

Coaching – Meine Gedanken Meine Erfahrungen

Wolfgang Adler



Olympische Spiele:

London 2012

Rio 2016

Tokyo 2021

WM:

London 2017

Doha 2019

Eugene 2022

Budapest 2023





Coaching



My way to coach:

- 1) Lehre die Gedanken zu kontrollieren
- 2) Nütze die Sportwissenschaft



Wer bin ich ?

Ich habe immer Sport gemacht !

Vater war sportlich, hat mich gefördert !

Skiclub – passable Erfolge regionaler Ebene !

Durfte nicht Fußball spielen !

über Turnen -> Leichtathletik !

Sportgymnasium

Viele andere Sportarten, u.a. Volleyball,
Handball, Tennis, Fußball

Leichtathlet der nationalen Spitzenklasse

Disziplinen: Weitsprung, Dreisprung, MK





Wer bin ich ?

Sportwissenschaftler: Prävention, Rekreation

Staatl. geprüfter Trainer

Diplomtrainer

Coachingausbildung des ÖOC

Leiter des Talentezentrum LA in Linz

ÖLV-Nationaltrainer, ÖLV-Teamleiter Sprung

Leiter des BLZ Linz

High Performance Coach – BLZ Linz

Coach Developer Swiss Athletics



become a
[TRAINER]



Warum bin ich Trainer ?

Trainerausbildung aus Spaß, Langeweile,....

Betreuung einer Athletin

Österr. Meisterin im Hochsprung !

hat nicht funktioniert

damalige Freundin - Läuferin

hat funktioniert – wir haben geheiratet !!!

Ich wollte etwas zurückgeben

Begleiter in einem Lebensabschnitt



become a
[TRAINER]



Erfahrungen - Erkenntnisse - Fehler

Meine Ideen *damals*:

Ausbildung vorwiegend fachlich

Ich war auf der fachlichen Ebene !

Emotional sehr mit „Erfolgen“ verbunden

zu nahe am Athleten

Trainer müssen funktionieren

Probleme Misserfolge zu verarbeiten



become a
[TRAINER]



Mentoren

Versuche immer zu lernen

hatte Glück gute Trainer zu haben!

Int. Meisterschaften – verändert Perspektive

Kontakte

Unterstützung den eigenen Weg zu finden !

Trainer die mich geprägt haben:

Rainer Desch, Hubert Hein, Herbert Czingon,
Jean-Pierre Egger, Uli Knapp, ...

Trainerkollegen als Freunde

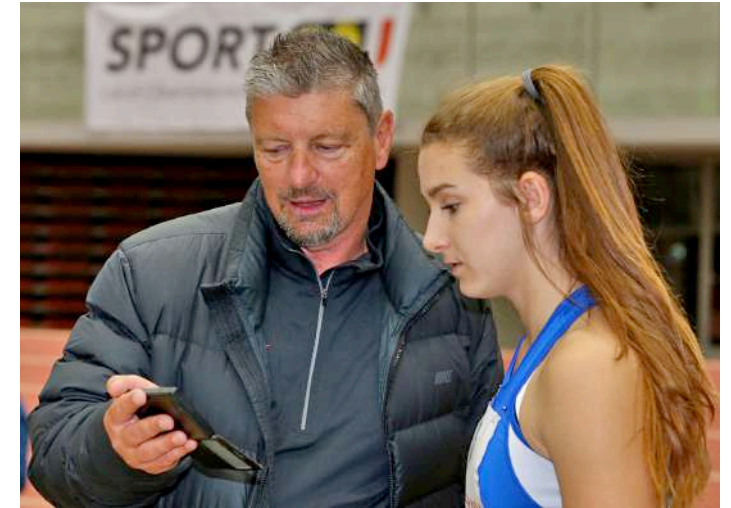


become a
[TRAINER]



Meine Idee als Coach

- Lernen die Athleten / innen zu verstehen
- Persönlichkeiten, Fähigkeiten
- Ziele gemeinsam formulieren
- Äpfel – Orangen
- Wege gemeinsam finden
- Teamwork
- Dem Athleten helfen, ihre Träume zu verwirklichen, nicht die eigenen !





Coach als „Marke“

- Coach als „Marke“
- Schafft auch Selbstbewusstsein beim Athleten / in
- Coach ist nicht beliebig austauschbar
- Wege des Miteinander gemeinsam finden
- Harmonie mit gewisser Distanz
- klare Linie mit gegenseitigem Respekt





Meine Idee als Coach

- Coachen, Beraten
- Führen wo es notwendig ist
- Vertrauen
- Moderation, Wege finden
- Quelle des Wissens und der Kompetenz
- nix vormachen



			
FÜHREN	COACHEN	TRAINIEREN	INSPIRIEREN BEGEISTERN
vorgeben klar ohne wenn und aber	begleiten helfen, selbst auf die Lösung zu kommen	überlernen konsequent & nachhaltig (9 von 10 Mal beherrschen)	energetisie-ren die richtigen Knöpfe drücken Sinn & Spirit geben

1. Trainer/Trainerin
2. Berater / Beraterin
3. Coach / Coachin
4. Wettkampfcoach/in
5. Leader / Leaderin
6. Spezielle Rollen

mobilesport.ch



Meine Philosophie als High Performance Coach

„Um eine High Performance Kultur zu schaffen, musst du auf einem High Performance Level denken“

- Erkenne dich selbst (sei dich deiner selbst bewusst)
- Sei in deiner Mitte (akzeptiere deine Rolle)
- Bestimmen deine Werte (Teamwerte)
- Demut und Dankbarkeit und den Prozess geniessen
- Nütze die Erkenntnisse der Sportwissenschaft

Coaching means to me: „Influence the mind and stress the body“! *(Fernando Oliva)*





Meine Philosophie als High Performance Coach

Coaching im Wettkampf

Kontrolliere die Gedanken ! Warum ?

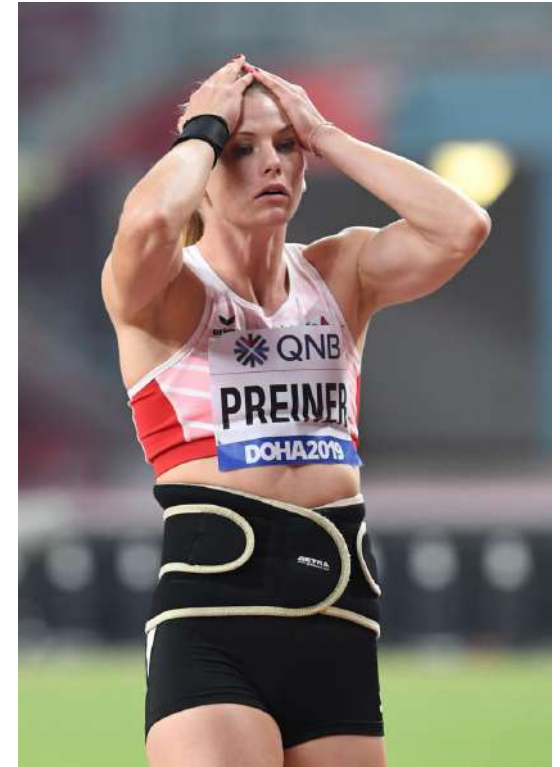
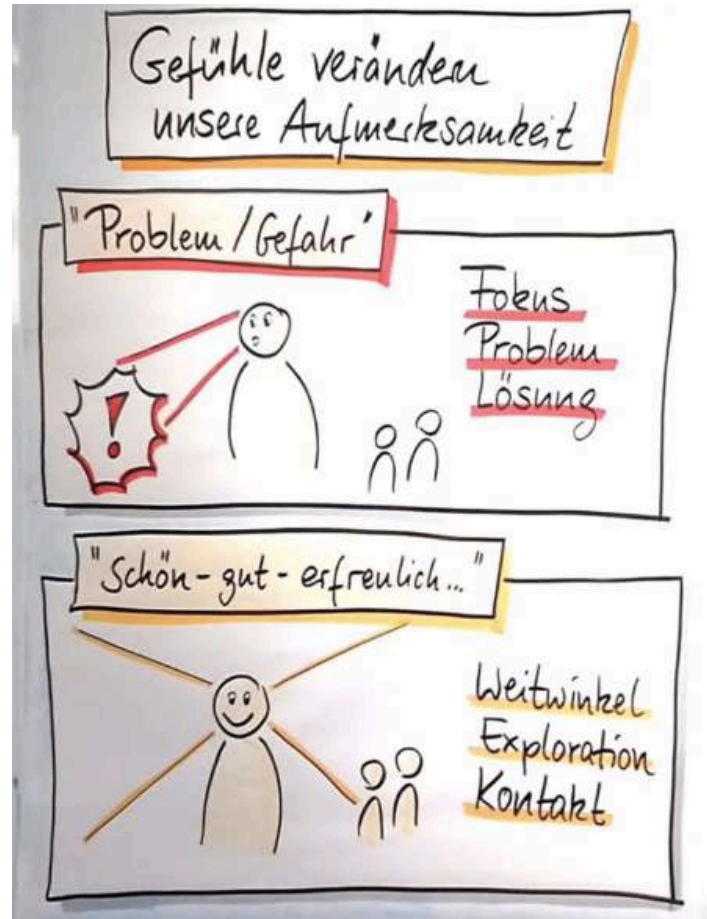


„Die Stimmung war extrem cool, so arg habe ich das noch nie erlebt. Ich würde gern sagen, dass es Spaß gemacht hat, aber heute eher nicht“, erklärte In der Quali sei es supercool und mühelos gewesen, im Finale sehr krampfhaft. „Meine Beine haben sich sehr schwer angefühlt. Ich glaube, ich war von dem Ganzen im Stadion ein bisserl überfordert, ich konnte mich nicht ganz auf das Timing konzentrieren.“



Meine Philosophie als High Performance Coach

Kontrolliere die Gedanken ! Warum ?





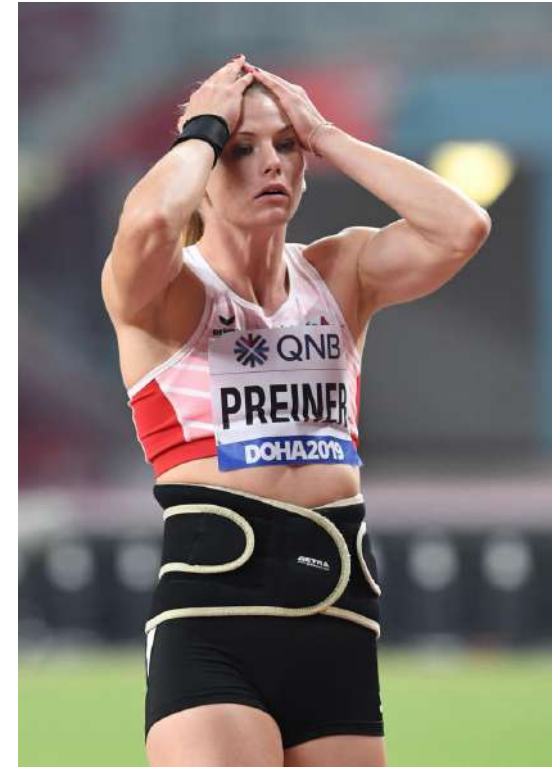
Meine Philosophie als High Performance Coach

Coaching im Wettkampf

Kontrolliere die Gedanken ! Warum ?

- Dieselben Gedanken
- Dieselben Entscheidungen
- Dasselbe Verhalten
- Dieselben Erfahrungen
- Dieselben Emotionen

Thoughts are the language of the brain /
Emotions are the language of the body *(Fernando Oliva)*





Meine Philosophie als High Performance Coach

Coaching im Wettkampf

- Worauf achte ich ?
- Wie bereite ich einen Athleten auf einen Wettkampf vor ?, mentale Ausrichtung
- Was ist leistungsfördernd ?
- Emotionale Unterstützung, Sicherheit geben
- Stressfaktoren erkennen und beseitigen, Umfeld
- Was führt zum Erfolg ?



Grundfrage: Wann und wie sage ich wem was ?

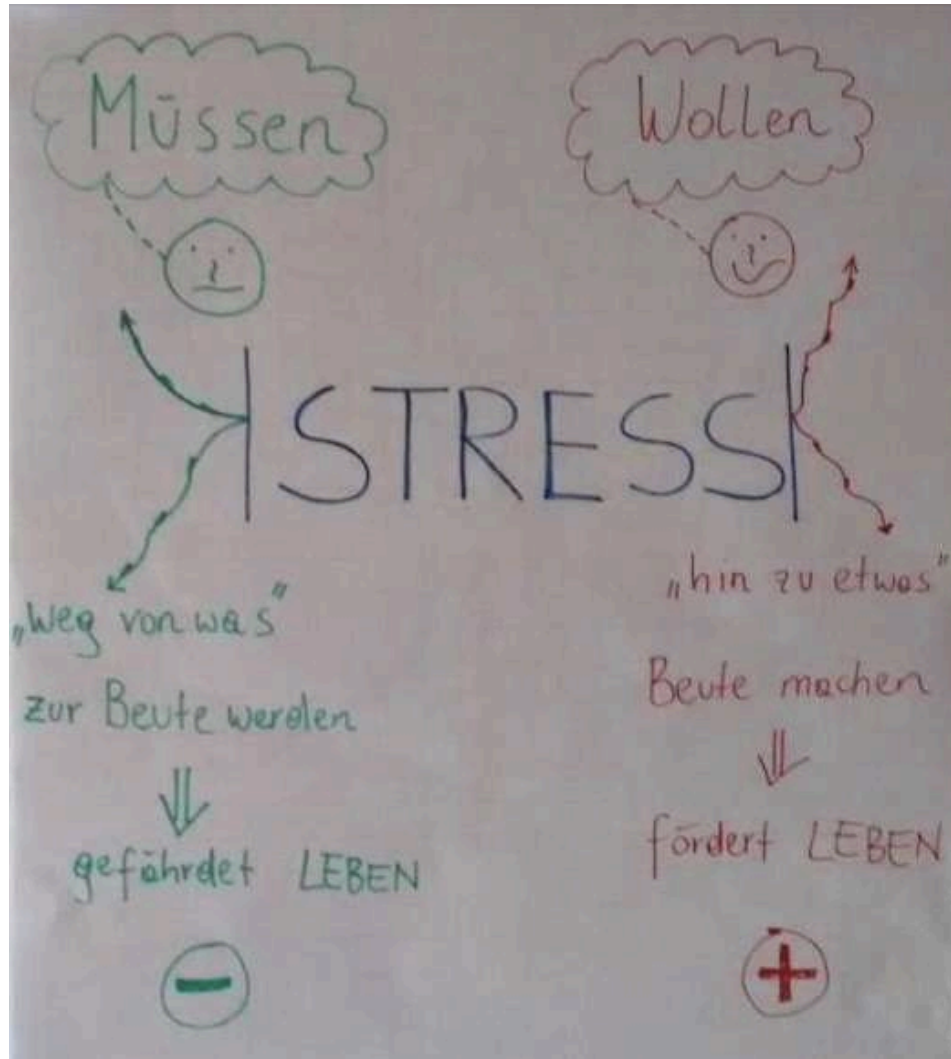


Olympic Coaching: Meine olympische Erfahrung

- Der „Wettkampf-Name“ hat keinen Einfluss auf den Prozess
- Erarbeiten eines Wettkampfplanes
- Mindset im hier/jetzt
- Schaffen eines positiven Mindset
- Freude auf den Wettkampf
- „Wollen Stress“



Olympic Coaching: Meine olympische Erfahrung





Körpersprache

Die Körpersprache beeinflusst die Sprache, beeinflusst die Emotionen





Olympic Coaching: Meine olympische Erfahrung

- Stolz im Team zu sein
- Mit Freude zum Wettkampf reisen
- Die Situation akzeptieren und dabei zu wachsen
- Nicht über Ergebnisse sprechen, nur über den Prozess
- Es geht nicht ums Siegen, es geht um Erfahrung und Werte
- In Zukunft kann es anders sein – oder nicht !



Leistung ist planbar – Erfolg nicht !



Meine Philosophie als High Performance Coach

Coaching nach dem Wettkampf

Grundfrage: Wann und wie sage ich wem was ?



Quelle: mobilesport.ch, Wettkampfcoaching 2023



Die sechs Rollen als Coach

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

Die sechs Rollen als Trainer/Trainerin im Leistungssport. (Quelle: Müller 2021; nach Müller/Held 2017)



Die Werte im Schweizer Sport und deren Förderung

Die olympischen Werte: Höchstleistung, Freundschaft und Respekt bilden weltweit die Grundlage für einen sicheren, fairen und erfolgreichen Sport

1. Gleichberechtigung für alle
2. Sport und soziales Umfeld im Einklang
3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung
4. Respektvolle Förderung statt Überforderung
5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung
6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe
7. Absage an Doping und Drogen
8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports
9. Gegen jegliche Form von Korruption



Selbstreflexion

- In welcher Rolle fühle ich mich am wohlsten ?
- Wie nehmen mich die Athleten wahr ?
- Was hat bisher gut funktioniert ?
- Welche Rolle würde ich gerne einnehmen ?
- Was sind meine Stärken als Coach ?
- Was möchte ich in meinem Coachingverhalten optimieren ?
- Welche Werte sind mir wichtig ?

Kurzpräsentation