän alle Höhen im 1. Versuch springen	Selbstvertrauen und Konzentration behalten	nicht durch Gegner oder Umstände in Hektik bringen lassen
Technik-, Taktikziel	neu gelernte Absprungtechnik optimal einsetzen	mit neu gelernter Absprungtechnik umgehen	Verletzung vermeiden

Quelle: www.coaching-zone.net

Wettkampfcoaching : Probleme bei Zielsetzung

Ziele sind nicht präzise genug
Möglichst klare, messbare Kriterien definieren.

Keine Überprüfung der Ziele
Bereits bei der Zielsetzung planen, wann und wie (einfach!). Zielsetzung ohne Überprüfung ist Zeitverschwendung

Keine Zielanpassung bei Nicht-Erreichen
Ziele nach unten korrigieren fällt oft schwer! Nichterreichen einer Zielsetzung als normalen Bestandteil des Prozesses verstehen (kein Scheitern!)

Zu schnell zu viele Ziele
Zu Beginn reichen 1-2 Ziele eher kurzfristige Ziele völlig aus

Keine aufgabenorientierten Ziele
Wichtig für Technische Entwicklung und längerfristige Perspektive

Wettkampfcoaching : Ziele setzen!

Swiss Athletics | Haus des Sports | Postfach 606 | 3000 Bern 22 | Tel +41 (0)31 359 73 00 | Fax +41 (0)31 359 73 01

Objectif et évaluation de la compétition

	WM Daegu, KOR **27.8 – 4.9.2011**

Prénom et nom: Femmes
Discipline: 4x100m
[ ] Eliminatoire, Qualification [ ] Demi-finale, 2ième Ronde [ ] Finale

Se fixer des objectifs
L'athlète doit se poser lui-même des objectifs concrets.
Vérifiez toujours que votre objectif soit **SMART**:

- **Spécifique:** décrit précisément la situation à atteindre et les résultats à atteindre. L'objectif est précis et sans équivoque.
- **Mesurable:** par des indicateurs nécessaires et suffisants.
- **Ambitieux:** implique un effort, un engagement.
- **Réaliste:** Un objectif doit être atteignable
- **Temporel:** défini dans le temps avec une durée,

Nous pouvons diviser les objectifs de performance en:

Objectif	Degré de réalisation	Description
Optimal	3-6 fois sur 10 essais 150% cap. de performance	Quand il y a tout qui joue pour !
Réel	3-6 fois sur 10 essais 100% cap. de performance	Quand la forme du jour est au top.
Minimal	7-9 fois sur 10 essais 90% cap. de performance	Quand j'arrive à épuiser mon potentiel.

Swiss Athletics | Haus des Sports | Postfach 606 | 3000 Bern 22 | Tel +41 (0)31 359 73 00 | Fax +41 (0)31 359 73 01

Objectifs

Performance (Mésure/Temps et rang	**Minimal** Performance: Rang:	**Real** Performance: Rang:	**Optimal** Performance: Rang:
Commentaires:			
Aspect technique (selon éléments clés et points faibles)			
Commentaires:			
Aspect mental (Préparation mentale de la compétition, maîtrise de la pression d'attente, sûreté et confiance en compétition, attitude, préparation de la compétition,,,etc.)			
Commentaires:			

Coordonée entraîneur personnel

Prénom: Laurent Nom: Meuwly	Mobile: 079 446 13 21 E-Mail: laurentmeuwly@bluewin.ch

Coaching am Grossanlass –

Arbeiten im Vorfeld

Besonderheiten des Grossanlasses

- Anreise: meist mit Flugzeug, längere Dauer (1 Tag)
- Mehrere Tage Vorbereitungszeit vor dem Wettkampf
- Essen
- Hotel
- Klima
- Umfeld
- Fremdcoaching (55%-Regel des Organisators)
- Trainingssituation mit vielen Ablenkungsreizen

- Stärkere Konkurrenz
- Andere Abläufe und Gebräuche (Call Room, etc)
- Oft: fremde Sprache der OK-Leute

SM und OS : gleiches Prinzip

REGENSDORF, 7./8. SEPT. 2013

SCHWEIZER
LEICHTATHLETIK
MEISTERSCHAFTEN

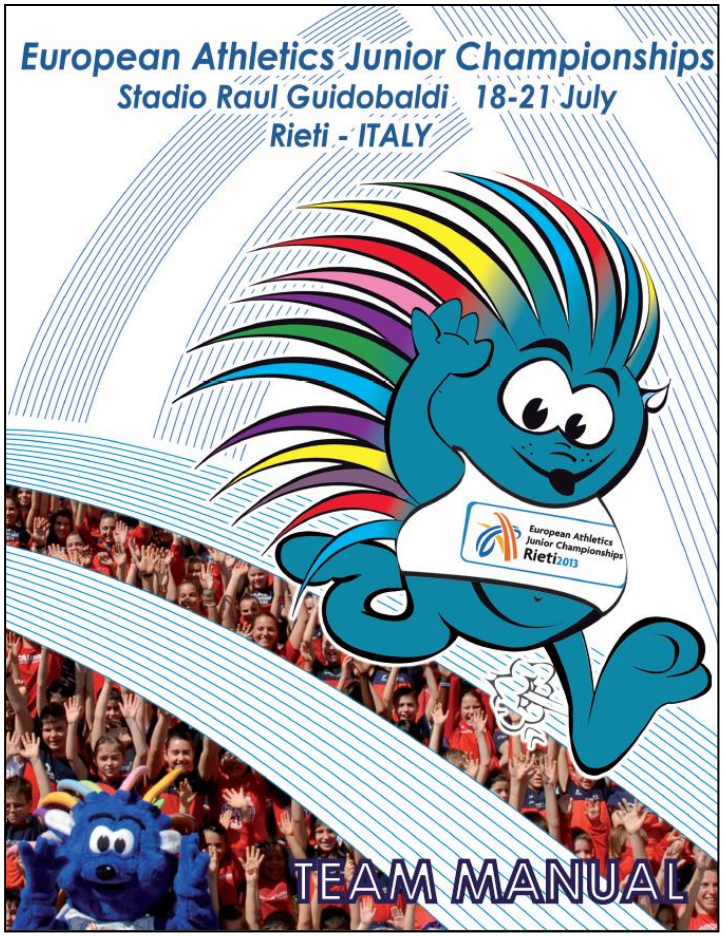
NACHWUCHS U20 / U23

Informationsbeschaffung zum Wettkampf

- langfristig (6 Monate): z.B. Limite für Qualifikation, Selektion...
- mittelfristig (2-4 Wochen): z.B. Anlagen, Geräte, Zeitplan, Reise, Unterkunft...
- kurzfristig (1-2 Tage): z.B. Shuttle, Verpflegung, Gegner...

Informationsbeschaffung zum Wettkampf

Team-Manual: alle mittelfristigen Infos



Informationsbeschaffung : Zeitplan

EYOF 2011 TRABZON

WEDNESDAY, 27 JULY

Time	Track Events	Field Events
10:00		Hammer Q I Boys Triple Jump Q I Boys
12:00		Triple Jump Q II Boys Hammer Q II Boys High Jump Q I & Q II Boys
15:00	400m HRD Heats Boys	Javelin Q I Girls Shot Put Q I Girls
15:30	400m HRD Heats Girls	
15:50	200m Heats Girls	
16:00		Shot Put Q II Girls
16:20	200m Heats Boys	
16.30		Long Jump Final Boys
16:45	400m Final Girls	
16:55	400m Final Boys	
17.00		Shot Put Q I Boys
17:05		Javelin Q II Girls
17:20	1500m Final Girls	
17:30	1500m Final Boys	
17:50	100m HRD Semi Final Girls	
18:00		Shot Put Q II Boys
18:20	110m HRD Semi Final Boys	

Schweizer Nachwuchsmeisterschaften
U20/U23 2012 Basel

Sonntag, 09.09. definitiv

Zeit	Läufe	Quali	Kat	Sprünge	Würfe	Zeit
11.00	100H	HF	U20W	Stab U23M	Kugel U20W	11.00
11.15				Hoch U20W		11.15
11.15	100H	HF	U23W	Drei U20M	Diskus U20M	11.15
11.30	110H	HF	U20M			11.30
11.45	110H	HF	U23M			11.45
12.00	1500	F	U20W			12.00
12.15	1500	F	U23W			12.15
12.30	1500	F	U20M		Kugel U23M	12.30
12.45	1500	F	U23M	Drei U23M	Diskus U23W	12.45
13.00	100H	F	U20W			13.00
13.10	100H	F	U23W			13.10
13.20	110H	F	U20M			13.20
13.30	110H	F	U23M			13.30
13.50	200	VL	U20W		Kugel U20M	13.50
14.00	200	VL	U20M	Weit U20W		14.00
14.10	200	VL	U23M			14.10
14.15				Stab U20M	Diskus U20W	14.15
14.25				Hoch U23W		14.25
15.00	400	F	U20W			15.00

Wettkampfcoaching : Planung

Vor dem Wettkampf → Aufgaben Coach (und Athlet)

VM U20 2008 Bydgoszcz					Lisa Urech				Woche 28
12th IAAF World Junior Championships BYDGOSZCZ 8-13 Jul 2008			Vorbereitungs-Planung						Stand: 3.7.08 We/Lisa
Zeit/Heure	So/Di 6.7.08	Mo/Lu 7.7.08	Di/Ma 8.7.08	Mi/Me 9.7.08	Do/Je 10.7.08	Fr/Ve 11.7.08	Sa/Sa 12.7.08	So/Di 13.7.08	Zeit/Heure
07.00	Langnau ab 06.08		07.00 Aufstehen	07.00 Aufstehen	06.45 Aufstehen				07.00
07.30		07.30 Aufstehen	07.15 Frühstück	07.15 Frühstück	07.00 Frühstück	07:30 Aufstehen			
08.00		07.45 Frühstück				08.00 Frühstück	08:00 Aufstehen		08.00
	08.30h Besammlung ZRH				Ins Stadion gehen	ev. Physio (Mobilisieren)	08.30 Frühstück		
09.00					Fragebogen von Mirjam ausfüllen		ev. Physio (Mobilisieren)		09.00
		09.30 Einlaufen, Gymnastik	09.30 Einlaufen, Gymnastik		09.30 Beginn Einlaufen	09.25h VL 110mH			
10.00		Laufschule	Laufschule	Spazieren gehen	10.15 Beginn Hürden 5 Hü Nachziehbein überholen, Hochstart 2-3x 3er über 4-5 Hü, 31 Fuss? Aus Block 2-3 x 2. Hürde 33 Fuss	Spazieren gehen			10.00
	10.35h Abflug	Nachziehbein überholen über 5 Hü, kurze 3er über 4-5Hü 23 Fuss?	2-3x5-7Hü 30-31 Fuss??	Mentale Vorbereitung	10.45h Callroom		Spazieren gehen		
11.00		11.00h Training mit Starter	1x 120m Koordinationslauf	Lernen?	1x 1-2 Hürde aus Block				11.00
		z.B. 3x3Hü	Stabi- und Rumpfprogramm		11.15h VL 100mH	11.30 Mittagessen			
12.00		Auslaufen, Schwunggymnastik	12.00h VL 100m M						12.00
							12.30 Mittagessen		
13.00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen				13.00
14.00									14.00
						Ins Stadion gehen			
15.00							Ins Stadion gehen		15.00
16.00						15.20 Beginn Einlaufen			16.00
	16.45h Ankunft					16.35h Callroom		16.30h F 110mH	
17.00						17.05h HF 100mH	17.35h HF 110mH		17.00
						17.35h VL 4x100m F	17.25 Callroom		
18.00			Ins Stadion gehen		18.05h HF 200m F		17.55h F 100mH	18.15h Schlusszeremonie	18.00
							18.25h F 4x100m F		
19.00	Footing, Gymnastik								19.00
			19.15h HF 100m M			19.40h F 200m F			
20.00				20.10h F 100m M					20.00
			20.30h Eröffnungszeremonie			ev. Planung für Final			

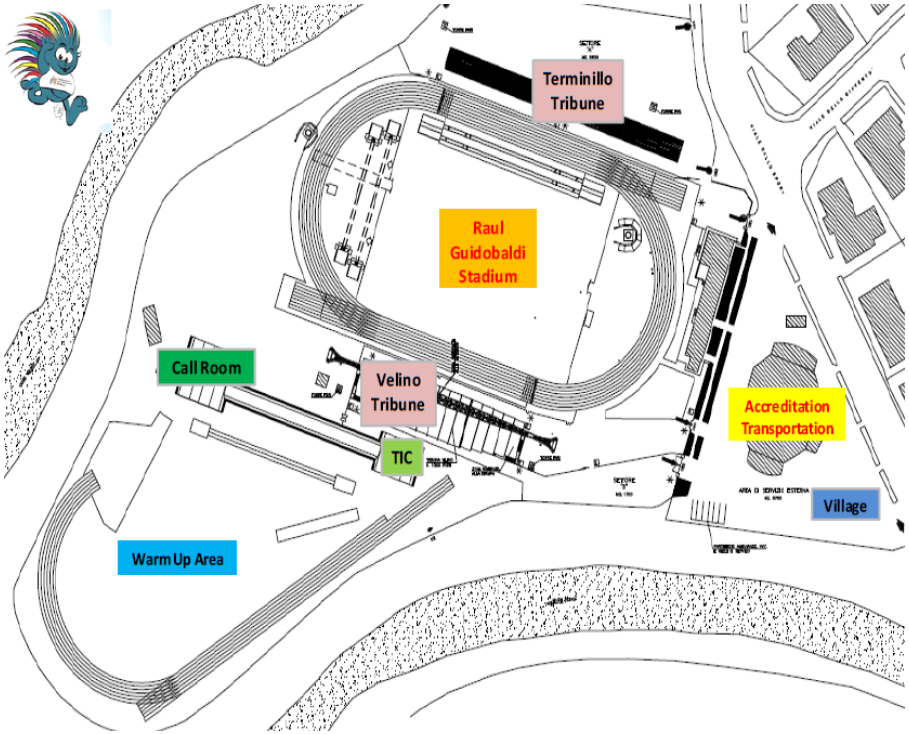
Wettkampfcoaching : Planung

Übung 2:
Stelle nun die Vorwettkampfplanung für DEINEN Athleten zusammen!

VM U20 2008 Bydgoszcz					Lisa Urech				Woche 28
12th IAAF World Junior Championships BYDGOSZCZ 8-13 Jul 2008				Vorbereitungs-Planung					Stand: 3.7.08 We/Lisa
Zeit/Heure	So/Di 6.7.08	Mo/Lu 7.7.08	Di/Ma 8.7.08	Mi/Me 9.7.08	Do/Je 10.7.08	Fr/Ve 11.7.08	Sa/Sa 12.7.08	So/Di 13.7.08	Zeit/Heure
07.00	Langnau ab 06.08		07.00 Aufstehen	07.00 Aufstehen	06.45 Aufstehen				07.00
07.30		07.30 Aufstehen	07.15 Frühstück	07.15 Frühstück	07.00 Frühstück	07:30 Aufstehen			
08.00		07.45 Frühstück				08.00 Frühstück	08:00 Aufstehen		08.00
	08.30h Besammlung ZRH				Ins Stadion gehen	ev. Physio (Mobilisieren)	08.30 Frühstück		
09.00					Fragebogen von Mirjam ausfüllen		ev. Physio (Mobilisieren)		09.00
		09.30 Einlaufen, Gymnastik	09.30 Einlaufen, Gymnastik		09.30 Beginn Einlaufen	09.25h VL 110mH			
10.00		Laufschule	Laufschule	Spazieren gehen	10.15 Beginn Hürden 5 Hü Nachziehbein überholen, Hochstart 2-3x 3er über 4-5 Hü, 31 Fuss? Aus Block 2-3 x 2. Hürde 33 Fuss	Spazieren gehen			10.00
	10.35h Abflug	Nachziehbein überholen über 5 Hü, kurze 3er über 4-5Hü 23 Fuss?	2-3x5-7Hü 30-31 Fuss??	Mentale Vorbereitung	10.45h Callroom		Spazieren gehen		
11.00		11.00h Training mit Starter	1x 120m Koordinationslauf	Lernen?	1x 1-2 Hürde aus Block				11.00
		z.B. 3x3Hü	Stabi- und Rumpfprogramm		11.15h VL 100mH	11.30 Mittagessen			
12.00		Auslaufen, Schwunggymnastik	12.00h VL 100m M						12.00
							12.30 Mittagessen		
13.00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen				13.00
14.00									14.00
						Ins Stadion gehen			
15.00							Ins Stadion gehen		15.00
16.00						15.20 Beginn Einlaufen			16.00
	16.45h Ankunft					16.35h Callroom		16.30h F 110mH	
17.00						17.05h HF 100mH	17.35h HF 110mH		17.00
						17.35h VL 4x100m F	17.25 Callroom		
18.00			Ins Stadion gehen		18.05h HF 200m F		17.55h F 100mH	18.15h Schlusszeremonie	18.00
							18.25h F 4x100m F		
19.00	Footing, Gymnastik								19.00
			19.15h HF 100m M			19.40h F 200m F			
20.00				20.10h F 100m M					20.00
			20.30h Eröffnungszeremonie			ev. Planung für Final			

Wettkampfcoaching : Direkte Vorbereitung vor Ort

- Überblick verschaffen, Anlage und Funktionsweise kennenlernen
- Fixpunkte: TIC, Garderobe, WC, Einlaufplatz, Call-Room, Antidoping, Shuttle...
- Eigenschaften: Schatten, Wasser, Lärm, Vorbereitungsmöglichkeiten…
- Antizipieren: Distanzen ⇨ Zeitplanung, Vorbereitungskonzept



Wettkampfcoaching : Zonen an Grossanlass

Wettkampf

Normales Gelände

Post Competition Area

Mixed Zone

Competition area
Wettkämpfer, KR, akkr. Fotografen

Medien, Funktionäre

Zeitmessung, Techniker, Ehrendamen…

Training

- Aufwärm-Stadion
- Trainings-Station (ohne Würfe)
- Wurf-Stadion

Separat: Kraftraum, Physiozelte

Zugang nur mit Akkreditation

Tribühnen :
VIP, Zuschauer, Athleten
+ spezielle Coach-Area

Weiteres :
TIC, Rest Room, Accreditation Center, Media Center, Doping Controll Center,…
Zugang nur mit spezieller Akkreditation

Wettkampfcoaching : Direkte Vorbereitung vor Ort

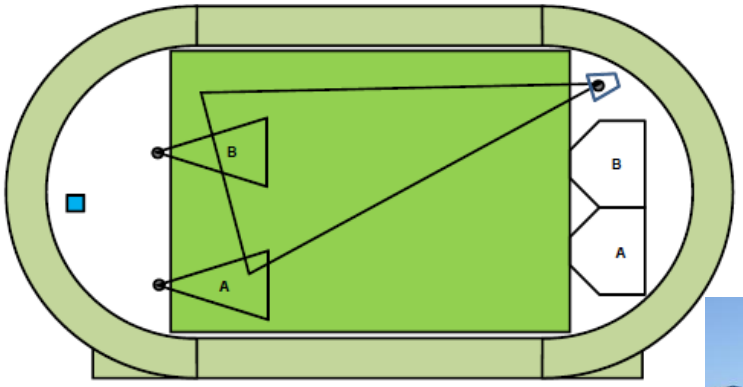
- Infos zur Wettkampf-Anlage, VorbereitungsBetreuungsmöglichkeiten
- Infos zur Vorbereitungs-Anlage: Möglichkeiten und Einschränkungen

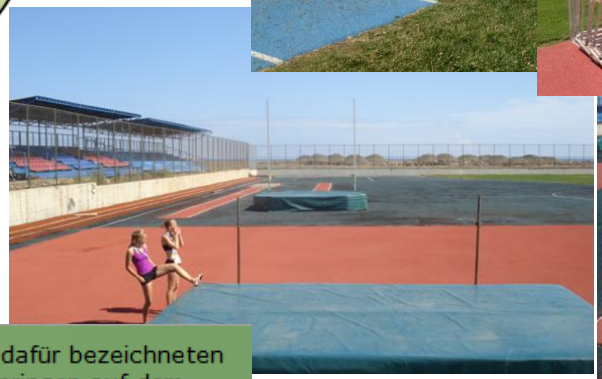
European Athletics Junior Championships Rieti2013

22nd European Athletics Junior Championships
Rieti, Raul Guidobaldi Stadium

EUROPEAN ATHLETICS

Thursday 18 July – Morning





Einlaufen / Einwerfen:	Das Einlaufen und Einwerfen ist nur auf den dafür bezeichneten Nebenplätzen gestattet. Einwerfen und Einspringen auf dem Wettkampfplatz gemäss IWR.

Coaching vor Ort

Wettkampfcoaching : Ernährung

- Besprechen, Planen, Vereinbaren
- Keine Experimente
- Falls nötig: Organisieren

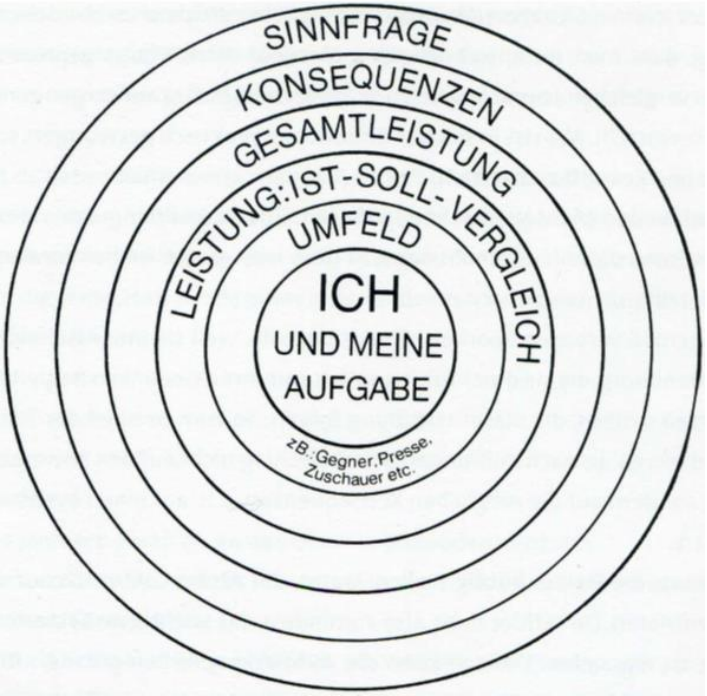
Wettkampfcoaching : Letzte Trainings / Tapering

Aufgabe Coach: Sicherheit geben, gewünschte Muskelspannung herstellen
Aufgabe Athlet: Dialog mit Coach/Physio, Verletzungsrisiken minimieren

Wettkampfcoaching : …wir sind nicht allein

Wettkampfcoaching : Mentale Ausrichtung

- Aktivation / Relaxation, Steuerungs-Tools: Atmung, Blick
- Selbstvertrauen, Selbstgespräche
- Technik: z.B. Mentale Technik-Knotenpunkte (Subvokales Training)
- Konzentration auf den Moment



Wettkampfcoaching : Unmittelbare WK-Vorbereitung

Stressfaktor «Vergessenes» minimieren

Tagesablauf planen: macht eine Checkliste!
→ Aufgabe Athlet (und Coach)

Planung Wettkampfeinsatz/
Planification de la compétition

WM/CM U20 Bydgoszcz

12th IAAF World Junior Championships
BYDGOSZCZ
8-13 Jul 2008

Name/Nom.....

Nicht vergessen / n'oublie pas:

- Akkreditierung / L'accréditation
- Start-Nummern / Les dossards
- Wettkampf-Tenue / Tenue de compétition
- Spikes und Dornen / Les spikes et des pointes
- Getränke / Boissons
- Verpflegung / Alimentation
- Sonnen-/Regenschutz / Protection de soleil/de pluie
- .....
- .....
- .....

© We

Wettkampfcoaching : Unmittelbare WK-Vorbereitung

Stressfaktor Zeit minimieren:

Tagesablauf planen: macht ein Drehbuch!
→ Aufgabe Coach und Athlet

11th EUROPEAN YOUTH OLYMPIC FESTIVAL

- SUI -

1500m Women

Claudia Muster

Tagesablauf SONNTAG

Good night	22:30
Frühstuck	09:00
Mittags	12:00
Treffpunkt	14:15
Shuttle Bus	14:30
Warm-up	16:00
First Call	16:25
Call Room	16:35
On Field	16:55
Field Event	17:05

Prov. Startlist

Country	Name Firstname	SB	PB
SLO	ROMAN Sonja		4:02.13
TUR	ÇAKIR ALPTEKIN Asli	4:07.17	4:02.17
HUN	PAPP Krisztina		4:08.07
NOR	MåKESTAD BOVIM Ingvill	4:08.65i	4:02.20
BEL	DE GRANDE Lindsey	4:10.19	4:09.20
SUI	LEHMANN Valérie	4:13.83	4:13.83
FIN	LEHTINEN Johanna	4:16.13	4:06.85
ROU	ARCIP Larisa Elena	4:16.44	4:16.44
NED	LENAARTS Raika	4:16.45	4:16.45
GRE	PâNOU María	4:19.16	4:16.42
IRL	MAGEEAN Ciara	4:23.07	4:09.51
CRO	PARLOV Matea		4:38.25

Wettkampfcoaching : Unmittelbare WK-Vorbereitung

Aufgabe Coach

Aufwärmen, Muskelspannung aufbauen
→ Individuelle (bekannte) Übungs-Sets

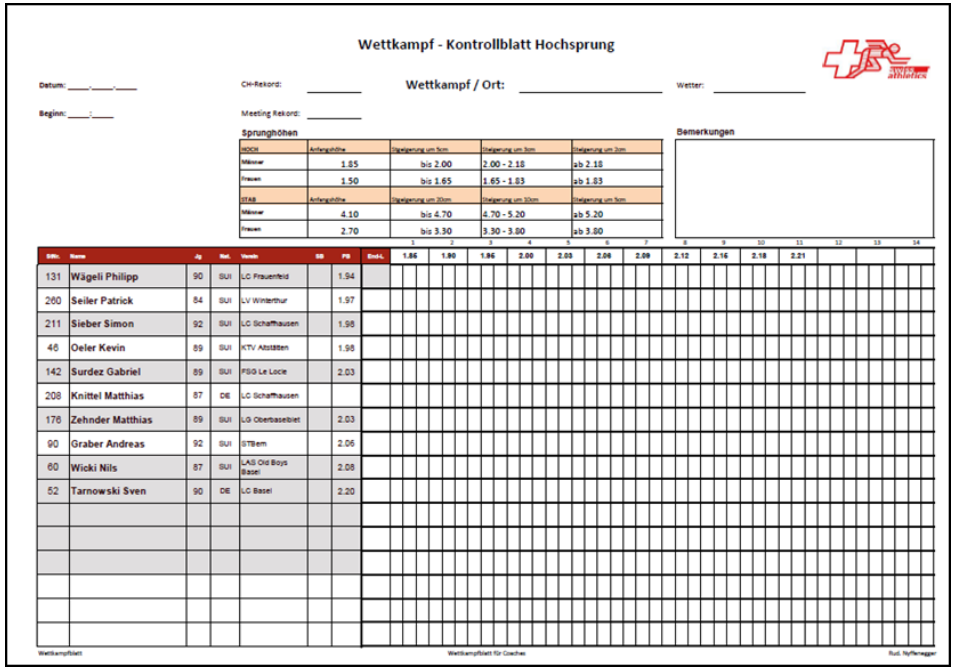
…aber auch mentale Vorbereitung
→ Körpersprache beobachten
→ Bestätigen, Sicherheit geben

Aufgaben Athlet
→ eigene positive Rituale betreiben
→ Fokus auf eigenes Handeln

Coaching im Wettkampf

Aufgaben Coach

- Bestätigen, Sicherheit geben
- Beobachten und Beurteilen
- Beraten und Korrigieren (und loben)
- Kontrollieren und Protokollieren (Taktik)



Wettkampf - Kontrollblatt Hochsprung

Datum: ____.____.____ CH-Rekord: _____ Wettkampf / Ort: _____ Wetter: _____

Beginn: ____:____ Meeting Rekord: _____

Sprunghöhen

HOCH	Anfangshöhe	Steigerung um 5cm	Steigerung um 3cm	Steigerung um 2cm
Männer	1.85	bis 2.00	2.00 - 2.18	ab 2.18
Frauen	1.50	bis 1.65	1.65 - 1.83	ab 1.83
STAB	Anfangshöhe	Steigerung um 20cm	Steigerung um 10cm	Steigerung um 5cm
Männer	4.10	bis 4.70	4.70 - 5.20	ab 5.20
Frauen	2.70	bis 3.30	3.30 - 3.80	ab 3.80

Bemerkungen

Stn.	Name	Jg	Nat.	Verein	SB	PB	Endh.	1.85	1.90	1.96	2.00	2.03	2.06	2.09	2.12	2.16	2.18	2.21
131	Wägeli Philipp	90	SUI	LC Frauenfeld		1.94												
260	Seiler Patrick	84	SUI	LV Winterthur		1.97												
211	Sieber Simon	92	SUI	LC Schaffhausen		1.98												
46	Oeler Kevin	89	SUI	KTV Altstätten		1.98												
142	Surdez Gabriel	89	SUI	FSG Le Locle		2.03												
208	Knittel Matthias	87	DE	LC Schaffhausen														
176	Zehnder Matthias	89	SUI	LG Oberbaselbiet		2.03												
90	Graber Andreas	92	SUI	STBern		2.06												
60	Wicki Nils	87	SUI	LAG Old Boys Basel		2.06												
52	Tarnowski Sven	90	DE	LC Basel		2.20												

Wettkampfblatt — Wettkampfblatt für Coaches — Rud. Nyffenegger

Wettkampfcoaching : Wettkampf-Nachbereitung

Aufgaben Coach und Athlet

Wettkampf auswerten
- Vorbereitung diskutieren
- Wettkampfablauf analysieren (Bedingungen, Verhalten, Gegner...)
- Konsequenzen festlegen (Training, Vorbereitung, Wettkampf)
- Vorsätze vorschlagen und vereinbaren
- Konsequenzen umsetzen...

Swiss Athletics | Haus des Sports | Postfach 606 | 3000 Bern 22 | Tel +41 (0)31 359 73 00 | Fax +41 (0)31 359 73 01

Evaluation de la compétition

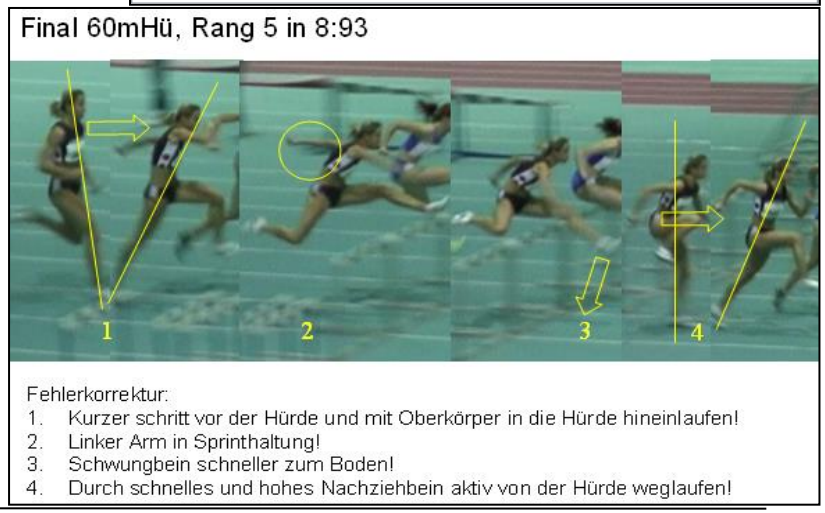
Final entry				Pers. Zielsetzung	
PB	SB	Melderang	Teilnehmer	Resultat*	Rang*

* = Minimalziel „Zielsetzung"

Wettkampf Grossanlass					
Resultat	Rang	Teilnehmer	Top 8/Final	Top 12/16	1. Drittel

Aspect physique et conditionnel
(Préparation à la maison, maladies, blessures, déroulement du dernier entraînement)

Aspect technique
(Feedback selon éléments clés et points faibles)



Wettkampfcoaching : Grundsätze

In der Vorbereitungsphase hat das Vermitteln von Selbstvertrauen und innerer Sicherheit die oberste Priorität.

Ungewohntes kann dies negativ beeinflussen. Bei Grossanlässen bestehen viel mehr solche Faktoren. Aus diesem Grund ist das Grossanlass-Coaching anspruchsvoller als dasjenige zu Hause.

Tipp:

Mit ambitionierten Athleten unbedingt an Wettkämpfen im Ausland teilnehmen (z.B. FR-SO)

5 Tipps für das Coaching

- Gute Coachs sorgen für eine optimale Vorbereitung. Zufall hat keinen Platz.
- Gute Coachs zeigen auf, was der/die Einzelne für den Erfolg tun muss
- Gute Coachs denken und handeln positiv
- Gute Coachs verhalten sich vorbildlich
- Gute Coachs sorgen dafür, dass die Athleten selbständig werden

Literatur und Links

Literatur

- Eberspächer, H. (1982). Sportpsychologie. Grundlagen, Methoden, Analysen Reinbek: Rowohlt
- Janssen, J-P (1995). Grundlagen der Sportpsychologie Wiesbaden: Limpert Verlag
- Rauen, C. (2000). Handbuch Coaching. Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie

Internet-Links

- http://www.coaching-zone.net/
- http://www.coaching-informationen.de/
- http://www.uoa.edu/sport-coaching.htm
- http://www.hbechter.at/Mentaltraining/Mentaltraining_Sport.htm
- http://www.volleyball-training.de/coaching_im_sport.htm
- http://coachesinfo.com/category/athletics/