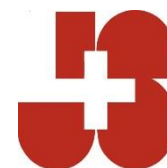


Zielsetzung + Wettkampfcoaching





Ziele setzen

Frage:

Was ist vom strukturellen Vorgehen her wichtig, wenn man ZIELE setzt?

Diskutiert zu zweit: 5min



Ziele setzen

Broschüre Leichtathletik planen

Bitte Seite 8-9 lesen





Ziele setzen – was man darüber wissen sollte

Etappenziele

Das grosse Ziel in ein sinnvolles System von Teilzielen auftrennen

Konkret + Überprüfbar

Ziele und Teilziele müssen konkret formuliert und eindeutig überprüfbar sein (ja/nein). Am besten über zu erreichende Messwerte: sec/kg/m-cm/Wh/Häufigkeit

Verbindlichkeit der Ziele

Am besten aufschreiben und anderen mitteilen, damit die Ziele nicht nachträglich noch verändert werden können.

Konsequenzen – in jedem Fall!

Erreichen oder Nichterreichen muss Konsequenzen haben.

Erfolg = Feiern/Anerkennen und ggf. die nächsten Ziele anpassen und nicht mäkeln, dass vielleicht noch mehr möglich gewesen wäre!

Nichterfolg = Analysieren warum. Dann entweder Anstrengungen verstärken oder Ziele nach unten korrigieren



Ziele setzen, wie? SMART

- | | |
|------------------------|---|
| S = Spezifisch | Ziele müssen eindeutig definiert sein
(nicht vage, sondern so präzise wie möglich) |
| M = Messbar | Ziele müssen messbar sein (Messbarkeitskriterien) |
| A = Akzeptiert | Empfänger müssen zu 100% hinter den Zielen stehen |
| R = Realistisch | Ziele müssen möglich / eigenständig erreichbar sein |
| T = | Terminierbar zu jedem Ziel gehört eine klare
Terminvorgabe, bis wann genau das Ziel erreicht sein muss |

Übung: formuliere für deinen Athleten eine SMART-Zielsetzung für ein konkretes technisches oder konditionelles Ziel. Präsentiere sie deinem Partner kurz.

Zeit: 5min/5min



Ziele setzen, wie? Vielschichtig!

Jemand der eine breite Palette genauer Ziele hat, verfügt über einen konkreteren Handlungsplan und kann besser mit unerwarteten Situationen umgehen.

Und: Die bewusste Auseinandersetzung mit den Zielen unterstützt die Handlungsorientierung, motiviert und verbreitert die Handlungsgrundlage.

Leistungsziele:

- Wetkampfleistungsziele (z.B. Sprunghöhe, Laufzeit, Punkte MK)
- Platzierungsziel (z.B. Endkampf oder Medaille)

Entwicklungsziele:

- Verhaltensziel (z.B. Einstellung mit der ich mich im Wettkampf präsentiere)
- Technikziel (z.B. bestimmte Bewegungstechnik, die ich umsetzen will)
- Taktikziel (z.B. bestimmte Laufstrategie, die ich umsetzen will)



Ziele setzen, wie? Vielschichtig!

Jemand der eine breite Palette genauer Ziele hat, verfügt über einen konkreteren Handlungsplan und kann besser mit unerwarteten Situationen umgehen.

Und: Die bewusste Auseinandersetzung mit den Zielen unterstützt die Handlungsorientierung, motiviert und verbreitert die Handlungsgrundlage.

Optimal: wenn alles perfekt zusammenspielt (gelingt ca. 1x auf 30 Versuche)

Normal: wenn ich die Form auf den Platz bringe (3-6x auf 10 Versuche)

Minimal: was ich auch unter schwierigen Umständen schaffe (7-9x / 10 Versuche)



Zielsetzungen beim Wettkampfcoaching

Übung: fülle für deinen Athleten jetzt eine Zielsetzung für die SM 2020 nach untenstehender Tabelle aus! Präsentiere sie deinem Partner kurz.

Zeit: 10min/5min

Zieltaxonomie	Optimalziel	Normalziel	Minimalziel
Leistungsziel			
Platzierungsziel			
Verhaltensziel			
Technik-, Taktikziel			



Zielsetzungen beim Wettkampfcoaching

Beispiel Zielsetzung eines Hochspringers

Zieltaxonomie	Optimalziel	Normalziel	Minimalziel
Leistungsziel	2,30 m hoch springen	2,25 m hoch springen	2,20 m hoch springen
Platzierungsziel	Gewinnen	Platz 1-3	Bis Platz 5
Verhaltensziel	souverän alle Höhen im 1. Versuch springen	Selbstvertrauen und Konzentration behalten	nicht durch Gegner oder Umstände in Hektik bringen lassen
Technik-, Taktikziel	neu gelernte Absprungtechnik optimal einsetzen	mit neu gelernter Absprungtechnik umgehen	Verletzung vermeiden



Ziele setzen - Ausgewählte Probleme



Ziele sind nicht präzise genug

Möglichst klare, messbare Kriterien definieren.

Keine Überprüfung der Ziele

Bereits bei der Zielsetzung planen, wann und wie (einfach!). Zielsetzung ohne Überprüfung ist Zeitverschwendung

Keine Zielanpassung bei Nicht-Erreichen

Ziele nach unten korrigieren fällt oft schwer! Nichterreichen einer Zielsetzung als normalen Bestandteil des Prozesses verstehen (kein Scheitern!)

Zu schnell zu viele Ziele

Zu Beginn reichen 1-2 Ziele eher kurzfristige Ziele völlig aus

Keine Entwicklungsziele gesetzt

Wichtig für Technische Entwicklung und längerfristige Perspektive



Konkretes Beispiel einer vielschichtigen Zielsetzung

Zielsetzungen/Controlling 2014-15

Bruno Schürch, 18j / 30.1.1996

Leistungsziele und Erfolgsziele

Zielweite Season Best	65m	+/- 1m	<input type="checkbox"/>
Regelmässige Weite	über 63m	60% WK	<input type="checkbox"/>
Bestenliste Jg. 1996 EUR	15. Rg (aktuell: 22. Rg)	ja/nein	<input type="checkbox"/>
SM U20, Jg. 1995+96	Medaille	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Hauptwettkampf SM Aktive	Bereich SB	+/- 1.5m	<input type="checkbox"/>
Anzahl Wettkämpfe	9 Wettkämpfe (2013: 7)	+/- 2	<input type="checkbox"/>
Schnellkraft			
Schocken 5kg RW:	> 16.00m (PB: -)	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Schocken 3kg RW:	> 19.00m (PB: 17.10)	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Schocken VW 3kg:	> 17.50 (PB: 15.75)	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Überkopfwurf 3er, 1.5kg	> 22.00m (PB: 15.50m)	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Spannwurf, 1kg	> 20m (PB: 18.85)	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Standweit	> 2.85m (PB: 2.52)	ja/nein	<input type="checkbox"/>
20m HS	< tbd	ja/nein	<input type="checkbox"/>
30m FL	< tbd	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Neben-Disziplinen			
Kugel 6kg	Bestreiten, Bereich 9m	+/- 30cm	<input type="checkbox"/>
Weit	Bestreiten mit > 5.50m	+/- 10cm	<input type="checkbox"/>
100m	Bestreiten < 13.00sec	+/- 0.2sec	<input type="checkbox"/>
Zubringer-Leistungen			
Kniebeuge bis Horizontale	130kg (115)	+/- 5kg	<input type="checkbox"/>
Umsetzen, 3er	80kg (55?)	+/- 5kg	<input type="checkbox"/>
Einbein-Kniebeuge, Stemmb	45kg (ca. 35)	+/- 5kg	<input type="checkbox"/>
Ausfall-Reissen, unter Knie	55kg (45)	+/- 3kg	<input type="checkbox"/>
Bankdrücken, 1er / schräg	100kg (85) / 85kg (72.5)	+/- 3kg	<input type="checkbox"/>
Überzüge LH, 3er	70kg (56.5)	+/- 3kg	<input type="checkbox"/>
Überzüge Trizeps, 3er	50kg (43.2)	+/- 2kg	<input type="checkbox"/>
Klimmzüge 90° / ganz	20x (12x) / 8x (4)	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Dauerlauf	80min	ja/nein	<input type="checkbox"/>



Konkretes Beispiel einer vielschichtigen Zielsetzung

Entwicklungsziele

Technik

Auf Ballen bleiben bei Druckbein-Aufsatz	Anwenden bei jedem Wurf, ab Beginn WK-Saison	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Druckfuss-Richtung in 45° aufsetzen	Anwenden bei jedem Wurf, ab Beginn WK-Saison	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Stemmbeinfluss in Wurfrichtung aufsetzen	Anwenden bei jedem Wurf, ab Beginn WK-Saison	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Zugbein-Fussaufsatzrichtung beim Impulsschritt unter 90°	Anwenden bei jedem Wurf, ab Mai 2015	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Aktivere Druckbein-Arbeit nach vorne drehend	Anwenden bei jedem Wurf, ab Juni 2014	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Verkantungswinkel bei 80% der WK-Würfe unter 15°			
Grundwurf 2+3: Armhöhe genügend hoch (Innensicht korrigiert)	Anwenden bei jedem Wurf, beherrscht ab Jan 2014	ja/nein	<input type="checkbox"/>

Mental

Eigene Grenzen anhand von konkreten Nahzielen in jedem Training suchen; formulieren=> kundgeben => tun (Selbstverantwortung)	ja/nein	<input type="checkbox"/>
WK: Finden der persönlichen Flow-Faktoren (ILZ) und erfolgreiches Anwenden, bis Ende Saison	ja/nein	<input type="checkbox"/>
WK: Zusammenstellen und Anwenden einer eigenen WK-Einlauf-Routine (Übungen, Abläufe, Vorbereitungen), bis Sommerferien	ja/nein	<input type="checkbox"/>
WK: Erstellen und Austesten von Massnahmen für Verbesserung der Selbst-Fokussierung und das Abblocken von Fremdeinflüssen	ja/nein	<input type="checkbox"/>

Körperliche Belastbarkeit

80% der Trainings und 90% der Wettkämpfe werden ohne Schmerzen bewältigt	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Robustheit: weniger als 20% der Trainings sollen aus gesundheitlichen Gründen abgesagt werden müssen	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Erholungsförderung: über 20x oder alle 2 Wochen Solbad oder Massage absolviert	ja/nein	<input type="checkbox"/>

Organisation

Geld: Patenschaft Sporthilfe erhalten	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Geld: Sponsoringbetrag in Höhe von 2000.- generiert für Deckung der Trainingslagerkosten	ja/nein	<input type="checkbox"/>



Wettkampf- Coaching



Definition Coaching

...ist die Betreuung im Sinne teilnehmender Hilfestellung beim Lösen von Problemen im leistungsorientierten Sport vor, während und nach Beanspruchungen und Belastungen im Training und Wettkampf.

Basis ist psychologisches Grundlagen- und Alltagswissen.

Coaching impliziert Diagnostik, Beratung, Modifikation suboptimalen Erlebens, Verhaltens und Handelns.

Effizienzkriterium ist die realisierte sportliche Leistung.



Wettkampfcoaching : Wichtigste Aufgaben

- **Mentale Ausrichtung** : Taktik, Ziele, Szenarien, Drehbücher
- Hilfe bei **Energie- und Spannungsteuerung** des Körpers/Muskeln vor/zum/nach Wettkampf
- **Emotionale** Unterstützung / Sicherheit geben
- Energieräuber und **Stressfaktoren beseitigen** helfen :
Organisation, Kommunikation, Nebenschauplätze...



Verweis : Tapering

Mit dem Thema Wettkampfcoaching verwandt ist das sogenannte Tapering.

Dieses Thema wird im Kurs zum Trainer A genauer behandelt.

Trotzdem möchten wir die angehenden Trainer B die Auseinandersetzung mit dem Thema ermuntern und auf den mobilesport-Artikel 07/2014 hinweisen.

https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2014/06/Sechs_WochenVorDerLeistung_d.pdf





Ausgewählte Phasen des Wettkampfcoachings

- letzte Trainings
- vor Eintreffen am WK-Platz
- unmittelbare WK-Vorbereitung
- Coaching im Wettkampf
- Nachbereitung Wettkampf



Wettkampfcoaching : Letzte Trainings

Aufgabe Coach: Sicherheit geben, gewünschte Muskelspannung herstellen

Aufgabe Athlet: Dialog mit Coach, Verletzungsrisiken minimieren



Foto: Isidor Fuchser / Rieti 2013



WK-Vorbereitung vor Eintreffen am WK

Stressfaktoren minimieren:

- Zeitmanagement, Regeln, Organisatorische Abläufe,
- Rollenverteilung Athlet/Coach...wer macht was?
Erwartungen?

Zubringer

- Tagesablauf planen: macht ein Drehbuch
- Plane Ernährung
- Plane die Anreise
- Plane die Zeit





Unmittelbare WK-Vorbereitung

Aufgabe Coach

Aufwärmen, Muskelspannung aufbauen
→ Individuelle (bekannte) Übungs-Sets

...aber auch mentale Vorbereitung
→ Körpersprache beobachten
→ Bestätigen, Sicherheit geben

Aufgaben Athlet

→ eigene positive Rituale betreiben
→ Fokus auf eigenes Handeln



Wettkampfcoaching : Mentale Ausrichtung

- Aktivierung / Relaxation, Steuerungs-Tools: Atmung, Blick
- Selbstvertrauen, Selbstgespräche
- Technik: z.B. Mentale Technik-Knotenpunkte (Subvokales Training)
- Konzentration auf den Moment

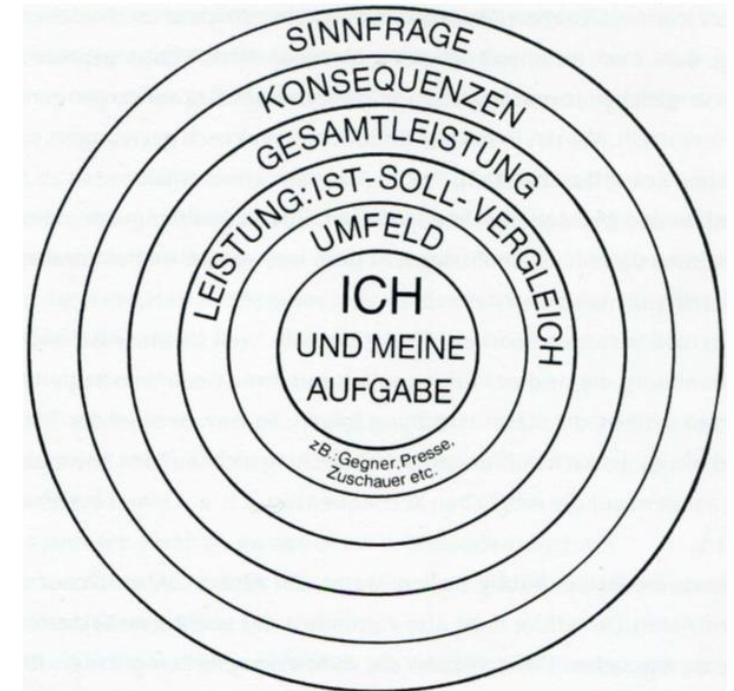


Abbildung: EBERSPÄCHER, Mentales Training



- Bestätigen, Sicherheit geben
- Beobachten und Beurteilen
- Beraten und Korrigieren (und loben)
- Kontrollieren und Protokollieren (Taktik)

A female athlete with blonde hair tied back, wearing a red Adidas singlet, is seen from the chest up, leaning over a white wire fence. She is looking towards the right with a focused expression. To her right, a male coach in a red and white tracksuit is also behind the fence, with his arms raised in a celebratory gesture. The background shows a red running track and a blue and white patterned wall.

Aufgaben Coach und Athlet

Wettkampf auswerten

- Sicht des Athleten / Sicht Trainer
- Vorbereitung diskutieren
- Wettkampfablauf analysieren
(Bedingungen, Verhalten, Gegner...)
- Konsequenzen festlegen
(Training, Vorbereitung, Wettkampf)
- Vorsätze vorschlagen und vereinbaren
- Konsequenzen umsetzen...





Swiss Athletics | Haus des Sports | Postfach 606 | 3000 Bern 22 | Tel +41 (0)31 359 73 00 | Fax +41 (0)31 359 73 01

Evaluation de la compétition

Final entry			Pers. Zielsetzung		
PB	SB	Melderang	Teilnehmer	Resultat*	Rang*

* = Minimalziel „Zielsetzung“

Wettkampf Grossanlass					
Resultat	Rang	Teilnehmer	Top 8/Final	Top 12/16	1. Drittel

Aspect physique et conditionnel
(Préparation à la maison, maladies, blessures, déroulement du dernier entraînement)

Aspect technique
(Feedback selon éléments clés et points faibles)

Final 60mHü, Rang 5 in 8:93



Fehlerkorrektur:

1. Kurzer schritt vor der Hürde und mit Oberkörper in die Hürde hineinlaufen!
2. Linker Arm in Sprinthalung!
3. Schwungbein schneller zum Boden!
4. Durch schnelles und hohes Nachziehbein aktiv von der Hürde weglaufen!



Zusammenfassung Wettkampfcoaching

In der Vorbereitungsphase hat das **Vermitteln von Selbstvertrauen und innerer Sicherheit** die oberste Priorität.

Ungewohntes kann dies negativ beeinflussen. Bei Grossanlässen bestehen viel mehr solche Faktoren. Aus diesem Grund ist das Grossanlass-Coaching (Thema im Trainer A Kurs!) anspruchsvoller als dasjenige zu Hause.

Tipp:

Mit ambitionierten Athleten mit gutem Potenzial unbedingt an Wettkämpfen im Ausland teilnehmen (z.B. FR-SO)



5 Tipps für gutes Coaching

- Gute Coachs sorgen für eine optimale Vorbereitung. Zufall hat keinen Platz.
- Gute Coachs zeigen auf, was der/die Einzelne für den Erfolg tun muss
- Gute Coachs denken und handeln positiv
- Gute Coachs verhalten sich vorbildlich
- Gute Coachs sorgen dafür, dass die Athleten selbständig werden





Marco Jaeger (Stade Genève)

Trainer von Julien Wanders und einer Gruppe von 40 Mittelstrecklern in Genf.

«In meiner Wahrnehmung als Trainer geht es darum, dass der Athlet immer autonomer wird. Idealerweise, dass der Athlet allmählich das Training übernimmt: dass es einen Austausch gibt, anstatt dass ich immer vorgebe: «Mach dies oder jenes». Mit Julien kommen wir diesem Punkt immer näher.»

Ein guter Trainer hilft seinen Athleten nicht nur schnell zu werden, sondern auch frei zu werden: Er bringt ihnen bei, in Ketten zu tanzen.



Literatur und Links

- Eberspächer, H. (1982). Sportpsychologie. Grundlagen, Methoden, Analysen
Reinbek: Rowohlt
- Janssen, J-P (1995). Grundlagen der Sportpsychologie
Wiesbaden: Limpert Verlag
- Rauen, C. (2000). Handbuch Coaching.
Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie

Internet-Links

- <http://www.coaching-zone.net/>
- <http://www.coaching-informationen.de/>
- <http://www.uoa.edu/sport-coaching.htm>
- http://www.hbechter.at/Mentaltraining/Mentaltraining_Sport.htm
- http://www.volleyball-training.de/coaching_im_sport.htm
- <http://coachesinfo.com/category/athletics/>