

Magglinger Trainertagung: 23./24.10.2018

Coaching. Eine Frage der Wirkung.

Mehr Infos:
www.baspo.ch/trainerbildung

Zusammenfassung / Fazit

Wirkungsfeld: Coaching to win
Input: Let's have a talk
Referent: Matthias Kage

Zusammenfassung durch: Elena Meisser und Daniela Reichmuth

1. Wesentliche Aussagen

Matthias Kage spricht über seine Coaching Erfahrungen im Schwimmsport, insbesondere mit dem Berner Athleten Thierry Bollin. Kage war selbst Athlet im Schwimmsport und hat in Deutschland schon viele Erfahrungen im Coaching im Schwimmen gemacht. Nun ist er Coach beim Schwimmklub Bern, wo er auch Thierry Bollin schon einige Jahre betreut. Thierry ist der einzige Schweizer Athlet, der bei zwei Junioren Europameisterschaften eine Medaille holen konnte. Im Jahr 2017 schwamm er überraschend zu Bronze in den 100 Meter Rücken. Ein Jahr später konnte er erneut Bronze holen, diesmal auf der Strecke 50 Meter Rücken. Da Thierry sich in der Schweiz gewohnt war zu gewinnen, war er bei den ersten internationalen Wettkämpfen noch nicht heiss genug, um international zu gewinnen. So wollte Matthias Kage die Zielsetzung international ausrichten. Aus diesem Grund wurden Schweizer Rekorde nie als Ziel gesetzt, sondern falls es eine Zeit unter dem Schweizer Rekord benötigte, um die internationalen Ziele zu erreichen, dann war ein Schweizer Rekord ein schöner Zusatz, aber nie das Ziel. Es war auch nicht mehr das Ziel an den grossen internationalen Wettkämpfen zu starten, sondern dort gut abzuschneiden. Somit wurde für die Meisterschaft trainiert und nicht für die Qualifikation. Zusätzlich haben sich Matthias Kage und Thierry Bollin mit den internationalen Bestzeiten auseinandergesetzt. Diese internationale Orientierung hat sich mit der ersten Medaille an den Junioren Europameisterschaften 2017 bezahlt gemacht. Im Jahr 2018 hat sich Thierry Bollin grossen Druck aufgesetzt, im Jahr 2018 ebenfalls in den 100 Meter Rücken wieder eine Medaille zu holen. Er hat sich damit grossen persönlichen Druck aufgesetzt und litt unter Versagensangst. Dies wurde ihm zum Verhängnis und er konnte an den Junioren Europameisterschaften 2018 im Finale über die 100 Meter Rücken nicht seine optimale Leistung abrufen und belegte schlussendlich den guten achten Rang.

Nach diesem Rennen war Thierry sehr enttäuscht und Kage hat ihn darum vorerst in Ruhe gelassen und ihn mit seiner Mutter sprechen lassen. Jedoch hat er nach einiger Zeit eingegriffen, um den Fokus wieder auf den Wettkampf zu lenken. So hat Matthias Kage nicht zugelassen, dass Thierry aus dem Wettkampf-Modus rauskommt. Dies ist nicht bei jedem Sportler die optimale Strategie, jedoch war dies für Thierry sehr wichtig. So hatte Kage anschliessend mit einem Schema von fünf Punkten versucht, dass Thierry nach der Abarbeitung dieser Punkte mit der Niederlage abschliessen kann. Kage wollte, dass das Mindset anschliessend wieder stimmt für die nächste Disziplin. Die fünf Punkte lauteten folgendermassen:

1. Annehmen, was ist
2. Bleibe liebevoll mit dir!
3. Reflektiere
4. Lass den Film neu laufen
5. Mit einem Ritual abschliessen

Die nächsten zwei Tage zwischen dem 100 Meter Rücken Rennen und dem Wettkampf des 50 Meter Rücken haben die beiden ganz normal weitergeführt und so ausgeübt, wie sie es geplant haben. Thierry ist das normal geplante Training geschwommen. Kage hat noch ein paar Zeiten von kurzen Sprints von Thierry gestoppt, damit er bemerkt hat, dass er körperlich fit ist und er nur mental auch bereit sein muss. Somit konnte er sich anschliessend besser nach vorne orientieren und auf die nächste Disziplin fokussieren. Am Wettkampftag selbst haben sie miteinander besprochen, dass Thierry sich während

Magglinger Trainertagung: 23./24.10.2018

Coaching. Eine Frage der Wirkung.

Mehr Infos:
www.baspo.ch/trainerbildung

dem Rennen auf einen bestimmten Rhythmus konzentrieren soll und zwar auf das «Tack, Tack, Tack», welches helfen soll sich nur auf sich selbst zu fokussieren und die Konkurrenten nicht zu beachten. Nach Matthias Kage ist es sehr wichtig den Erfolg zu planen und den Plan bis zum Ende zu gehen. Durch das genaue planen möchte er keine Risiken eingehen und sicher vorwärts gehen. Zusätzlich sei individuelles Coaching sehr wichtig, jedoch muss man dafür die Sportler sehr gut kennen. Dazu gehört auch die Empathie, welche eine wichtige Rolle spielt beim Coaching.

Der weitere Plan ist es, Thierry an die Olympischen Spiele 2020 zu bringen. Dazu haben sie seit Anfang der internationalen Einsätze den Trainingsumfang an sich nur leicht erhöht, jedoch die Trainings deutlich intensiver gestaltet. Das reine Volumen ist jedoch noch gleichgeblieben, welches aber noch erhöht werden sollte. Die Schwierigkeiten an die Olympischen Spiele zu kommen sind, den Fokus zu behalten und eine Kompromisslosigkeit über einen längeren Zeitraum einzugehen. Zusätzlich sollte Thierry die Krafttrainingseinheiten regelmässiger ausüben. Vermehrte Höhentrainingslager sollen ebenfalls zu einer besseren Leistungsfähigkeit bei Thierry beitragen.

2. Erkenntnisse

Die wichtigsten Elemente der langfristigen Planung für Thierry sind den Fokus zu behalten, aber trotzdem locker zu bleiben. Zusätzlich ist das Umfeld für ihn sehr wichtig, dazu gehört auch Matthias Kage als Coach. Eine gute Planung, ein gutes Training sowie ein gutes Mindset seien zentral, um Höchstleistungen zu erbringen. Thierry hat zusätzlich gelernt, dass er Hilfe bei einem Sportpsychologen oder anderen Ansprechperson holen soll, wenn er sich wieder in einer ähnlichen Situation befinden würde, wie vor dem 100 Meter Rücken Rennen der Junioren Europameisterschaften 2018. Zusätzlich hat Thierry erkannt, dass es nicht ein grosser Druck sein muss, wenn er so gut ist, sondern dass er dies als Ansporn nehmen kann.

Laut Kage ist die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg das Vertrauen zwischen dem Athleten und dem Coach.

3. Kritische Würdigung (persönlich)

Highlights	Offene Fragen
<p>Das Trainerverhalten von Matthias Kage nach Thierry Bollins 100m Rückenniederlage hat den Erfolg für die nächste Disziplin 50m Rücken während der Junioren Europameisterschaft 2018 entscheidend beeinflusst. Matthias hat mit einem Schema von folgenden fünf Punkten versucht, dass Thierry mit der Niederlage abschliessen kann, um den Kopf frei zu bekommen, bevor das nächste Rennen bevorsteht:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Annehmen, was ist2. Bleibe liebevoll mit dir!3. Reflektiere4. Lass den Film neu laufen5. Mit einem Ritual abschliessen <p>Zusätzlich, würde eine Technik «Tack, Tack, Tack» implementiert, welche Thierry geholfen hat, sich auf einen bestimmten Rhythmus zu konzentriert und die Konkurrenten nicht zu beachten.</p> <p>Dies hat Thierry somit geholfen die Niederlage hinter sich zu lassen und die Bronzemedaille in der nächsten Disziplin zu gewinnen.</p>	<p>Die Fähigkeiten, Niederlagen zu überwinden und sich auf die nächsten Rennen zu konzentrieren, sind sehr wichtig für jeden Sportler. In diesem Fall, kann der Trainer eine entscheidende Rolle spielen, indem er dem Athleten hilft, sich zu fokussieren und alle negativen Faktoren zu besiegen.</p> <p>Die beschriebene psychologische Strategie um die Niederlage zu überwinden und eine Technik wie das «Tack, Tack, Tack» können sehr hilfreich sein für manche Athleten. Aber sind diese Methoden für jeden Sportler geeignet? Welche Techniken und Strategien können für verschiedene Sportarten nützlich sein?</p>