



# **COACHING THIERY BOLLIN**

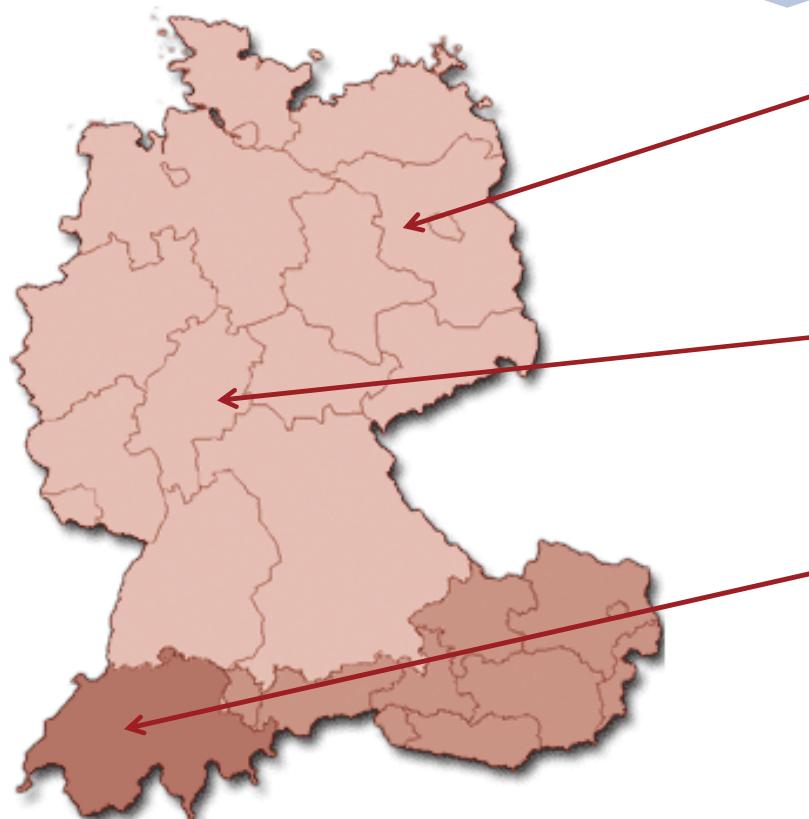
# THIERRY BOLLIN & MATTHIAS KAGE



Matthias Kage, Oktober 2018



# MATTHIAS KAGE



<http://sprachedeutsch.wordpress.com/>

Geboren, aufgewachsen und  
geschwommen in Rathenow  
ab 1988 Übungsleiter  
ab 1993 Stützpunkttrainer

2003-2010 Cheftrainer in Fulda  
Topsportler u.a.:  
Uta Müller und Jan-Philip Glania

Seit 2010 Cheftrainer in Bern  
Topsportler u.a.:  
Martin Hohl, Franziska Hügli, Ivo Staub,  
Thomas Maurer, Thierry Bollin

Trainer A in Deutschland und  
Swiss olympic Diplom Trainer

Matthias Kage, Oktober 2018



# THIERRY BOLLIN



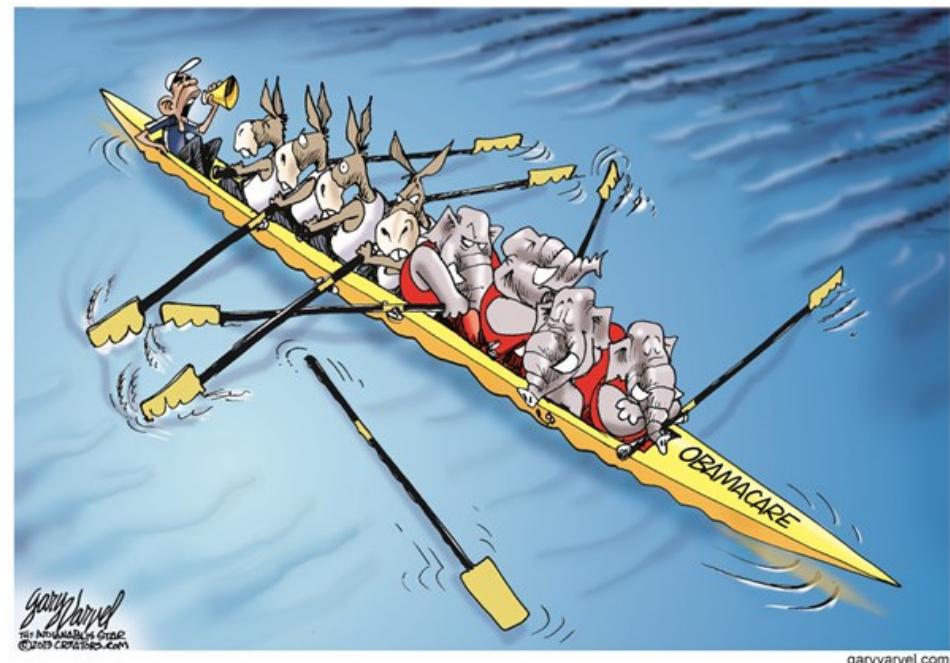
Matthias Kage, Oktober 2018



# THIERRY BOLLIN

## Lebenslauf grob

- 2000** geboren
- 2006** schwimmen gelernt beim SK Bern
- 2010/11** nach Umzug 1 Jahr Schwimmmpause (Rudern)
- 2011-13** BEO
- Ab 2013** SK Bern
- 2013-14** Sportklasse Längasse + Stufe 4
- 2014** FEUSI + Stufe 5 → Matthias Kage
- 2016** KV-Ausbildung FEUSI



Matthias Kage, Oktober 2018



# THIERRY BOLLIN

## Sportliche Erfolge

X Schweizer JG-Rekorde

Mehrfacher Schweizer Meister

2017 Bronze an der JEM über 100 m Rücken mit SR

2018 Bronze an der JEM über 50 m Rücken

Semifinale 50 m Rücken an der Kurzbahn-EM 2017

Semifinale 50 m Rücken an der EM 2018

Finale mit der 4 x 100 m Lagen mixed Staffel an der EM 2018



## **3 - JAHRESPLAN**

EYOF 2015 → Teilgenommen aber auch nur hinterhergeschwommen  
FAZIT: International zu unerfahren, nicht heiss genug auf mehr  
→ Zielsetzung muss international sein!

Comencup 2016 → Sieg über 100 m Rücken mit Comencuprekord  
JEM 2016 → Einziger Schweizer im Finale

JEM 2017 → Bronzemedaille mit SR-Rekord  
→ Persönlicher Druck und grosse Versagensangst

JEM 2018 → erste Schweizer Schwimmer mit 2 Medaillen an 2 JEM

## **COACHING-AUFGABE**

- I. Orientierung an die internationale Spitze
- II. Umgang mit dem Erwartungsdruck, wenn die internationale Spitze erreicht ist
- III. Zurückkommen in den Wettkampf nach einem «Versagen»

## **ORIENTIERUNG AN DIE INTERNATIONALE SPITZE**

- Auseinandersetzen mit internationalen Bestenlisten
- Internationale Medaillenzielsetzung unabhängig vom Teilnehmerfeld
- Relativierung von nationalen Rekorden und Medaillen  
→ international «nichts» wert
- Teilnahme an internationalen Meisterschaften ist «selbstverständlich»

# **UMGANG MIT DEM ERWARTUNGSDRUCK, WENN DIE INTERNATIONALE SPITZE ERREICHT IST**

- Bewusste Konfrontation im Training mit der Realität
- Fixierung auf die eigene Leistung
- Motivation über Kurzfristige Ziele (z.B. KB-EM)
- Enge Betreuung in der unmittelbaren Wettkampf vorbereitung
- Kopf frei bekommen → Tack Tack Tack

**Video 100 Rücken Finale**

[Thierry 100BK F 2018-07-05T16-01-35-100 m Backstroke Men - Final-Lane 7.mp4](#)

**Video 50 Rücken Finale**

[Thierry 50BK 2018-07-07T17-54-53-50 m Backstroke - Men - Final-Lane 5.mp4](#)

# **ZURÜCKKOMMEN IN DEN WETTKAMPF NACH EINEM «VERSAGEN»**

**Kurz in Ruhe lassen**

**Gespräch mit der Mutter**

**→ nach einiger Zeit eingegriffen, Fokus muss wieder auf den WK kommen**

**Nicht zugelassen aus den WK-Modus zu kommen**

**→ andere Sportlertypen auch bewusst mit Ritualänderungen konfrontieren**

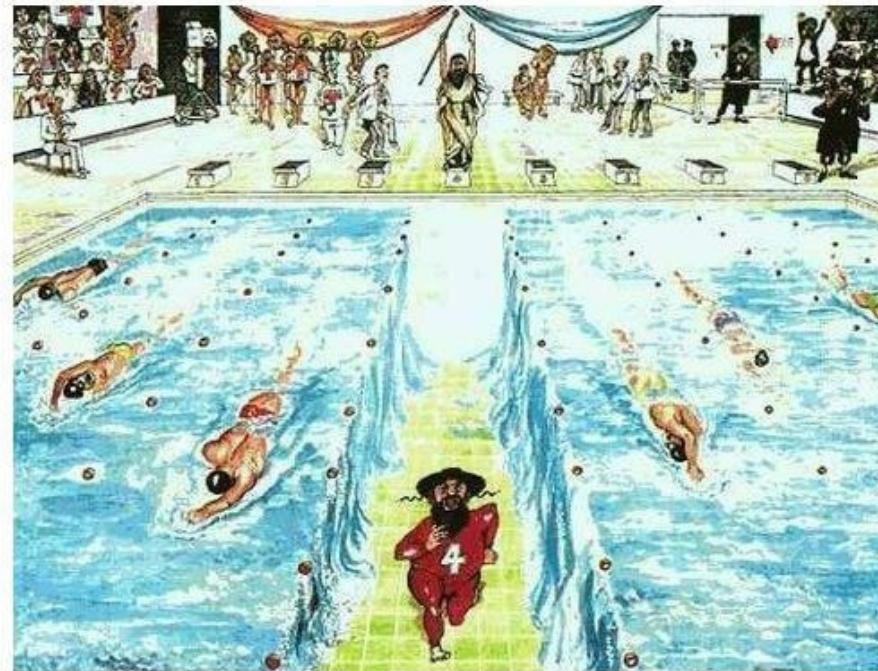
**Umgang mit der Niederlage schulen**

## **ZURÜCKKOMMEN IN DEN WETTKAMPF NACH EINEM «VERSAGEN»**

<https://www.mentalhouse.de/niederlagen-verarbeiten/>

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

# DANKE



**Moses freestyle.**

We Know Memes

Matthias Kage, Oktober 2018

