

Magglinger Trainertagung: 23./24.10.2018

Coaching. Eine Frage der Wirkung.

Mehr Infos:
www.baspo.ch/trainerbildung

Zusammenfassung / Fazit

Wirkungsfeld: Coaching des Umfeldes

Input: Athletenumfeld

Referent: Dr. Hanspeter Gubelmann

Zusammenfassung durch: Melinda Mark, Lorenza Kessler, Raphael Gubler, Martina Kratzer

1. Wesentliche Aussagen

- Vertrauen ist eine notwendige Rahmenbedingung für die Arbeit im sportpsychologischen Umfeld. Es ist wichtig, den Athleten als Menschen zu sehen und nicht als Maschine (ethischer meta code)
- Der Begriff Nachhaltigkeit im Spitzensport: Optimale Entwicklung/Einsatz von Ressourcen (Erfolg), Langfristigkeit (lebenslang), soziale Verträglichkeit und Verantwortung (Zufriedenheit).
- Hinter Erfolgen stehen sehr viele Faktoren, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind. Genau diese müssen im Rahmen des Umfeldmanagements definiert und behandelt werden.
- Dienstleister des Athleten können in folgende Bereiche eingegliedert werden: Support, Physis, Material, Sportmedizin. Die Rolle des Sportpsychologen ist übergreifend – eine Sphäre, die mit allen Bereichen Berührungspunkte hat.
- Ein optimales Athletenumfeld begünstigt die Leistungssteigerung eines Athleten. Dazu gehört die erfolgreiche Integration von schulischen, sportlichen und verbandstechnischen Anliegen. Oder auch optimale Trainingsgemeinschaften mit Vorbildern.
- Ein Trainer muss seine Verantwortung erkennen, insbesondere mit jungen Athleten. Mit gezieltem Umfeldmanagement kann auch Missbrauch vorgebeugt werden.
- Analyse der problematischen Themen im Umfeld eines Athleten: Schon vor über 20 Jahren war die Regeneration ein problematischer Faktor. Weitere sind die Kompetenz der Trainer und fehlende Unterstützung. Heute werden Mangel an Zeit und Geld, der Umgang mit neuen Medien, wie auch die Regeneration und emotionale Robustheit als Faktoren genannt.
- Bisher waren sportpsychologische Tätigkeiten oft zu leistungsorientiert, zu wenig kontextbezogen und zu wenig in den Sportalltag transferiert. In Zukunft sollte darauf geachtet werden, dass der Alltag des Athleten einbezogen wird.
- Das Selbstbewusstsein führt zu Selbstregulierung welches zu Selbstverwirklichung leitet und in Selbstbewusstsein endet.

2. Erkenntnisse

- Einzelsportler: Muss sehr vieles auf sich nehmen, selbstständig damit befassen, aber ist auch egozentrischer verglichen mit Mannschaftssportler à z.B. Skispringer nach Training ins Zimmer für sich, «Unihockeyaner» spielen zusammen nach dem Training
- Rezepte nicht eindimensional
- Nachhaltigkeit im Spitzensport = Optimale Entwicklung (Ressourceneinsatz), Langfristigkeit, Zufriedenheit: neben Leistungsentwicklung auch auf interessante, bedeutsame Tätigkeiten achten.
- Als Zuschauer sieht man den Athleten auf dem Podest, aber nicht die verschiedenen Herausforderungen darunter (sehr viel verschiedene Dinge sind notwendig, um auf dem sichtbaren Teil des Podests zu stehen).
- Persönlichkeitsentwicklung steht im Konflikt mit Spitzenleistungen im jungen Kindesalter
- Dreiecksbeziehung Trainer – Athlet – Sportpsychologe. Beispiel: Um Simon Ammann + Andreas Küttel herum stehen verschiedene Leute (Genereller Support, Sportmed, Physis, Material). Sportpsychologe ist in der Mitte davon.
- Gibt nicht nur sportliche Entwicklung, sondern auch weitere wie psychologische, psychosoziale oder akademische im Leben eines Spitzensportlers.
- Role Models: Wichtig, dass junge Athleten mit älteren zusammen trainieren könnten (Vorbildcharakter, nicht nur wegen sportlichen Leistungen, sondern wie er ganz allgemein sein Leben managt).

Magglinger Trainertagung: 23./24.10.2018

Coaching. Eine Frage der Wirkung.

Mehr Infos:
www.baspo.ch/trainerbildung

- Trainer hat eine Verantwortung als Person des Umfelds des Spitzensportlers (schlechtes Beispiel: ehemaliger Teamarzt US-Turnerinnen)
- Lösungsansätze: Arbeitsmodell von Henriksen dient als Landkarte: Innerer Zirkel, Gruppen, Schule, Teamkameraden, Familie – Ausschau nach sportlichen und nicht sportlichen Bereichen halten, welche in ein Monitoring integriert werden sollten.
- Wichtigste Diskussionspunkte: Präzise + spezifische Analyse des Athletenumfeldes, Umfeldmanagement verbessern, Wissenschaftliches Monitoring, eigene Mentale Stärke entwickeln, Netzwerk «Mentale Gesundheit»

3. Kritische Würdigung (persönlich)

Persönlichkeitsentwicklung und emotionale Stabilität. Zwei Wörter, die den Vortrag von Gubelmann zusammenfassen. Der Athlet soll neben der Leistungsentwicklung einen bedeutsamen Weg im Leben gehen. Dieser Ansatz vertritt Gubelmann. Bei ihm steht der Athlet als Mensch im Vordergrund. Dies macht den renommierten Sportpsychologen äusserst sympathisch. Er ist empathisch und kompetent, will den Sportler zur Selbstreflektion anregen und ihm nicht die Lösung auf dem Silbertablett präsentieren. Dass sich Gubelmann für den Menschen hinter dem Sportler interessiert, zeigt er auch, indem er seine Athleten nicht nur während der sportlichen Karriere unterstützt, sondern sie auch auf das «danach» – die Zeit nach dem Spitzensport – vorbereitet. Dadurch fallen die Athleten nicht in Depressionen und in ein Loch der Leere. Mit seinem 45-minütigen Vortrag hat Gubelmann sicherlich wichtige Gesichtspunkte der Sportpsychologie abgedeckt und den Coaches und Trainer eine Art «Landmap» mit nach Hause gegeben, welchen sie in ihrem eigenen Sport selber anwenden können. Ein Diskussionsfeld, welches man sicherlich noch vertieft anschauen könnte, ist der Einfluss von Social Media in der Sportpsychologie. Gubelmann ist der Meinung, dass er, aber auch andere Sportpsychologen, noch wenig Erfahrung in diesem Bereich hätten.

Highlights	Offene Fragen
Gute Beispiele aus der Praxis Referent spricht aus Erfahrung Wichtigkeit des Umfeldmanagement kommt im Vortrag sehr gut rüber.	Können theoretische Modelle wirklich die Athleten vor psychischen Problemen schützen? Wie oft wird dieser Ansatz bereits umgesetzt? Sind nicht einfach alle Athleten extrem unterschiedlich, was eine Theorie erschwert?