

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
  - Fähigkeit zur Selbststeuerung in der Regel nicht ausreichend vorhanden
- Review

