

COACHING THIERY BOLLIN

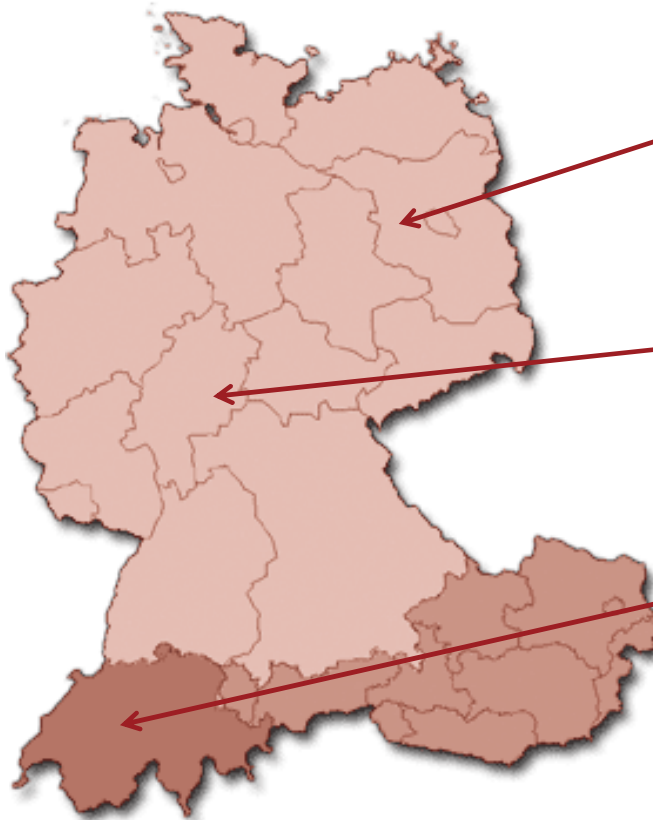
THIERRY BOLLIN & MATTHIAS KAGE



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 20010 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



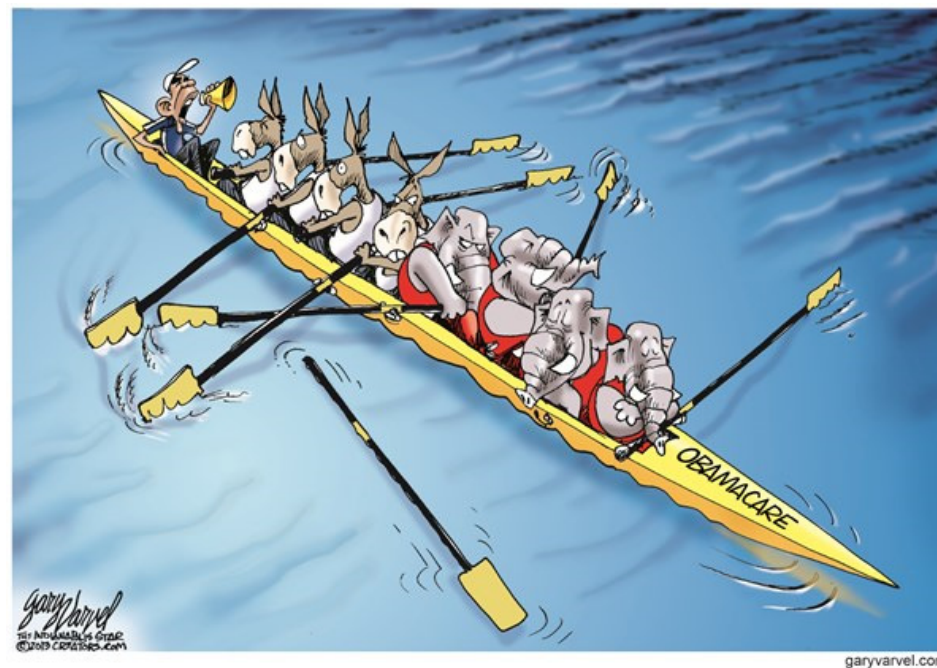
Matthias Kage, Oktober 2018



THIERRY BOLLIN

Lebenslauf grob

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



garyvarvel.com

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 Wettkampfvorbereitung
- 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

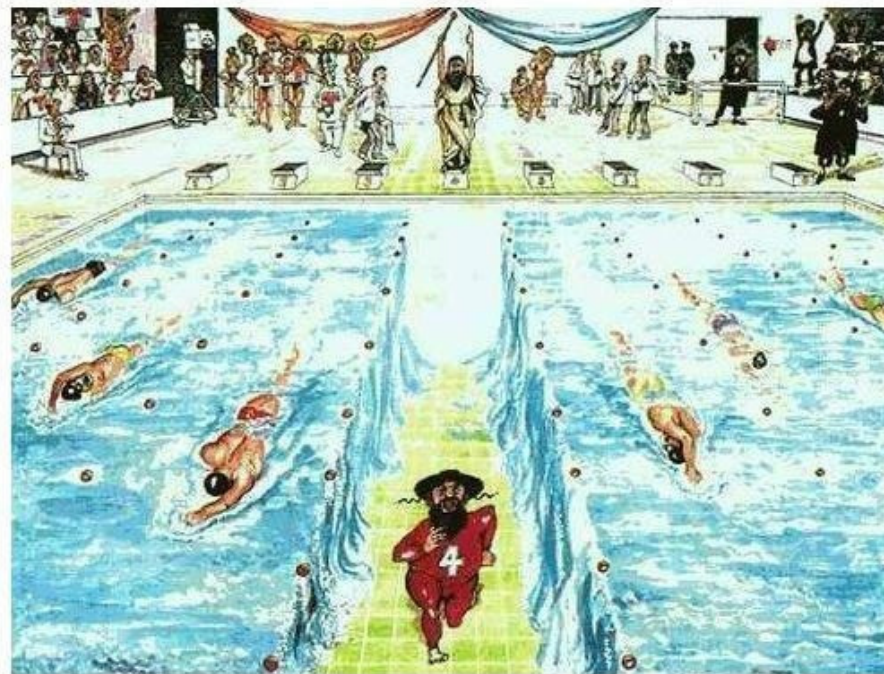
Umgang mit der Niederlage schulen

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.

WeKnowMemes

Matthias Kage, Oktober 2018

