

# Magglinger Trainertagung: 23./24.10.2018

**Coaching.** Eine Frage der Wirkung.

Mehr Infos:  
[www.baspo.ch/trainerbildung](http://www.baspo.ch/trainerbildung)

## Zusammenfassung / Fazit

**Wirkungsfeld:** Coaching zu Verhaltensmodifikationen

**Input:** Winnermentalität - die Entwicklung im Ruderverband

**Referent:** Edouard Blanc, Cheftrainer CH Ruderverband

Zusammenfassung durch: Laura Heri, Tabea Ulmer, Sophie Sutter

### 1. Wesentliche Aussagen

Was ist der typische Schweizer Sportler am liebsten?

- Mittelmässige Leistung aber trotzdem zufrieden («momou es chunt scho guet»)
- Mit minimalem Aufwand zum Erfolg
- nicht volles Risiko nehmen
- → diese Punkte sind hinderlich für eine erfolgreiche Spitzensportkarriere

Ausgangslage: Schweizer Ruderverband 2008: nur 1 Athlet an den Olympischen Spielen. Was nun?

- Aufbau eines Systems
- Athleten sollen täglich unter Druck stehen
- «keine Ausrede Prinzip» (Verband sucht aktiv nach Lösungen)
- Arbeit macht alles möglich
- Das System ist also der Schlüssel zum Erfolg

Der Athleten Weg:

- Leistungstests in allen Stufen: mit guten Leistungen dürfen sie im nationalen Leistungszentrum in Sarnen trainieren
- Implizites Coaching (ich muss trainieren und Leistung erbringen)
- Aufbau der Winnermentalität

Leistung bestätigen

- Jeder Athlet muss sich jedes Jahr neu qualifizieren (auch nach Erfolg) und «seinen Rollsitze» gewinnen/bestätigen
- Unangenehme Situationen (Konkurrenzkampf) schaffen, damit 100% Leistung erbracht wird
- Leistungstests: mehrere Tests pro Jahr
  - o Ergometertests und Langstreckentests auf dem Wasser: gute Leistung = Training im Zentrum
  - o Trials: Hauptselektion – individuelle Leistung und Mannschaftsleistung = Mannschaftsbildung
- Aufbau der Winnermentalität

Zentrales Training

- 79.3% aller Kalendertage wurde trainiert
- 89.4% aller Trainingstage in Sarnen
- Ständiger Konkurrenzkampf und bestätigen der Leistung
- Im Training 20km Boot an Boot rudern = mentale Stärke aufbauen
- Aufbau der Winnermentalität

# Magglinger Trainertagung: 23./24.10.2018

Coaching. Eine Frage der Wirkung.

Mehr Infos:  
[www.baspo.ch/trainerbildung](http://www.baspo.ch/trainerbildung)

Vergleich mit den Weltbesten

- 2x in der Woche Zeitmessung mit Vergleich mit der schnellsten Zeit der Welt (Referenzwert)
  - Vergleich der Leistung mit Referenzwert in %, damit alle Athleten untereinander verglichen werden können
- Aufbau der Winnermentalität

Fragen:

Mögen sich die Athleten trotz Konkurrenzkampf?

*Athleten müssen sich unterstützen, auch wenn sie Gegner sind. Saison ist hart und lange und nach einem wichtigen Event sind Pausen sehr wichtig. Es gibt aber immer Personen die sich mehr mögen als andere.*

Gibt es Athleten die dem Leistungsdruck nicht standhalten?

*Ja, dies ist aber schwierig nachweisbar wie viele es wirklich sind. Als Coach ist es wichtig dies früh zu erkennen und dementsprechend zu handeln. Teilweise reicht ein Schritt zurück um den Weg wieder zu finden.*

## 2. Erkenntnisse

Erfolg ist leider keine Magie

Kaminprinzip: Erfolg auf jeder Kaderstufe wichtig – fördert auch die untere Stufe!

Arbeit macht alles möglich! More is more!

→ Aufbau der Winnermentalität

## 3. Kritische Würdigung (persönlich)

Highlights	Offene Fragen
<ul style="list-style-type: none"><li>- eindruckliche Trainingsplanung</li><li>- Veranschaulichung der Inszenierung von Leistungsdruck</li><li>- beeindruckend, dass das im Ruderverband so funktioniert und viele Athleten bereit sind sich zu committen</li><li>- Die Überzeugung von Edouard Blanc, dass er genau das Richtige macht</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Wie kann das Modell des Ruderverbandes auf andere Sportarten übertragen werden?</b></li><li>- <b>Es stellt sich die Frage ob andere Sportarten/Sportler/Verbände bereit wären so zu trainieren.</b></li><li>- <b>Wie lässt sich dieses Modell mit jüngere Athleten, die noch zur Schule müssen vereinbaren?</b></li><li>- <b>Lohnt es sich für einen Athleten, so viel in den Sport zu investieren, evtl. die berufliche Ausbildung zu vernachlässigen, wobei es in der Schweiz sehr schwierig ist, als Spitzensportler das Leben zu finanzieren?</b></li></ul>