



J+S Modul Einführung Leistungssport 1. Teil (197191)

Bild: Athletix.ch

Coaching (best practice)

Philipp Schmid





Mein Weg vom Athleten zum Coach!

- 1987/1988 Eintritt in lokale Sportvereine
- Volleyball vs. Leichtathletik und dann bescheidene Erfolge als Athlet
- 1996 J+S Leiter LA 1
- 1997 Wahl in Vorstand LC Therwil
- 1988 J+S Leiter LA 2
- 1999 Sportstudium
- 2000 SLV-Instruktor (J+S Leiter LA 3)
- 2003 J+S Experte Leichtathletik/Kindersport & Sportstudium beendet
- 2004 Berufstrainer / Swiss Athletics Trainer Leistungssport
- 2005 Diplomtrainer / Swiss Athletics Trainer Spitzensport
- ...



Zwei Schlüsselmomente



Bild: Bundesamt für Sport



Zwei Schlüsselmomente

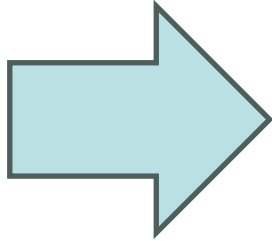


Bild: Athletix.ch

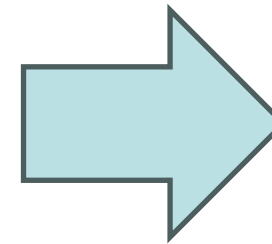


Bild: Athletix.ch



Wer bin ich?

Aktuelle Tätigkeiten

- Sportlehrer
- J+S Experte Leichtathletik
- Mitglied Ausbildungskader Swiss Athletics
- Trainer Leichtathletik Club Therwil
 - Nachwuchsteam U10, U16 und U18
 - Leistungsgruppe Sprint, Hürden, Lauf
- Sportchef Leichtathletik Club Therwil
- Coach Developer Swiss Athletics

Ergänzende Erfahrungen

- Dozent Leichtathletik Universität Basel
- Leiter NLZ Nordwestschweiz/Vorstand NLZ NWS
- Präsident Regionalverband LABB
- Lehrmittelautor Ingold Verlag



Bild: Athletix.ch



Die 6 Rollen eines Coaches

Grafik: mobilesport.ch

Aspekte der Rollenwahrnehmung	Rollen	Trainer/ Trainerin	Berater/ Beraterin	Coach / Coachin	Wettkampf- Coach/ Coachin	Leader/ Leaderin	Spezielle Rollen
	Was zeichnet diese Rolle vor allem aus? Was tue ich?	<ul style="list-style-type: none"> Instruieren Ausbilden Beurteilen Korrigieren Kontrollieren 	<ul style="list-style-type: none"> Beraten Unterstützen Vorschlagen Initiieren 	<ul style="list-style-type: none"> Fragen Lösungsorientierung Entwickeln lassen Zuhören 	<ul style="list-style-type: none"> Entscheiden Energien mobilisieren Unterstützen, loben Beobachten 	<ul style="list-style-type: none"> Fördern Inspirieren Vorausblicken Managen 	<ul style="list-style-type: none"> Mehrfach-Rollen Klären Sonderfälle Informieren
	Welche Kompetenzen sollte ich vor allem besitzen?	<ul style="list-style-type: none"> Sportartwissen Sportwissenschaftliche Fachkompetenz Methodenkompetenz Sozialkompetenz 	<ul style="list-style-type: none"> Wie T plus: Beratungskompetenz Erfahrung Netzwerk 	<ul style="list-style-type: none"> Fragen stellen Athleten aktivieren und arbeiten lassen Empathie 	<ul style="list-style-type: none"> Wissen Intuition Erfahrung Entscheiden 	<ul style="list-style-type: none"> Ethos (Ethik) Pathos (Begeisterung) Logos (Klugheit) 	<ul style="list-style-type: none"> Klärung Einfühlungsvermögen Gleichbehandlung Respekt
	Was ist die Rolle der Athleten / der Athletinnen?	<ul style="list-style-type: none"> Ausführen Anwenden Umsetzen Ausprobieren Mitdenken 	<ul style="list-style-type: none"> Zuhören Aufnehmen Mitdenken 	<ul style="list-style-type: none"> Athlet/Team denkt, reflektiert, arbeitet, entwickelt 	<ul style="list-style-type: none"> Vertrauen Anwenden Mitdenken 	<ul style="list-style-type: none"> Mitziehen Umsetzen Ideen einbringen 	<ul style="list-style-type: none"> Flexibilität Verständnis Offenheit
	In welchem Setting agiere ich?	<ul style="list-style-type: none"> Training Teamsitzung Unmittelbare Wettkampf-Vorbereitung 	<ul style="list-style-type: none"> Gespräche Beratungen Elterngespräch Karrieregespräche 	<ul style="list-style-type: none"> Gespräche Training Briefing Debriefing 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing Wettkampf Pausen Hot-Debriefing Debriefing 	<ul style="list-style-type: none"> Gespräche Aktionen Kampagnen Projekte 	<ul style="list-style-type: none"> Gespräche Teamsitzungen Elternabende
	Welche Tools, Modelle, Konzepte, etc. stehen mir zur Verfügung?	<ul style="list-style-type: none"> Regelkreis der Leistungssteuerung Feedback Monitoring Ethik-Charta 	<ul style="list-style-type: none"> Sender-Empfänger-Modell (Schulz v.Thun) Gesprächsraster Evidenz 	<ul style="list-style-type: none"> Fragetechniken Ressourcen- und Stärkenorientierung Lösungsorientiertes Coaching 	<ul style="list-style-type: none"> 6-Säulen-Modell (Linz) Debriefing-Modell (Hogg/Kellmann; Müller) Wettkampf-Portfolio 	<ul style="list-style-type: none"> Erfolgspyramide (Wooden) Führungsgrundsätze und -Werkzeuge (Malik) 	<ul style="list-style-type: none"> Commitment Wertearbeit Supervision Intervision



Streben nach Excellence!

- (Bedingungsloses) Vertrauen schafft die Basis für das Unmöglich geglaubte
- Beziehungsarbeit ist kein Selbstläufer
- Den gemeinsam eingeschlagenen Weg konsequent verfolgen...
- ... und immer wieder überprüfen, justieren, adaptieren, abbrechen, neu aufsetzen
- Weniger ist mehr! Das Richtige zum richtigen Zeitpunkt machen!
- Coachingrepertoire erweitern und (individuell) anwenden
- Geduld frisst Energie, ist aber die Basis für den langfristigen Erfolg
- Hunger, Feuer und Neugierde erhalten, um sich mit der Athletin/dem Athleten weiterzuentwickeln; intensiver Austausch mit Mitstreiter:innen
- 24/7 Coaching - Rollen in jeder Lebenslage authentisch (vor)leben; Achtung: Burnout!
- Abgrenzung schützt (besser) vor Frustration und Enttäuschung
- Klare, transparente und ehrliche Kommunikation!
- sich selbst treu bleiben, aber nicht stur auf Prinzipien beharren



Streben nach Excellence!

