

Magglinger Trainertagung · 26.10.2022 · Stefan Zünd ·

Erfahrungsbericht

Als Skispringer Erfolg haben – was braucht es dazu?

- Technik
 - Innovation
- Kondition
 - Kraft, Explosivität, Koordination etc.
 - Körperliche Voraussetzungen
 - Hebel, Winkel
 - Gewicht
- Mentale Stärke
- Gesundheit / Medizinischer Support / Physio
- Umfeld
 - Infrastrukturen (Leistungszentrum usw.)
 - Kompetitive Trainingspartner
 - Soziales, Familie, Freundeskreis
- **Betreuung**
- Material
- Weiteres

Damaliger Leistungseinbruch – was war passiert?

- Ausgangslage
 - Bestätigungsdruck
 - Suche nach weiteren Leistungspotenzialen
 - Körpergewicht als veränderbare Grösse mit hohem Potenzial
- Folgen
 - Kraftverlust
 - Mentale Unausgeglichenheit
 - Störung der technischen Abläufe
 - Etc.



Umgang mit der Öffentlichkeit

- Vor- und Nachteile des "Outings"



Fazit / Empfehlungen an Trainerinnen und Trainer

- Generell: Commitment
- Gesprächskultur
- Informieren
- Vertrauensbasis schaffen
- Privatsphäre respektieren
- Individualität der Betreuung
- Kontrollieren
 - Fähigkeit zur Selbststeuerung in der Regel nicht ausreichend vorhanden
- Review

