

## **Zusammenfassung / Fazit**

**Wirkungsfeld:** Coaching to win

**Input:** Im Grind musch es ho!

**Referent:** Daniel Birrer

Zusammenfassung durch: Mara Gander und Patricia Merz

### **1. Wesentliche Aussagen**

#### **Coaching to win**

Das «Coaching to win» ist eine Strategie, bei der es, wie der Name sagt, das Ziel ist zu gewinnen. Der Coach kann die Strategie wählen.

Die Bedeutung von Gewinnen unterscheidet sich zwischen Sportsportarten (Sieg, Unentschieden, Niederlage) mit CGS Sportarten (Platz 2 etc. sind Verlierer). Zudem ist dieselbe Strategie nicht immer für alle geeignet, beispielsweise im Fussballspiel Manchester United gegen Berner Young Boys: Die Clubs spielen auf unterschiedlichen Niveaus, deswegen bedeutet Coaching to win für beide Clubs etwas anderes.

Die Strategie, welche zum Sieg führt, kann von Athlet zu Athlet variieren. Ein Beispiel hierfür ist das Kunstturnen. Der eine Turner turnt Übungen mit den höchsten Schwierigkeiten, muss auf der anderen Seite jedoch mit Abzügen rechnen. Der andere setzt auf Perfektion und macht darum etwas einfachere Übung. Beide Wege können zum Sieg führen und es muss individuell entschieden werden, was wohl die beste Strategie ist.

Es ist wichtig das Coaching to win nur mit Athleten zu machen, die auch eine Chance haben zu gewinnen. Ansonsten baue ich einen Misserfolg auf. Aus diesem Grund ist es hilfreich Wettkämpfe dem Niveau angepasst auszusuchen.

Ein Coach hat mehrere Möglichkeiten ein Athlet zu coachen:

- unmittelbare Wettkampfvorbereitung
- Wettkampfvorbereitung
- Vorwettkampfcoaching
- Seitenliniencoaching
- Pausencoaching

#### **Der Kopf entscheidet**

Schlussendlich entscheidet bei gleichen Bedingungen oft der Kopf über Sieg oder Niederlage.

Was muss man also im Kopf haben? Eine Diskussion im Plenum ergab folgendes:

1. Psychologische Inhibitoren (Was hindert am Siegen?)
  - Furcht vor Misserfolg, Wettkampfangst, unrealistische Erwartungen, wahrgenommener Druck, vermeidender Coping-Stil, Vermeidungsverhalten, perfektionistische Erwartung, eingeschränkter Aufmerksamkeitsfokus, zu hohe oder zu tiefe Erwartung, Wahrnehmung und Interpretation von Informationen
2. Psychologische Facilitators von Leistung (Was verhilft zum Siegen?):

# Magglinger Trainertagung: 23./24.10.2018

**Coaching.** Eine Frage der Wirkung.

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

- Hoffnung auf Erfolg, Prozessorientierung, Gameplan, Selbstvertrauen, Fokus im Hier und Jetzt, Wahrnehmung und Interpretation von internen und externen Infos, Automatisierter zielgerichteter Prozess, Mut, Akzeptanz von inneren und äusseren Prozessen

## „Wenn ich gewinnen will, bleibe ich bei mir“

Daniela Ryf ist eine Vorbildathletin, was die Mentale Stärke angeht. Sie wusste, dass alle ihre Gegnerinnen gut sind und das Potential haben zu gewinnen. Darum lohnt es sich nicht sich auf diese zu konzentriert. Ryf konzentrierte sich auf sich, hat sich von den anderen ausgeschaltet, externe Infos bewusst nicht wahrgenommen oder anders interpretiert.

## Einflussmöglichkeiten

Mit dem Coaching kann sehr viel beeinflusst werden. Es ist wichtig stärkenbasiert zu coachen, mit Fragen zu Coachen, das Lernen vom Erfolg zu fördern und mit inneren Werten zu arbeiten.

Der Coach sollte ein befähigendes Klima erzielen (Empowering) und nicht ein entmachtendes (Dispowering), beispielweise Betonung auf hartes Arbeiten, Gefühle des Athleten berücksichtigen und akzeptieren, Athleten in Entscheidung miteinbeziehen, Wertschätzung Athlet – Coach, Respekt gegenüber Gefühle der Athleten.

Ein positives Feedback von Coach und Leader einer Mannschaft kann ebenfalls sehr erfolgreich sein. Gelingt es, dass die Aussage des Leaders, die des Coaches unterstützt ist dies erfolgsversprechend

## 2. Erkenntnisse

- «Coaching to win» macht nur Sinn, wenn gewinnen objektiv gesehen möglich ist.
- Es ist essentiell psychologische Leistungsfaktoren gezielt zu fördern, z. B. mit stärkenbasiertem Coaching.
- Angst und Unsicherheit verändern den Aufmerksamkeitsmodus (Goal directed control of attention vs. Stimulus-driven control of attention)
- Systematische Kompetenz Untersuchung durch Coach und Führungssportler

## 3. Kritische Würdigung (persönlich)

Highlights	Offene Fragen
<ul style="list-style-type: none"><li>– Geschichten aus dem Alltag, wie das Video von Daniela Ryf welche wenige Tage zuvor den Ironman gewonnen hat</li><li>– Einbezug des Coaches von Leaderposition.</li></ul>	