

Sportler Karriereentwicklung Trainieren der Athleten der Z-Generation

Paul Wylleman

Vrije Universiteit Brussel • Team NL

Spezifikationen der Z-Generation



Definition und Zahlen

- Geboren nach 995-96
- $\pm 21\%$ sind jünger als 20 Jahre (in 2014)
- 902'000 0-10 ans+ 854'000 11-20 jährige (in 2014).

(Wylleman, 2019)

Eigenschaften

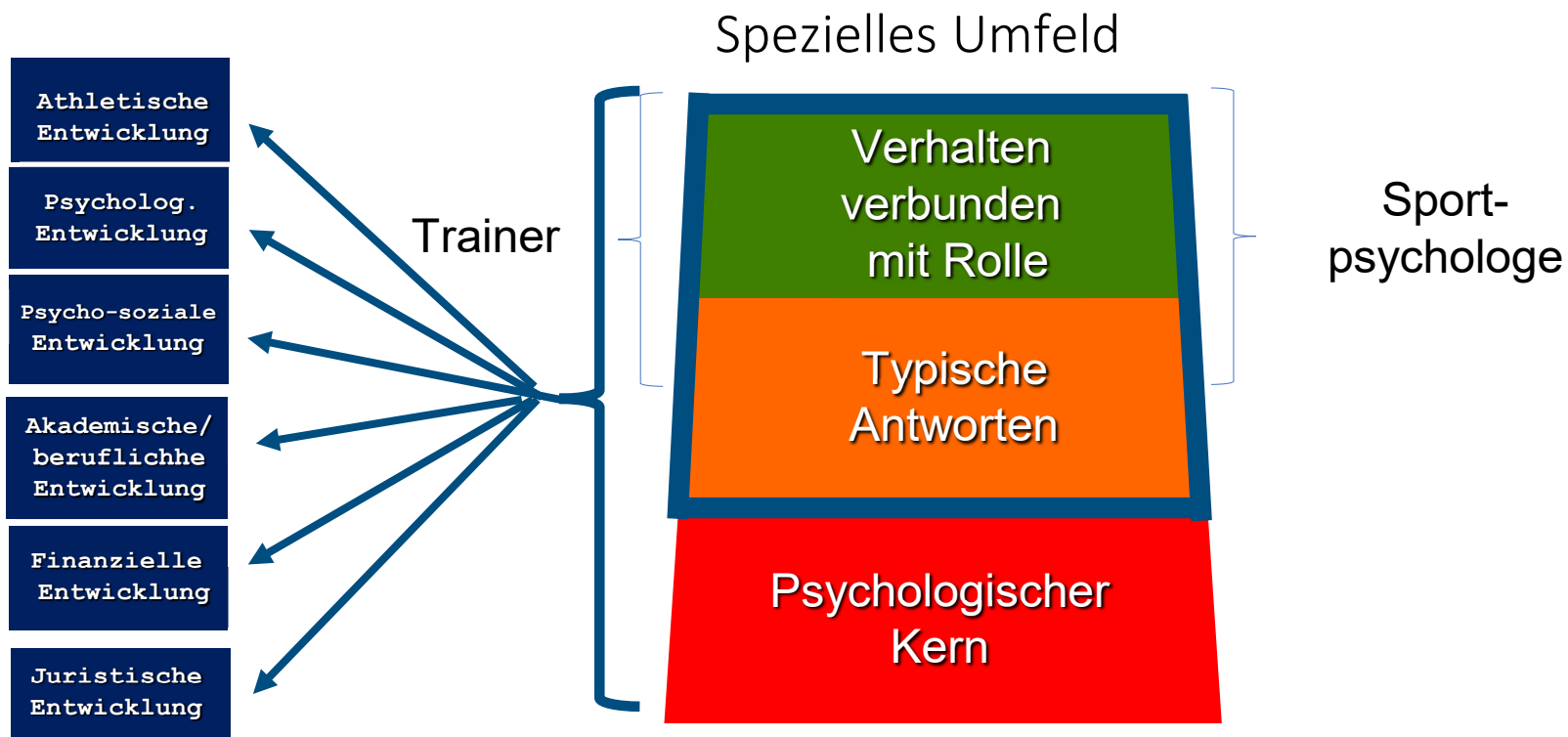
- Geringe Aufmerksamkeitsspanne
- Hervorragende technologische Fähigkeiten
- Benötigt Struktur und Grenzen
- Mangel an starken zwischenmenschlichen Fähigkeiten
- Meistgebildete Generation in der Geschichte
- Will an Entscheidungsprozessen teilnehmen

(Wylleman, 2019)

(Gould, 2019)

Merkmale & Verhalten & Coaching





(Wylleman, 2019)

Ganzheitliche Perspektive und Funktionen



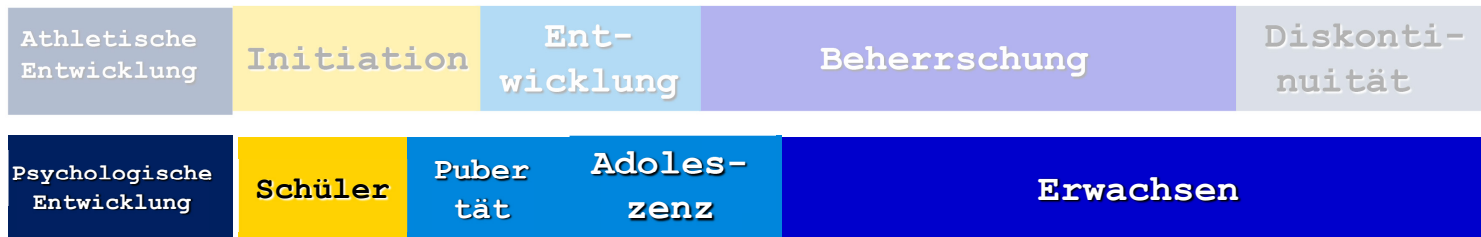
Gén Z



Kurze Aufmerksamkeitsspanne
Leicht abgelenkt
Ergebnisorientiert
Hohe Erwartungen
Befriedigung im
Moment/Ungeduld
Äußerst motiviert
Nicht so belastbar
Kämpfe gegen Missgeschicke
Fehlende Planung
Kann Probleme nicht lösen
Unabhängiger (Reise, Logistik)
Unterschiedlicher Spielstil,
braucht Grundlagen
Optischer Vorteil

(Wylleman, 2019)

Gén Z



Langsamere Entwicklung
Mag keine Kritik/negative
Kommentare
Ängstlicher und
Stimmungsstörungen.

(Wylleman, 2019)

Gén Z

Athletische Entwicklung	Initiation	Entwicklung	Beherrschung	Diskontinuität
Psychologische Entwicklung	Schüler	Pubertät	Adoleszenz	Erwachsen
Psychosoziale Entwicklung	Eltern Geschwister Partner	Partner Coach Eltern	Partner - junge Familie Coach - team/Staff Teamkollegen - Studenten	Familie (Coach) Partner

Kümmert sich darum, was andere denken
Mangel an starken zwischenmenschlichen Fähigkeiten
Passive/Schlechte Kommunikatoren
Will in Entscheidungsprozesse einbezogen werden
Überprüft ob die Autorisierungsziffern korrekt sind
Offen, wenn sie/er enge Beziehungen zum Trainer hat.

(Wylleman, 2019)

Gén Z

Athletische Entwicklung	Initiation	Entwicklung	Beherrschung	Diskontinuität
Psychologische Entwicklung	Schüler	Pubertät	Adoleszenz	Erwachsen
Psychosoziale Entwicklung	Eltern Geschwister Partner	Partner Coach Eltern	Partner - junge Familie Coach - team/Staff Teamkollegen - Studenten	Familie (Coach) Partner
Akademische/ berufliche Entwicklung	Primär Ausbildung	Sekundär Ausbildung	(Halb-) prof. Athlet Höhere Ausbildung Halb-) prof. Athlet	Post-Sportkarriere

Hervorragende technologische Fähigkeiten
Die am besten ausgebildete Generation der Geschichte

(Wylleman, 2019)

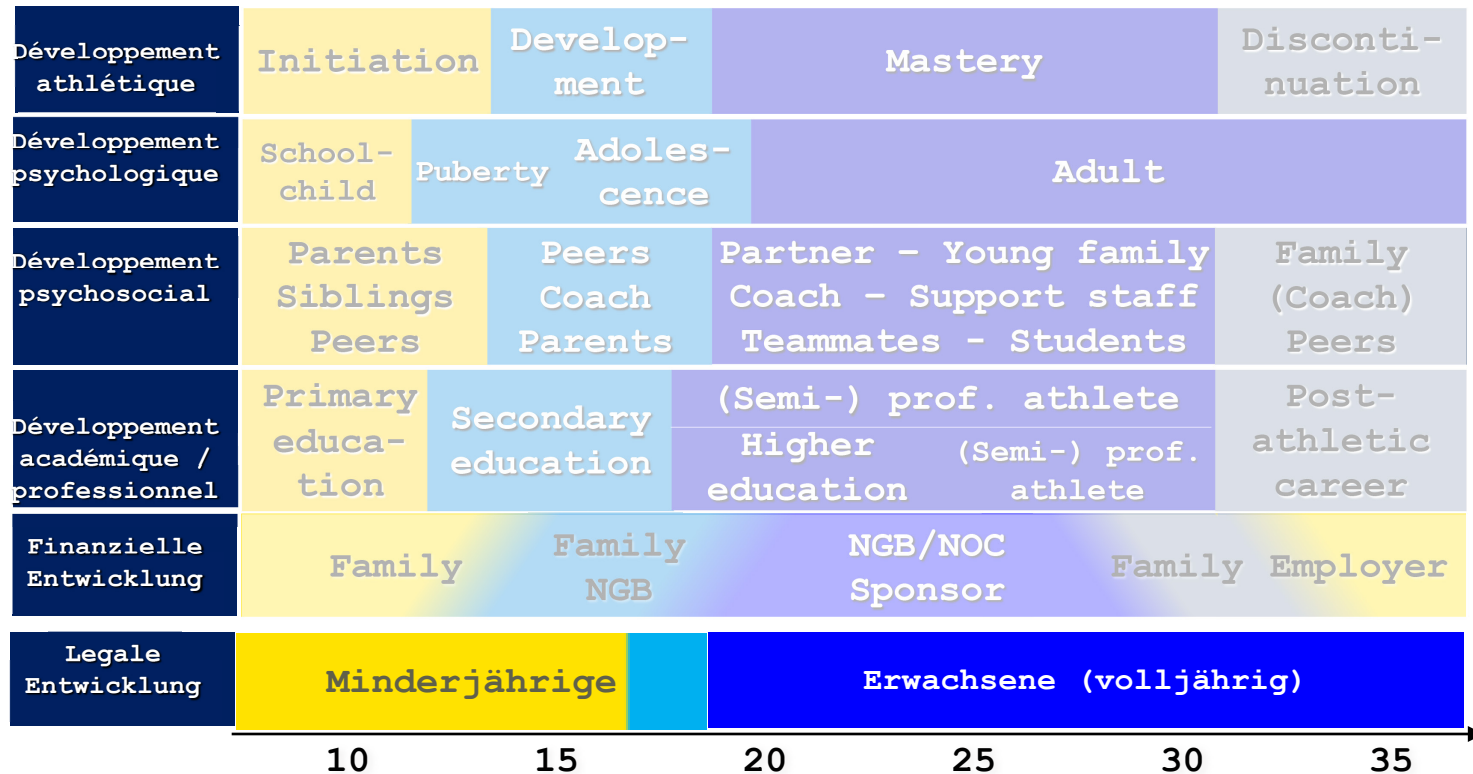
Gén Z

Athletische Entwicklung	Initiation	Entwicklung	Beherrschung	Diskontinuität
Psychologische Entwicklung	Schüler	Pubertät	Adoleszenz	Erwachsen
Psychosoziale Entwicklung	Eltern Geschwister Partner	Partner Coach Eltern	Partner - junge Familie Coach - team/Staff Teamkollegen - Studenten	Familie (Coach) Partner
Akademische/ berufliche Entwicklung	Primär Ausbildung	Sekundär Ausbildung	(Halb-) prof. Athlet Höhere Ausbildung Halb-) prof. Athlet	Post-Sportkarriere
Développement financier	Famille	Famille ING	ING/CNO Sponsor	Famille Employeur

Begrenzte/fehlende finanzielle Möglichkeiten

(Willeman, 2019)

Gén Z



Benötigt Struktur und Grenzen auf personalisierte Weise

(Wylleman, 2019)

Athleten der Generation Z trainieren



Ein Haltung einnehmen

- Einfühlungsvermögen und Verständnis für die Sichtweise der Generation Z-Athleten haben.

(Wylleman, 2019)

(Gould, 2019)

Die Kommunikation optimieren

- Fragen für eine offene Kommunikation stellen
- Erwartungen für auf und neben dem Feld setzen
- Anweisungen mit negativen Antworten paaren.

(Wylleman, 2019)

(Gould, 2019)

Beziehungen stärken

- Fragen für eine offene Kommunikation
- Erwartungen auf und neben das Feld setzen
- Anweisungen mit negativen Rückmeldungen paaren.

(Wylleman, 2019)

(Gould, 2019)

Kompetenzen entwickeln

- Erklären Sie die Wichtigkeit von Widrigkeiten und helfen Sie den Athleten, die nächste Stufe zu erreichen
- Steigern Sie die Widerstandsfähigkeit, indem Sie Widrigkeiten und Schulungen schaffen
- Bereiten Sie sich vor und bitten Sie die Spieler, die Kämpfe in der Praxis mit der Gruppe zu besprechen
- Technologie nutzen

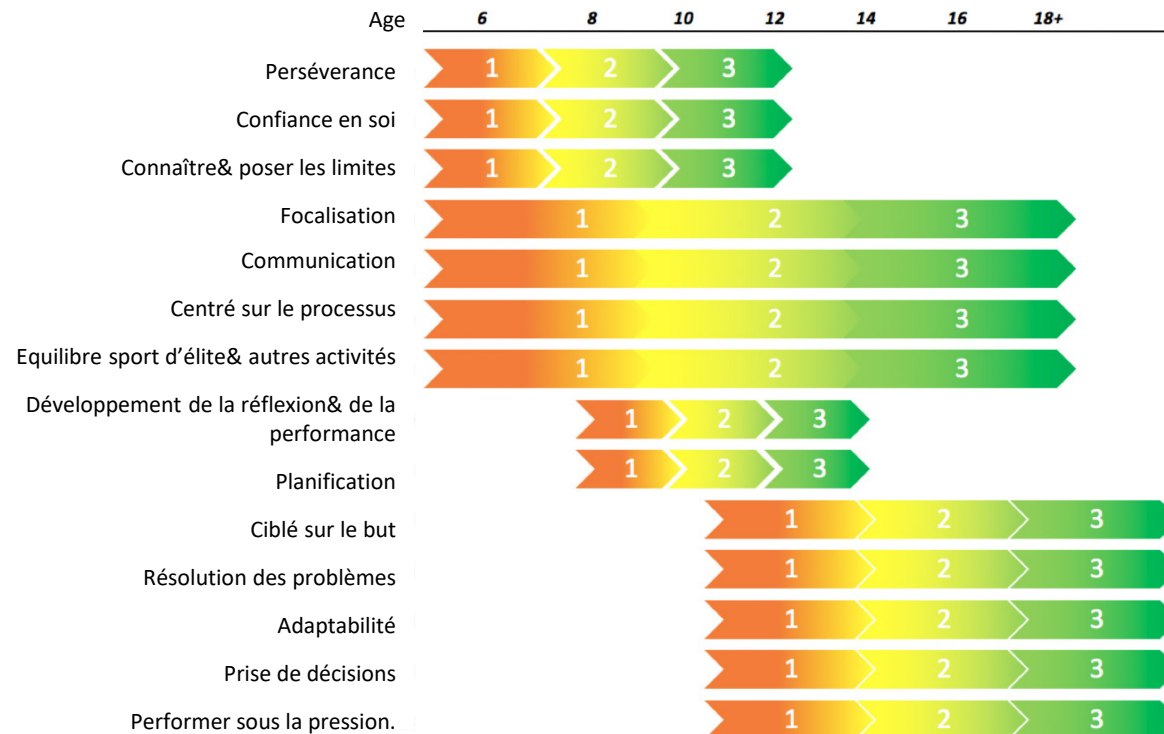
(Wylleman, 2019)

(Gould, 2019)

Développer des compétences

Adaptabilité
Communication
Esprit de décision
Focalisation
Maintenir un équilibre optimal
Performer sous la pression
Persévérance

Planification
Résoudre le problèmes
Centré sur le processus
Protéger ses propres limites
Intentionnalité
Confiance en soi
Développement de l'auto-réflexion & performance



(Wylleman, 2019)

Überlegungen



- Jede Generation hat ihre eigenen Eigenschaften
- Jeder Athlet hat seine eigenen Eigenschaften
- Analyse der Merkmale und Nutzung der Stärken der Athleten (Debet-Ansatz)
- Konzentration auf die Entwicklung von Athletenkompetenzen
- Die Stärke des Trainings wird eher von den Fähigkeiten des Trainers als von den Merkmalen der Athleten bestimmt

(Wylleman, 2019)