

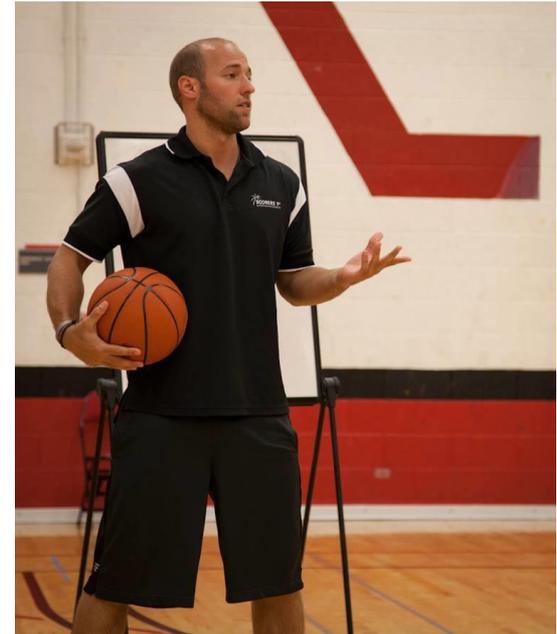
Der „komplette Coach“

Wie ich wichtige Eigenschaften bei
meinen SportlerInnen entwickle



Vorstellung

- Mit wem haben Sie es zu tun?
 - Dr. Sebastian Altfeld
 - Master Clinical Psychology
 - Promotion: Burnout bei Trainern
 - Sportpsychologe
 - Individuelle Coachings, Trainerausbildung, Schiedsrichter, vieles mehr...
 - Psychologischer Psychotherapeut
 - Basketballer durch und durch



www.sebastian-altfeld.de



- Mit wem habe ich es zu tun?

Fahrplan

- Welche Rolle spielt der Trainer?
- Psychologische Eigenschaften für Spitzenleistungen
- Entwicklung psychologischer Fähigkeiten und Eigenschaften



Einstieg

Welche Eigenschaften oder Werte hast du aus dem Sport für dich gelernt?

Wie hat dir der Sport diese beigebracht? Gibt es Menschen, die das nicht mitgenommen haben? Weswegen?



Rolle des Trainers?

- Sport doesn't teach anything
- Es sind zufällige Ereignisse, soziales Umfeld und die Trainerinnen und Trainer, die Werte und psychologische Eigenschaften vermitteln
- ... oder halt eben nicht!



Welche psych. Eigenschaften bzw. Fähigkeiten braucht SportlerIn für Spitzenleistung neben Technik und Athletik?





Wasser

Qualitatives Training

Soziales Umfeld

Zufall

Trainingsumfeld

Trainerpersönlichkeit

Persönliche Entfaltung

Plan B

Baumstamm

Flexibilität

Selbstvertrauen bzw.
Selbstwirksamkeit

Handlungsorientierung

Imagery

Zuversicht

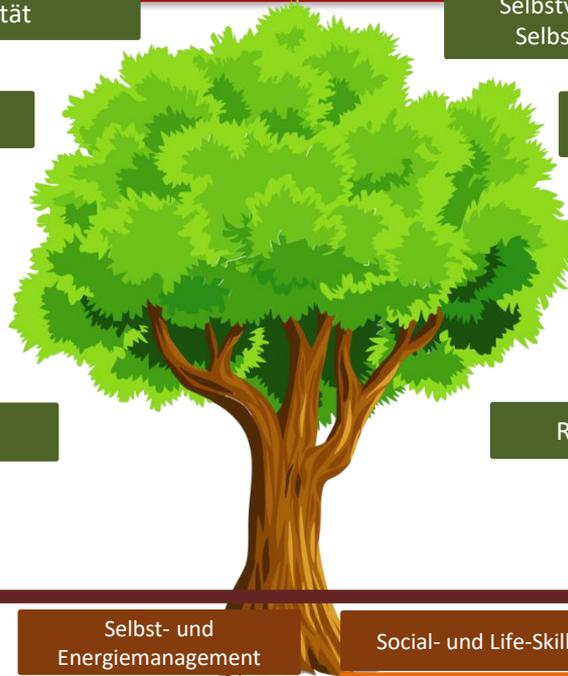
Wettkampforientierung

Freude

Vertrauen

Vorbereitet sein

Risikobereitschaft



Wurzeln

Selbstregulation und –reflexion

Selbst- und
Energiemanagement

Social- und Life-Skills

Motivation und Wille

Ärgermanagement

Frustrmanagement

Energiemanagement
zwischen Einsätzen

Selbstständigkeit im
Leben

Zielorientierung

Attribution

Fehlertoleranz

Zeit- und
Stressmanagement

Selbstständigkeit im
Sport

Wille (Volition)

Disziplin

Selbstgesprächs-
regulation

Konzentration

Energiemanagement im
Wettkampf

Umgang mit Kritik

Commitment

Anspannungs-
management

Refokussierung

Kommunikation

Zielsetzung

Achtsamkeit

Demut

Motivation

Psych. Fertigkeiten

- Für langfristige Spitzenleistung alle Faktoren irgendwie wichtig
- Keine dieser Faktoren genetisch bedingt!
- Meist Zufall, ob Sportler nötigen Input erhält, diese Eigenschaften/Fähigkeiten auszubilden



Psych. Fertigkeiten

Was ist aber Voraussetzung, dass ich diese Eigenschaften bei Sportlern entwickeln kann?

Du machst die Welt



- Was bekommen meine Kinder von dir, wenn du deren TrainerIn wärst? Was sind deine Absichten und Intentionen für meine Kinder?
- Reflektion: Wie zeigt sich das in deiner Arbeit? Wie lernen die Kinder das bei dir?
- Als Entwicklungsaufgabe für Zuhause

Ein Beispiel:

- Was bekommen meine Kinder von dir, wenn du deren Trainer wärst? **Vorbild, Pünktlichkeit, Professionalität, kindgerechtes Training, Freude**
- Was sind deine Absichten und Intentionen für meine Kinder? **Werte wie Teamfähigkeit, Kommunikation, Disziplin, Selbstvertrauen, Freude am Sport entwickeln, fordern, besser machen**

- Wie zeigt sich das in deiner Arbeit? Wie lernen die Kinder das bei dir? **Noch nicht darüber nachgedacht.**
Vlt durch Vorbereitung und Regeln

- Wie würdest du das Training eines Schlags z. B. Putt planen? Wie gehst du vor?

Wie würdest du das Training eines Schlags planen? Wie gehst du vor?

1. Was genau will ich trainieren
2. Wie der Stand? Was ist Ziel?
3. Welche Maßnahmen/Übungen sind sinnvoll? Welche Faktoren würden das Training stören?
4. Periodisierung: Was mache ich monatlich, wöchentlich, pro Einheit

Wie würdest Selbstvertrauen entwickeln?

Stell dir einen Sportler vor, den du entwickeln möchtest

Nutze Seite 1 vom Arbeitsblatt



Entwicklungsaufgabe

Entwickle eine Periodisierung eines eigenen Werts aus deiner Philosophie, den deine Sportler von dir lernen oder mitnehmen sollen. Teile dies mit dem anderen Trainer, der dir Feedback gibt



Fragen??

Die Sportrunde

<https://sebastianaltfeld-coaching.de/die-sport-runde/>



FITNESS QUOTES

**“KNOWING IS NOT ENOUGH, WE
MUST APPLY. WILLING IS NOT
ENOUGH, WE MUST DO.”**

- Bruce Lee -

SHAPYIN

Vielen Dank...

... für eure
Aufmerksamkeit!

www.sebastian-altfeld.de



www.facebook.de/SebastianAltfeld

www.instagram.com/sebastian_altfeld_sportpsy