



JS-CH 197191

Prüfungsvorbereitung

Fachkompetenz Coaching





Agenda

1. Prüfungsbestimmungen
2. Die sechs Rollen einer Trainerin/eines Trainers
3. Coachingsequenz mit kollegialem Feedback
4. Diskussion
5. Zusammensetzung der Gruppe



Prüfungsbestimmungen

- Vorbereitung und schriftliche Planung einer kurzen Trainingssequenz (30 min) mit einer Kleingruppe Nachwuchsathlet/innen auf Level T4/E1 des FTEM-Modells
- Die Athlet/innen-Zusammensetzung wird während des Einführungsmoduls bekannt gegeben; die Athlet/innen stehen in keiner „Beziehung“ zu den Kandidat/innen (sind also nicht vom eigenen Verein)
- Durchführung der geplanten Trainingssequenz



Detailbestimmungen

Form der Planung

- Die Planung beinhaltet die Hauptzielsetzung der Sequenz und ist auf das Leistungsniveau der Nachwuchsathlet/innen (FTEM T4/E1) ausgelegt
- Sie beinhaltet eine detaillierte Beschreibung der Übungsauswahl und der damit verbundenen Zielsetzungen
- Das Raster „Coachingsequenz“ Trainer/in A steht im Downloadbereich von Swiss Athletics zur Verfügung (auch im Padlet)



Detailbestimmungen

Durchführung

- Durchführung der Trainingssequenz gemäss Planung
- Situativ angepasste Anpassungen der Übungsauswahl in Bezug auf das Leistungsniveau resp. die technischen Voraussetzungen der Athlet/innen
- Coaching (in der Gruppe und/oder individuell) der Athlet/innen mit Hilfe von frei wählbaren Rückmeldemöglichkeiten (z.B. Video, Imitationen, etc.).



Detailbestimmungen

Bewertung (1/2)

Klima

- Wie ist die Atmosphäre/das Klima in der Gruppe oder im Training?
- Wie gestaltet sich die Beziehung zwischen Trainer:in und Athlet:in?
- Wie ist die Emotionalität der Trainer:in?

Führung

- Wie ist die Coachingstruktur resp. der Führungsstil?
- Zielorientierung und Einbezug der Athlet:innen?
- Wie ist die Rhythmisierung innerhalb des Trainings?



Detailbestimmungen

Bewertung (2/2)

Feedback

- Wie ist der Feedbackstil?
- Lösungsorientierung bei Problemstellungen?
- Qualität des Feedbacks?

Kommunikation

- Klarheit, einfach und verständliche Sprache resp. Anleitungen?
- Athlet:innenorientierung in der Kommunikation?
- Präsenz/Auftritt der Trainer:in?



Die sechs Rollen einer Trainerin/eines Trainers

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



Coachingsequenz mit kollegialem Feedback

Auftrag

- Überlegt euch eine Übung, welche ihr mit Athlet:innen im verlangten Leistungsniveau (T4/E1) in einer Trainingseinheit machen würdet
- Macht euch dazu Notizen:
 - Was will ich mit der Übung erreichen resp. wieso mache ich sie?
 - Was sind die Kernbereiche der Übung, allfällige Fehlerbilder?
 - Wie gebe ich Feedback?
 - ...
- Dann führt ihr eine kleine Coachingsequenz (max. 10 min) mit den Athlet:innen vor Ort durch?
 - Einführung
 - Umsetzung mit allfälligen Korrekturübungen
- Die anderen Trainer:innen schauen euch zu und geben euch dann ein kollegiales Feedback, basierend auf den Beurteilungskriterien resp. Fragen auf Folie 6 und 7
- Ihr reflektiert eure Einheit und sagt, was ist mir gelungen (wie geplant/vorgestellt) und was ist mir noch nicht gelungen resp. muss ich optimieren



Gibt es Unterschiede im Wettkampfcoaching zwischen Athlet:innen im Sprint-/Laufbereich und Athletinnen/Athleten in den technischen Disziplinen?



Zusammensetzung der Gruppe

Disziplingruppe	Sprint, Hürden (ev. Mehrkampf) Sprung/Wurf muss besprochen werden!
Niveau	T4/E1 (Kategorie U18-U23)
Kaderstatus	Regionalkader und Swiss Athletics Future
Gruppengrösse	3 – 5 Athletinnen resp. Athleten
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none">- Athletinnen und Athleten sind allenfalls bekannt, aber haben keinen Bezug zum eigenen Verein- Athletinnen und Athleten sind aufgewärmt und leistungsbereit; sie sind sich der Prüfungssituation bewusst