



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Magglinger Trainertagung: 23./24.10.2018

Coaching. Eine Frage der Wirkung.

Mehr Infos:
www.baspo.ch/trainerbildung

EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Im Grind musch es ho!

Psychologische Aspekte des Coaching to win

Workshop

Daniel Birrer





Daniela Ryf





Coaching to win...

- Gewinnen in unterschiedlichen Sportarten...
 - CGS Sportarten (Zentimeter, Gramm, Sekunden)
 - Sieg – Plätze 2 - ... = Niederlage
 - Spielsportarten
 - Sieg – Unentschieden – Niederlage

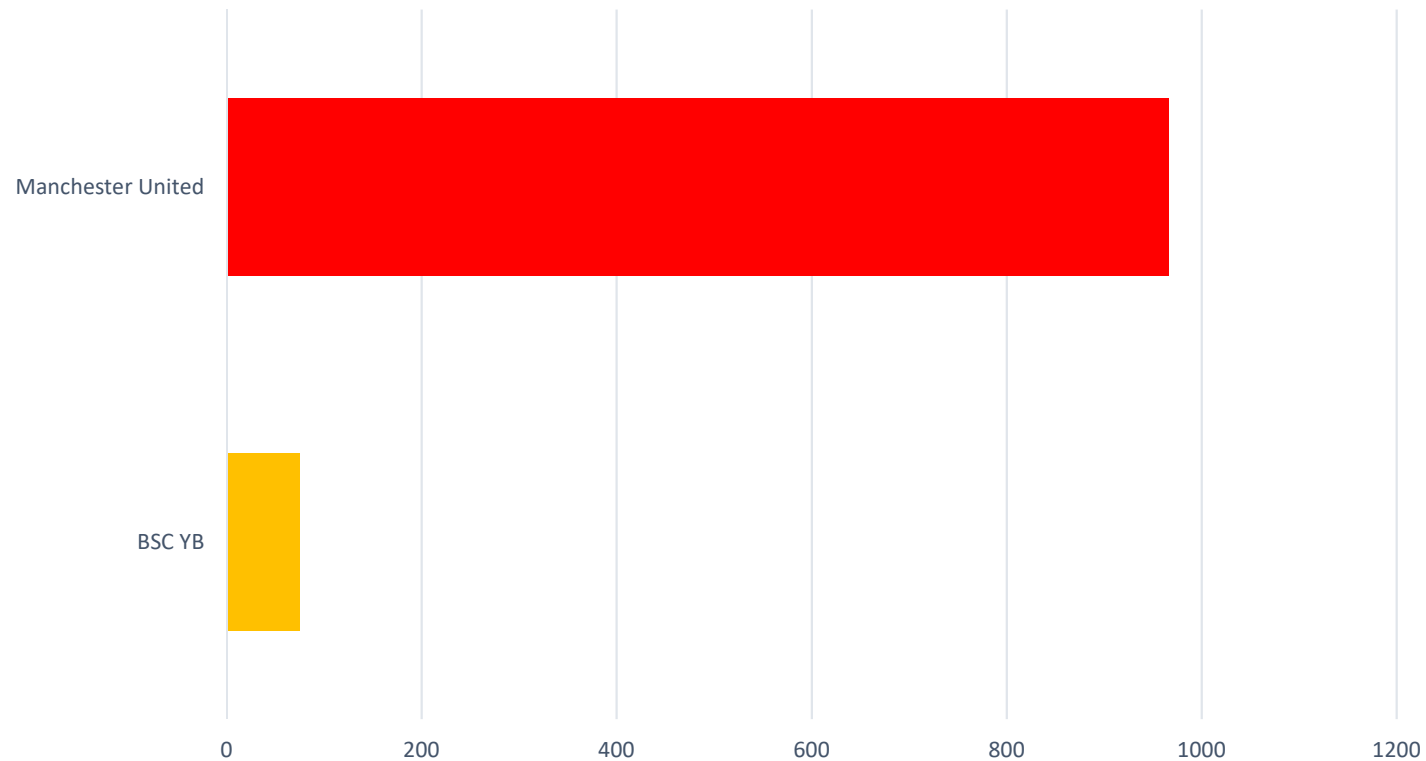




Kann David Goliath schlagen?

EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Transferausgaben in Mio. Sfr. seit 2010





Coaching to win...



Rank	Bib	Name	CTY Code	D Score	E Score	Pen.	Total
1	435	HEGI Oliver	SUI	6.200	8.500		14.700
2	407	ZONDERLAND Epke	NED	6.700	7.700		14.400
3	382	VECSERNYES David	HUN	5.700	8.333		14.033
4	437	SERHANI Taha	SUI	6.000	8.033		14.033
5	360	HALL James	GBR	6.400	7.633		14.033
6	363	FRASER Joe	GBR	5.600	8.166		13.766
7	445	SAMILOGLU Umit	TUR	5.900	7.833		13.733
8	314	KUAVITA Noah	BEL	5.600	6.666		12.266



Coaching to win...





Coaching to win...





Möglichkeiten des Coaching to win

- Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (2 Wochen vor Wettkampf)
- Wettkampfvorbereitung (1 Tag vorher)
- Vorwettkampfcoaching (Briefing/ Aufwärmen)
- Seitenliniencoaching; inkl. Time-Outs
- Pausencoaching
- (Debriefing)





Was macht diese Fahrzeuge schnell?





«Im Grind musch es ho»

- Was muss man im Kopf haben?
 - Diskutiert kurz (2 Minuten): Welches sind leistungsrelevante psychische Faktoren?
 - Psychologische Inhibitoren von Leistung – Was hindert am Siegen?
 - Psychologische Facilitators von Leistung – Was verhilft zum Siegen?
- (8 Gruppen maximal 1 Faktore – 1x Was ermöglicht -1 x hindert → 3 Kärtchen pro Gruppe)



Wahrnehmung und Interpretation von internen und externen Informationen

- Daniela Ryf 2018 vor dem Ironman Hawaii:
«Ich weiss, dass alle top fit am Start stehen werden. Ich weiss, dass ich fit bin, aber eben auch alle anderen (*lacht*). Von dem her bringt es nicht mehr viel die Konkurrenz zu analysieren oder über Social Media herumzuspionieren, was wer noch macht.»





«Im Grind musch es ho»

- Welche dieser Inhibitoren und Facilitators kann der Coach beeinflussen?
- Wie und wann kann er sie beeinflussen?

In der Gruppe diskutieren und einen Faktor auswählen (auf Kärtchen schreiben) und wie kann er beeinflusst werden (auf Kärtchen schreiben)



Coaching to win: Einflussmöglichkeiten

- Achtung: Coaching to Win bei fehlenden Fähigkeiten führt zu Negativerlebnissen und damit zu «Misserfolgsorientierung»



Coaching to win: Einflussmöglichkeiten

Stärken-basiertes Coaching (Gordon & Gucciardi, 2016):

TABLE 1 Comparison of Strengths-based Coaching and Traditional Psychological Skills Training

Assumptions	Strengths-based Coaching	Psychological (Mental) Skills Training
Coach philosophy	Strengths spotting	Problem identification
Areas of development and learning focus for coaching	Strengths	Weaknesses
Athletes	Learn from successes ... are resourceful and have experienced success	Learn from mistakes ... require expert assistance in dealing with failures
Type of coaching required	Proactive Exploit existing strengths	Remedial Fix existing weaknesses
Learning process	Coaching “asking”; self-directed (athlete)	Training “telling”; other-directed (practitioner)
Source of expertise and coach/athlete relationship	Athlete Collaboration	Practitioner Coach-led
Behavioral goal type	Self-concordant	External/Introjected



Coaching to win: Einflussmöglichkeiten

Befähigendes Klima (Appleton & Duda, 2016):

Befähigendes Klima des Coaches (empowering)	Entmachtendes Klima des Coaches (disempowering)
Betonung auf hartes Arbeiten	Athleten werden unter Druck gesetzt
Immer sein Bestes geben	Gewinnen ist das Wichtigste
Gefühle der Athleten werden berücksichtigt	Bessere Athleten werden bevorzugt behandelt
Athleten werden in Entscheidungen einbezogen	Coach zeigt Enttäuschung über Leistung offen
Wunsch für spezifisches Verhalten wird begründet	Athleten nehmen wahr, dass Fehler bestraft werden
Athleten fühlen sich durch Coach wertgeschätzt, umsorgt und ernst genommen	
Gefühle der Athleten werden respektiert	



The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance

K. Fransen¹  | F. Boen¹ | M. Vansteenkiste² | N. Mertens¹ | G. Vande Broek¹

¹Department of Kinesiology, KU Leuven, Leuven, Belgium

²Department of Psychology, U Gent, Gent, Belgium

Correspondence

Prof. Dr. Katrien Fransen, Department of Kinesiology, KU Leuven, Belgium.
Email: Katrien.Fransen@kuleuven.be

Funding information

Flemish Government (Department of Culture, Youth, Sport, and Media), Grant/Award Number: the “M-Factor” project

Grounded in the Cognitive Evaluation Theory, a mini-theory of Self-Determination Theory, this experimental field study sought to examine the impact of competence support of both coaches and athlete leaders on athletes' competence satisfaction, intrinsic motivation, and subjective as well as objective performance. Male basketball players ($N = 120$) were allocated to groups of 5 players. These groups were then randomly assigned to a control group or to 1 of 3 experimental conditions. In these experimental conditions, either the coach, the athlete leader, or both provided motivational feedback to their team. The provision of motivational feedback by either the coach or the athlete leader was sufficient to increase athletes' competence satisfaction, intrinsic motivation, and objective performance (i.e., enhanced execution time without a decrease in scoring percentage) relative to the control group. Interestingly, when both the coach and the athlete leader provided competence support, a surplus effect was observed on objective performance compared with when only the coach provided competence support.



Kompetenzunterstützung und Leistung

- Positives instruktionales und motivationales Feedback; optimale Herausforderungen bereit stellen; Unterstützung und Führung anbieten; klare Richtlinien und Erwartungen
 - Team-Leader Feedback:
 - “Klasse gespielt, Team. Dran bleiben und so weiter und wir werden mit Sicherheit ein gutes Resultat erzielen!”
 - Coach Feedback:
 - “Super gemacht, grossartiger Schuss!”, «Klasse gespielt, Team.»

(Fransen et al., 2018a)



Kompetenzunterstützung und Leistung

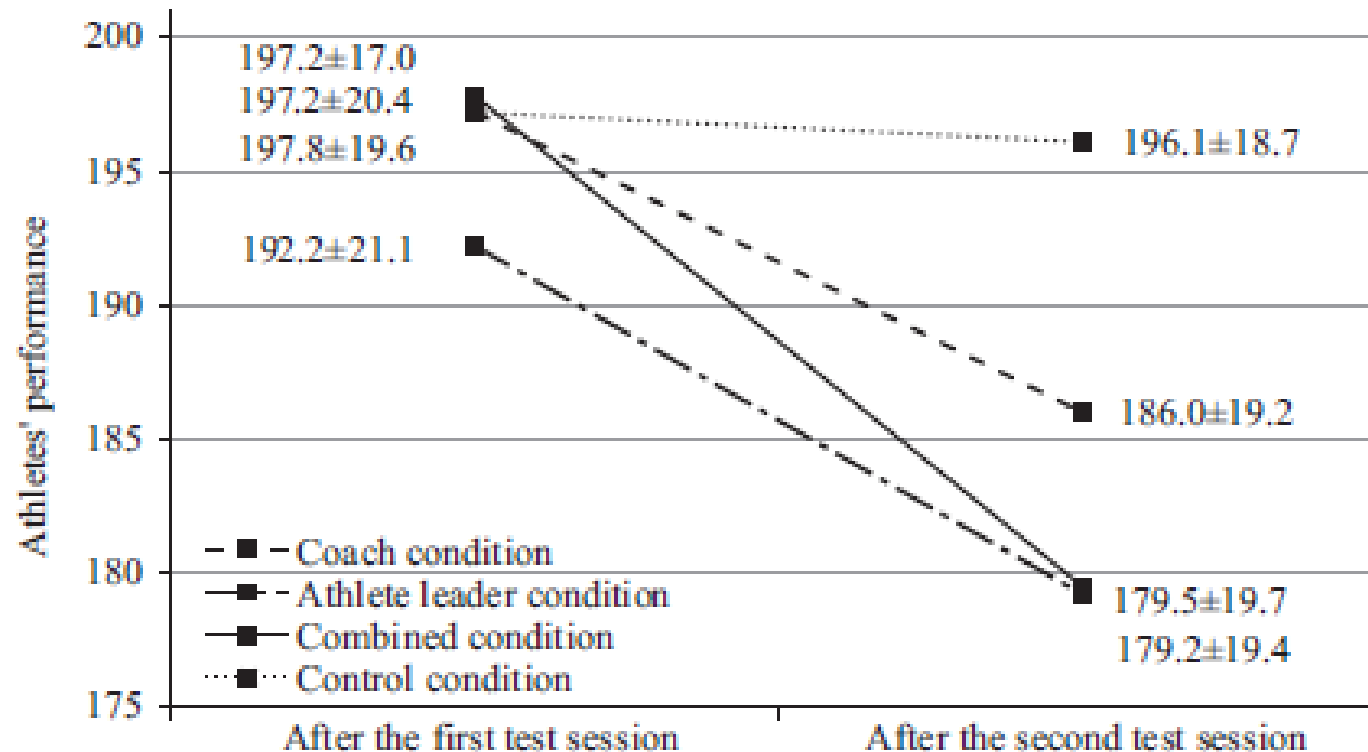


FIGURE 2 Athletes' total performance (ie, execution time + 5 s * # missed shots) after the first and the second test sessions across the 4 experimental conditions

(Fransen et al., 2018a)



Kompetenzunterstützung und Leistung

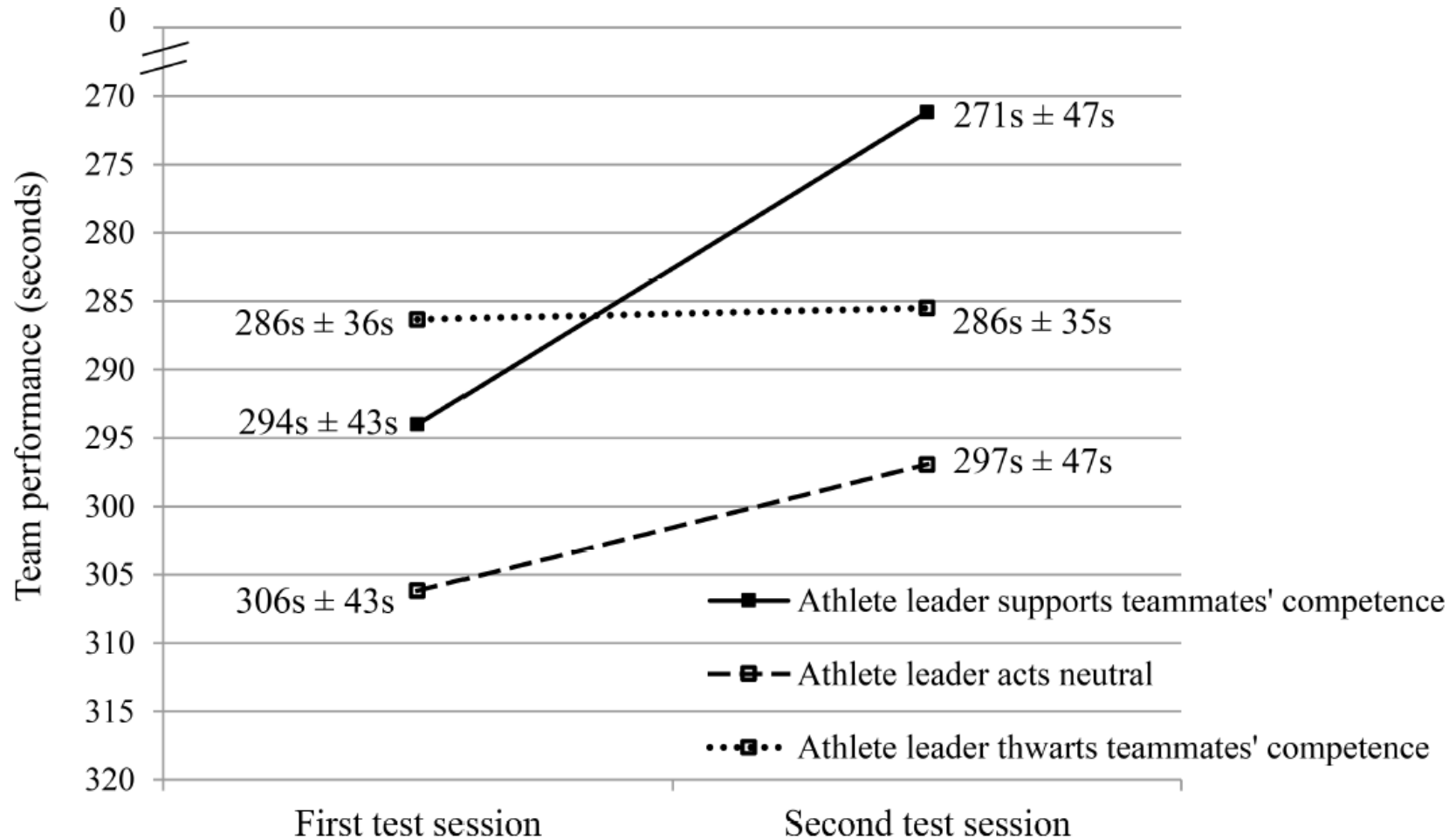


Fig 3. Team performance on the passing task in the first and the second test session across the three experimental conditions. The performance axis is reversed so that a higher value (i.e., less time needed to perform the task) corresponds to a better performance.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200480.g003>

(Fransen et al., 2018b)





Blickverhalten und Angst... (1)

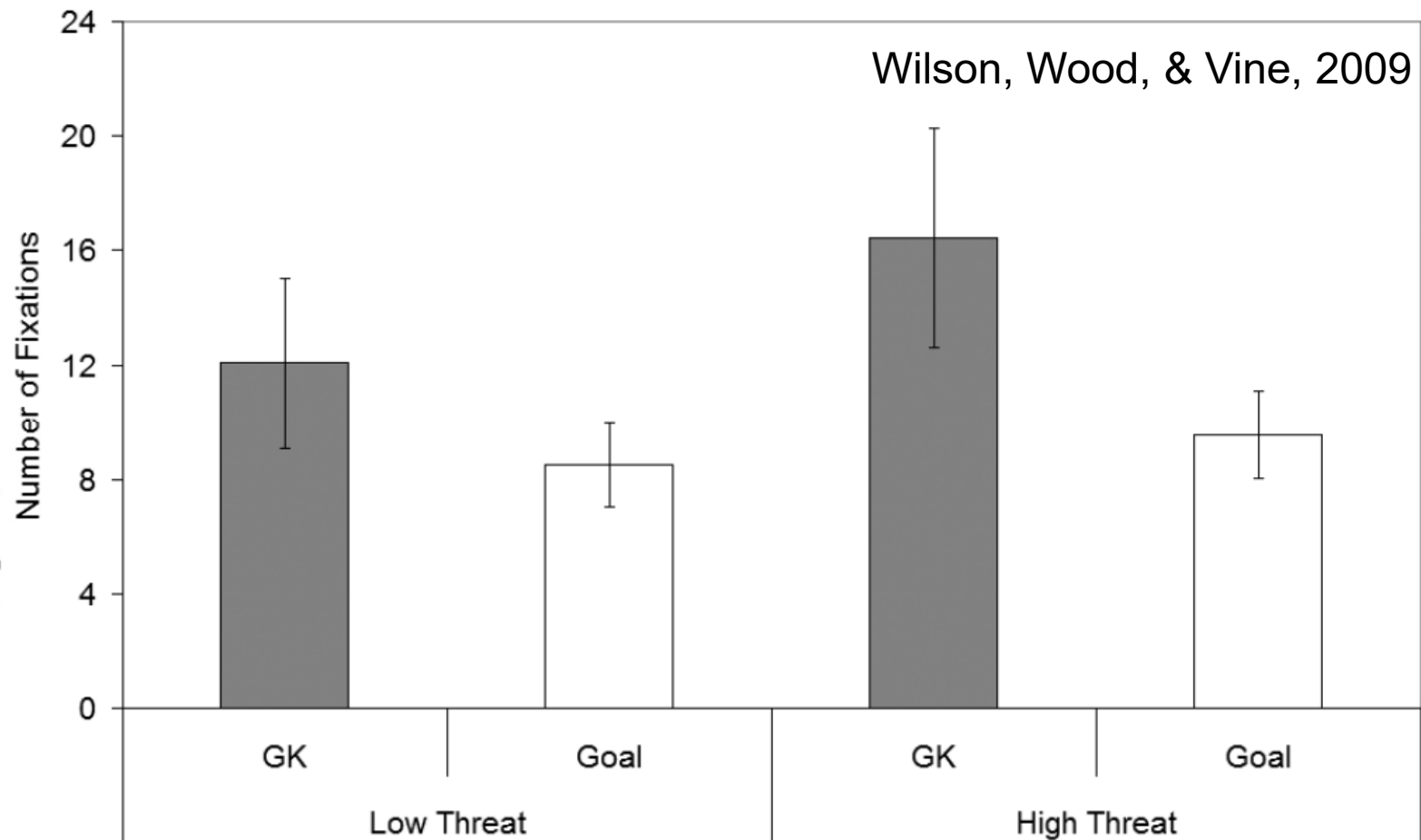


Figure 2 — Gaze behavior data, showing the total number of fixations to each location under low- and high-threat conditions (with standard error of the mean).



Blickverhalten und Angst... (2)

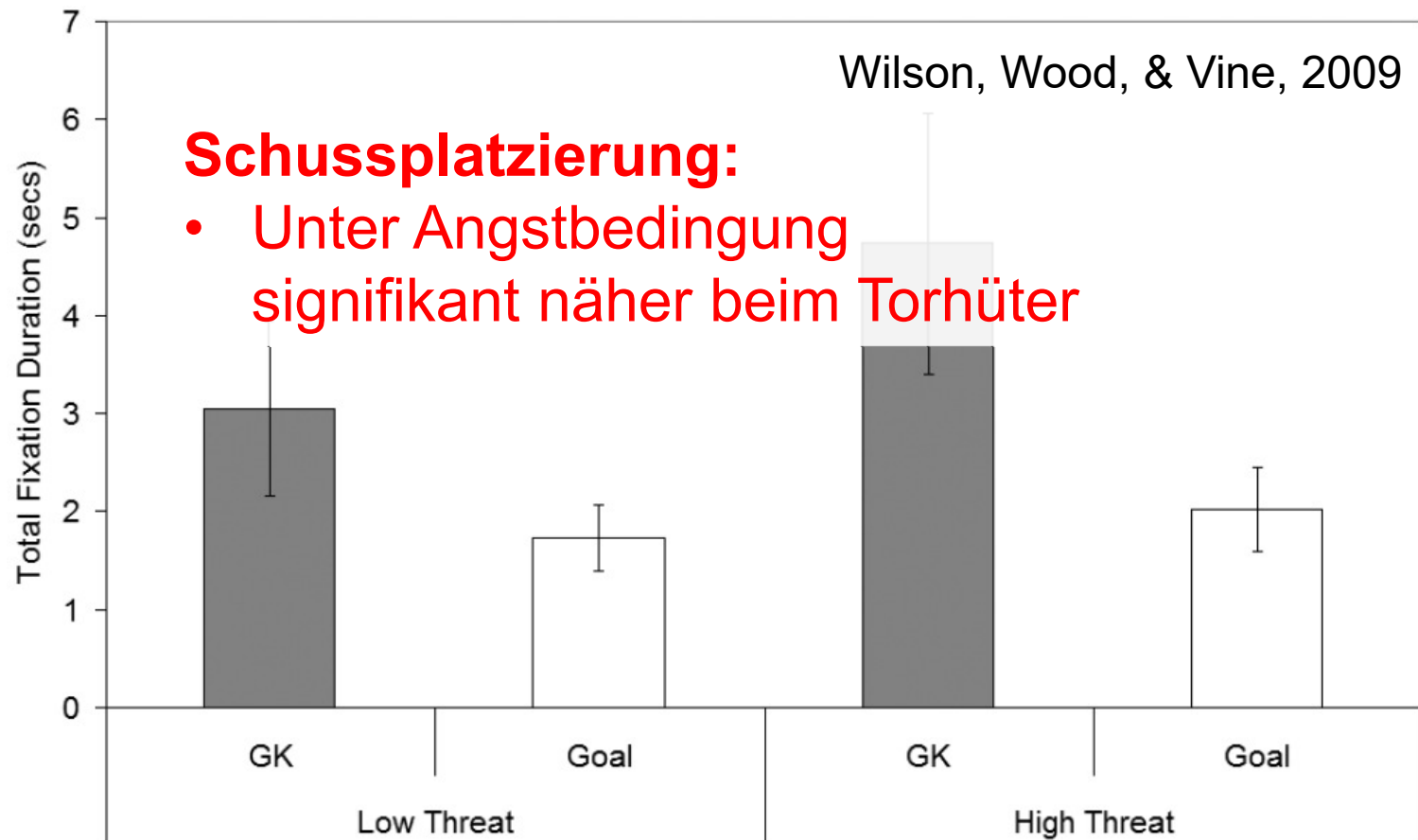


Figure 3 — Gaze behavior data, showing the total fixation duration (in seconds) for each location under low- and high- threat conditions (with standard error of the mean).





Attentional Control Theory

- Goal directed control of attention:

Aufmerksamkeit wird entsprechend dem Ziel ausgerichtet (längere Fixationen ermöglichen bessere Zielprogrammierung und Minimierung von Ablenkung) → **Jagdmodus**

- Stimulus-driven control of attention:

Unter Angst wird die Aufmerksamkeit von äusseren Stimuli gelenkt (möglichst alle potenziell gefährdenden Informationen aufnehmen) → kürzere quiet-eye Fixationen, mehr Fixationen, grössere Ablenkung → **Fluchtmodus**

Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M.G. (2007)



Quiet-Eye lässt sich trainieren...

- Weniger Fixationen...
- Länger auf Zielbereich Augen ruhen lassen...





Fazit

Coaching to win:

- Macht nur Sinn, wenn «Gewinnen» objektiv gesehen möglich ist
- Psychologische Leistungsfaktoren gezielt fördern (Trainings strukturieren)
- **Stärken-basiertes Coaching**
- Angst und Unsicherheit verändert Aufmerksamkeitsmodus
→ mehr Reizgetrieben (Fluchtmodus) → **Befähigendes Klima**
- **Systematische Kompetenz**unterstützung durch Coach und Führungssathlet



Daniela Ryf

