

Magglinger Trainertagung: 23./24.10.2018

Coaching. Eine Frage der Wirkung.

Mehr Infos:
www.baspo.ch/trainerbildung

Zusammenfassung / Fazit

Wirkungsfeld: Nationaltrainer U18 Eishockey

Input: Karriereplanung im Spitzensport

Referent: Thierry Paterlini

Zusammenfassung durch: Adrian Steiner & Gian Sebregondi

1. Wesentliche Aussagen

Herr Paterlini spielte während seiner aktiven Karriere an 157 Internationalen Spielen. Er war Mitglied der Nationalmannschaft A der Schweiz und beeinflusste vielerlei wichtige Spiele des HC Davos. Heute ist er Nationaltrainer der U18 und Assistent Coach der U20.

2. Erkenntnisse

Vor 20 – 25 Jahren wurde die Karriere eines Profi - Eishockeyspielers nicht so minutiös und genau geplant, wie dies heute der Fall ist. Heute greift man bei jedem Athleten auf ein genormtes Dossier zur Athletenplanung zurück. Dabei spielt die Prognose von Erfolg eine wichtige Rolle. Paterlini zitiert dazu Arnold Schwarzenegger: „*The Key is to know, where to go.*“ Der Nationaltrainer fügt hinzu, dass das Flugzeug eines Piloten keinem Zweck diene, wenn dieser nicht wisse, wo hin er fliegen soll.

Weiter zitiert er Schwarzenegger: „*Dream big, set goals, take action.*“ Heut zu Tage müsse ein Spieler wissen, was er erreichen könne und dies auch präzise planen.

Paterlini schreibt der Karriere und dem Leben neben dem Sport eine absolut wichtige Rolle zu. So brauche es „wirkliche“ Pausen neben dem Training und wichtige Ziele jenseits des Sportes, welche einen Fokus bilden. Nur so kann ein Spieler den Fokus auf die nächsten 2 Minuten eines Matches setzen. Zudem muss der Athlet seine Ziele selber erreichen wollen, ehrgeizige Eltern haben hierbei nichts verloren. Es muss auch Spass machen. Bei der Karriereplanung spielt das Athletendossier eine sehr zentrale Rolle. Dabei werden fünf Faktoren für eine erfolgreiche Zukunft angeschaut und stetig neu beurteilt. Diese Faktoren werden unterschiedlich stark bewertet. Von Paterlini wurden die fünf Faktoren wie folgt erklärt.

• Erfolgsfaktor 1

Jeder Athlet soll eine Vision haben, wo er sich in einigen Jahren sieht, wo er sein möchte. Eine Vision oder ein Ziel zu haben ist für jeden Spieler von enormer Bedeutung, damit er auch weiss, weshalb er so einen Aufwand auf sich nimmt.

• Erfolgsfaktor 2

Gespräche dienen als Vertrauensgrundlage zwischen Spieler und Trainer. Für einen Trainer ist es wichtig zu wissen, wenn es einem Athleten nicht gut geht oder wenn ihn etwas belastet. Ein Beispiel, welches die Bedeutung von Gesprächen aufzeigt. Einer der besten Spieler des Kaders war plötzlich auf dem Eis nicht mehr spritzig. In einem intensiven Gespräch fand der Coach heraus, dass er mit 17 von Zuhause ausgezogen ist. Durch diese Umfeldänderung wurde auch kurzfristig sein Leistungsniveau beeinflusst.

• Erfolgsfaktor 3

Belastung versus Erholung. Diese zwei Punkte werden immer wichtiger, da die Athleten mit Schule, Arbeit und dem immer grösser werdenden Trainingsumfang zwangsläufig eine Belastungssteigerung erfahren. Im Athletendossier werden in diesem Faktor diverse Punkte berücksichtigt. Unter anderem wie lange ein Athlet in einer Woche unterwegs ist, ob er regelmässig isst und ob es einen Ruhetag pro Woche gibt. Weiter ist auch die Ferienplanung ein relevanter Faktor für die Erholung. Athleten sollen einmal abschalten können.

• Erfolgsfaktor 4

Die Übereinstimmung des Athleten mit seinem Umfeld kommt oft in den schulischen Noten zum Vorschein. Daher wird der schulischen Ausbildung einen hohen Stellenwert gegeben, auch während den Selektionen.

• Erfolgsfaktor 5

Skill-Set versus Persönlichkeitsentwicklung. Was wird wie stark gewichtet in der Talentforschung sowie in der Talentselektion.

Magglinger Trainertagung: 23./24.10.2018

Coaching. Eine Frage der Wirkung.

Mehr Infos:
www.baspo.ch/trainerbildung

Die Einteilung in drei verschiedene Fähigkeiten, die psychischen, physischen und die motivationalen Fähigkeiten. Wie stark wird dabei welcher Punkt gewichtet. Kann beispielsweise einer, der nicht perfekt Schlittschuh fährt trotzdem erfolgreich sein? Ja, er kann!

Mit diesem Athletendossier wurde die PISTE ersetzt. Diese verschiedenen Erfolgsfaktoren werden in diesem Dossier mit einer Note zwischen 1 und 5 bewertet und anschliessend anhand ihrer Noten selektioniert. Diese Selektion gelten auch für die Talent Cards von Swiss Olympic.

3. Kritische Würdigung (persönlich)

Paterlini drückt sich kritisch gegenüber Mobilfunktelefonen der Spitzensportler aus. Das Handy lenke seine Spieler beim Training und während der Ruhephasen erheblich ab. Somit entschieden die Spieler selber, dass in der Garderobe „Handy-freie Zone“ herrsche und lassen bei wichtigen Spielen ihre Telefone über Nacht in den Massageraum einschliessen. Somit liesse sich auch der Schlaf der Athleten verbessern. Weiter ist das Essen der Spieler ein wichtiger Punkt, welcher man nach Paterlini auch in den Klubs verbessern könnte. Beispielsweise mit einem gemeinsamen Essen, nach den Trainings. Da die Spieler oft nicht richtig und genügend Essen trotz ihrer grossen Belastungen.

Highlights	Offene Fragen
<p>Paterlini definiert zur Entwicklung von Leistung auf folgende Formel zurück: Potential – Stressor = Leistung (P-S=L). Dabei soll das Potential erhöht und die Stressoren reduziert werden. Paterlini drückt sich kritisch gegenüber Mobilfunktelefonen der Spitzensportler aus. So stellte er fest, dass Spieler bei Überseespielen auf Grund der Zeitverschiebung oft morgens um 3 Uhr geweckt werden, da sie genau dann Nachrichten aus der Schweiz empfangen. Paterlini hat die Reisezeiten verschiedener Spieler während einer Woche aufgezeigt und erhebliche Unterschiede dargestellt. Die Reisezeit ist immer auf Kosten von Erholungszeit. Was sich auf die Leistungen auswirken kann. Es gibt Spieler im Alter von 18 Jahren die beinahe 90 Spiele in einer Saison absolvieren und daneben gerade die Abschlussprüfungen ablegen. Dies führt zu einer enormen physischen und psychischen Belastung für den Spieler.</p>	<p>Liegt hierbei eine evidenz-basierte Untersuchung vor? Wäre dies nicht technologisch zu lösen (App Entwicklung)? Wäre ein Internat ab einem bestimmten Niveau eine Möglichkeit, diese Erholungszeit allen Spieler zu gewährleisten? Wie könnte die Schule / Beruf und Sport besser kombiniert werden für Leistungssportler in diesem Alter (variable Prüfungstermine)?</p>