Team- und Persönlichkeitsentwicklung

Vorteilhafte Rahmenbedingungen gestalten
und zielgruppenspezifische Sportangebote schaffen

Kay Matysik

Kay Matysik

Werdegang als Sportler

- 1987-1998 Leichtathletik
- 1998-2017 Beach-Volleyball
- Olympische Spiele 2012, 9. Platz
- WM 2013, 3. Platz
- Vize-Europameister 2008, 2011
- Deutscher Meister 2012, 2014
- Beach-Volleyballer des Jahres 2013, 2014, 2015

Werdegang als Trainer

- 1999-2019 Trainer im Breitensport
- 2015-2022 Trainer World-Tour
- 2018-2022 Bundestrainer Nachwuchs Beach-Volleyball (DVV)

„Alle Träume klingen verrückt, bis sie wahr werden“

„Teamwork makes the dream work“

Team- und Persönlichkeitsentwicklung

Im Training und Wettkampf soll...

...die **sportliche Selbstwirksamkeit** des Einzelnen gestärkt werden!
Sportliche Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, das eigene Können auch unter anspruchsvollen Bedingungen erfolgreich einsetzen zu können.

...das **körperlich-sportliche Selbstkonzept** des Einzelnen gestärkt werden!
Das körperlich-sportliche Selbstkonzept bezeichnet die Gesamtheit der Vorstellungen und Bewertungen, die eine Person im Hinblick auf ihren Körper sowie dessen Funktionen und Fähigkeiten entwickelt.

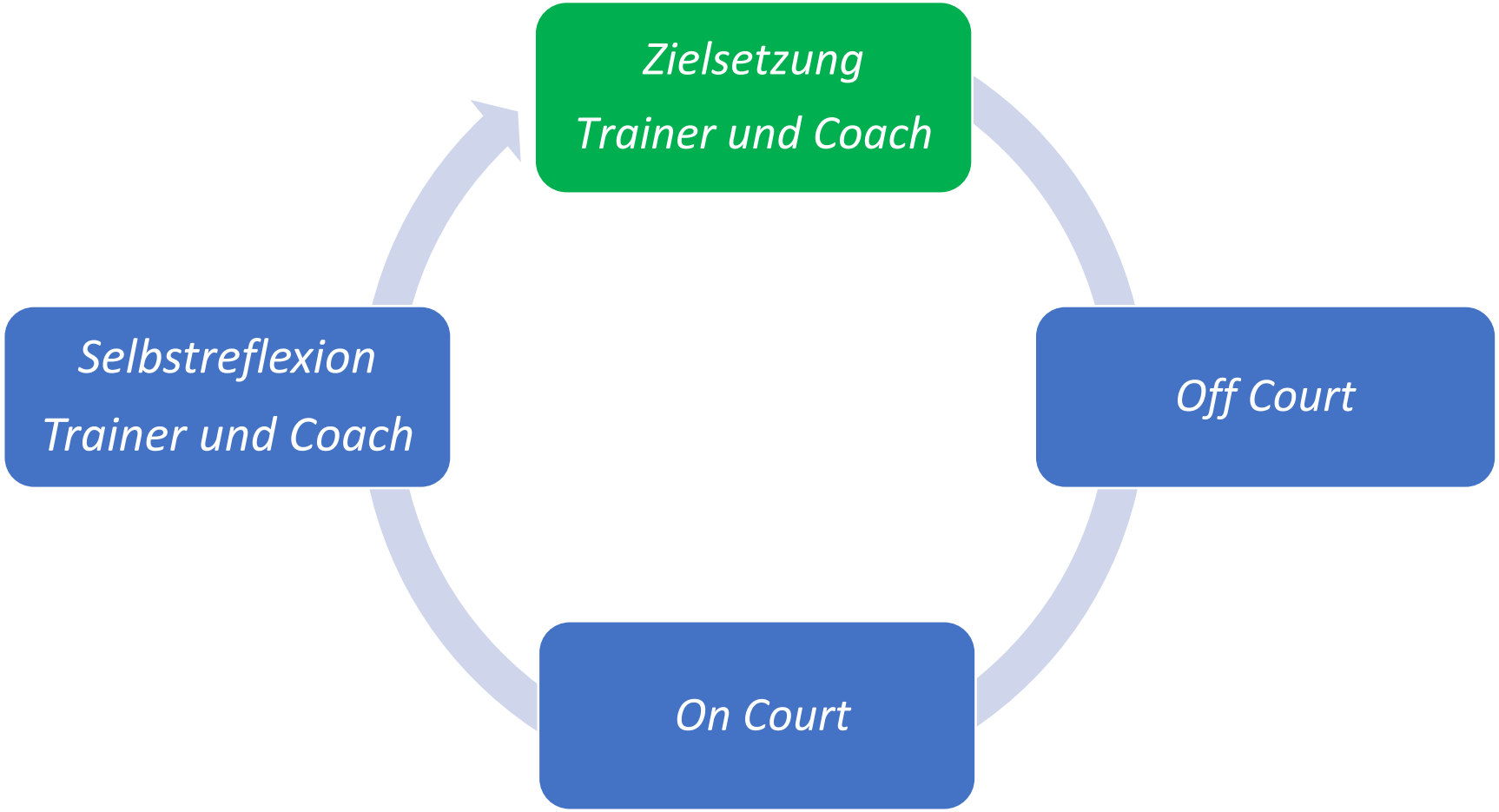
...die **kollektive Selbstwirksamkeit** des Einzelnen gestärkt werden!
Kollektive Selbstwirksamkeit beschreibt die von einer Gruppe geteilte Überzeugung in ihre Fähigkeiten, Handlungen zu organisieren und auszuführen, um gesetzte Ziele zu erreichen.

...der **Aufgabenzusammenhalt** der Übungs- und Wettkampfgruppe gestärkt werden!
Aufgabenzusammenhalt beschreibt die Ausrichtung von Gruppen auf gemeinsame, sportliche Ziele und deren kooperativer Bearbeitung.

...die **Kooperationsfähigkeit** des Einzelnen gestärkt werden!
Aufgabenzusammenhalt und Aufgabenzugehörigkeit sind ohne ein Mindestmaß an Kooperationsfähigkeit des Einzelnen kaum denkbar. Ein Sportler benötigt die Fähigkeit zur Zusammenarbeit mit anderen.

Quelle: Hermann, C. & Sygusch, R. (2009). Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport. SportPraxis. Wiebelsheim: Limpert Verlag

Team- und Persönlichkeitsentwicklung



Zielsetzung als Trainer und Coach

Philosophie entwickeln und verschriftlichen

- Werte und Regeln
- Trainingsmethoden und Ziele
- eigene Wünsche

Gekürzte Auszüge meiner Philosophie als Nachwuchsbundestrainer

- Entwicklung **eigenständiger** Topathleten, die im Alter ab Mitte 20 ihre Topleistungen erbringen können
- Athleten stark einbinden und befragen
- Authentisch sein, Vertrauen schaffen und vor allem langfristig erhalten
- Eine Philosophie benötigt Zeit, eine erkennbare Handschrift braucht Geduld
- Realisierung der Träume von Athleten = Bereitschaft alle damit einhergehenden Konsequenzen zu tragen
- Intrinsische Motivation (+) = *das Plus sind wir Trainer, sind unsere Möglichkeiten*

Rolle als Trainer vs. Rolle als Coach

- Der Trainer sorgt für die Entwicklung. Der Coach sorgt für die Entfaltung.

Trainer vs. Coach

Der Trainer sorgt für die **Entwicklung**. Der Coach sorgt für die **Entfaltung**.

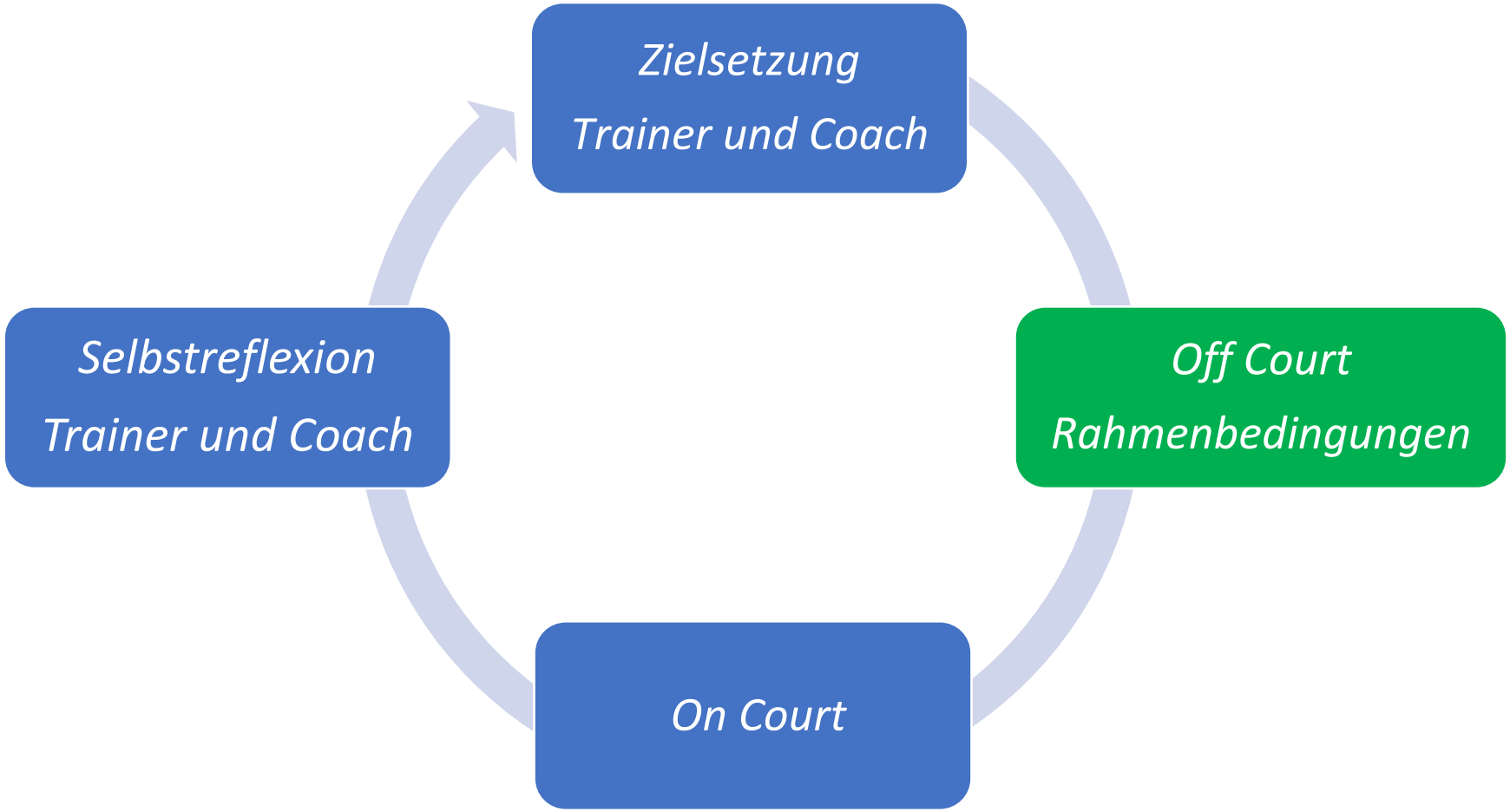
Entwicklung
- im Training, langfristig
- Planung, Organisation, Durchführung,
- Auswertung, Verbesserung, Kontrolle

Training
- Leistungsvermögen optimieren
- Vertrauen aufbauen
- Neues erwerben und festigen, anwenden und gezielt variieren
- Befähigen und trainieren
- Reserven schaffen
- Fordern und auf Wettkampf vorbereiten

Entfaltung
- im Wettkampf, kurzfristig
- unmittelbar (vor, während, nach dem Wettkampf)
- Beratung, Betreuung, Intervention, Bewertung

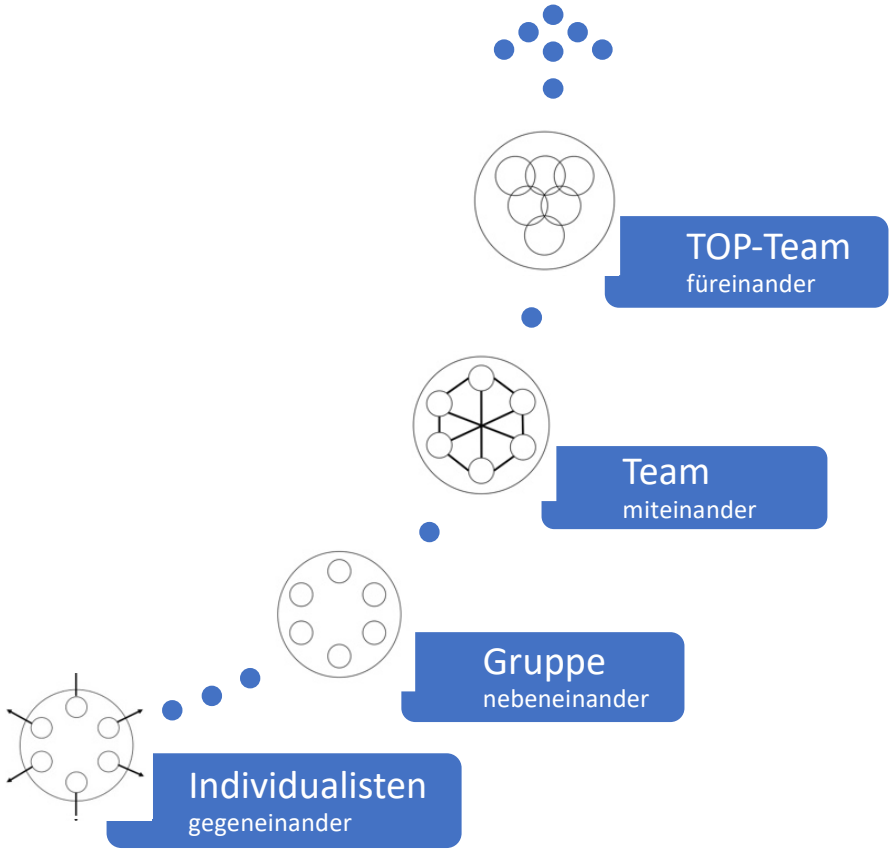
Coaching
- Leistungsbereitschaft optimieren
- Im Vertrauen bestärken
- Gelerntes aktualisieren und situationsgemäß anwenden
- Bestärken und anspornen
- Reserven mobilisieren
- Überzeugend und glaubwürdig motivieren

Team- und Persönlichkeitsentwicklung



Top-Team-Mentalität

Gesamtleistung steigern



Welches Umfeld wünschen sich Athleten,
um darin ihre beste Leistung abrufen zu können?

- Wertschätzung innerhalb des Teams
- Eigenverantwortung und Mitbestimmung
- gemeinsame Aktivitäten auch außerhalb des Trainings
- eine überwiegend positive Atmosphäre im Training

Welche Wünsche bestehen bspw. auf Trainerseite

- Sport, Schule und Persönlichkeitsentwicklung als Ganzes betrachten
- Wissen um die eigene Stärke (USP) und der Glaube an sich selbst

TOP-Teamentwicklung

Gemeinsame Aktivitäten

- Emotionen wecken, Vertrauen bilden und besseres Kennenlernen
- Hochseilgarten, Parkour, Grillen, Drachenboot, Exit-Games
- *Win-Win-Win: Crowdfunding*

Gestaltungsmöglichkeiten

- Teamvertrag
- Fahrplan
- Zielvereinbarungen

Zielvereinbarung mit Schüler

Zielgespräch

Datum:
Mein Ziel: _____

Warum habe ich dieses Ziel ausgewählt?

Was kann bzw. werde ich tun, um dieses Ziel zu erreichen?

Wer kann mir dabei helfen, mein Ziel zu erreichen? _____

Bis wann will ich mein Ziel erreicht haben? _____

Unterschrift Schüler | Erziehungsberechtigte(r) | Lehrer

Rückblick (z. B. nach einem Monat): Was wurde geschafft?

Du hast dir in den vergangenen Tagen und Wochen einige Ziele gesetzt. Sicher war es nicht immer leicht, jedes Ziel vor Augen zu haben und durchzuhalten. Schau jetzt noch einmal zurück!

Habe ich mein Ziel erreicht?
Habe ich nur Teile davon erreicht?
Habe ich es bis jetzt noch gar nicht erreicht?
Habe ich alles getan, um mein Ziel zu erreichen?
Habe ich mir Hilfe geholt, um mein Ziel zu erreichen?
Habe ich mein Ziel in der angegebenen Zeit erreicht?
Wie schätze ich die Anstrengung für dieses Ziel ein?
Wie fühle ich mich jetzt nach Erreichen des Ziels?/Wie fühle ich mich jetzt, nachdem ich das Ziel nicht erreicht habe?
Gibt es eine Vereinbarung, die ich treffen möchte?

Ausblick: Was steht noch aus?

Kerstin Kuppig, Markus Schneider: Zielvereinbarung mit Schüler, Musterschreiben, Grundschule/Haupt- und Realschule/sonderpädagogische Förderung
©Lehrerbüro, 29.11.2013

Persönlichkeitsentwicklung

USP = Unique Selling Point

- Welche Stärke habe ich? Was kann ich besonders gut? Was fällt mir leichter als anderen?
- Sich selbst vorstellen bspw. mit einem kleinen Vortrag, einer persönlichen Geschichte

W. I. N. = What‘s Important Now

- Fokus lenken auf das Hier und Jetzt
- Schule, Job, Sport, Privatleben, Freizeit

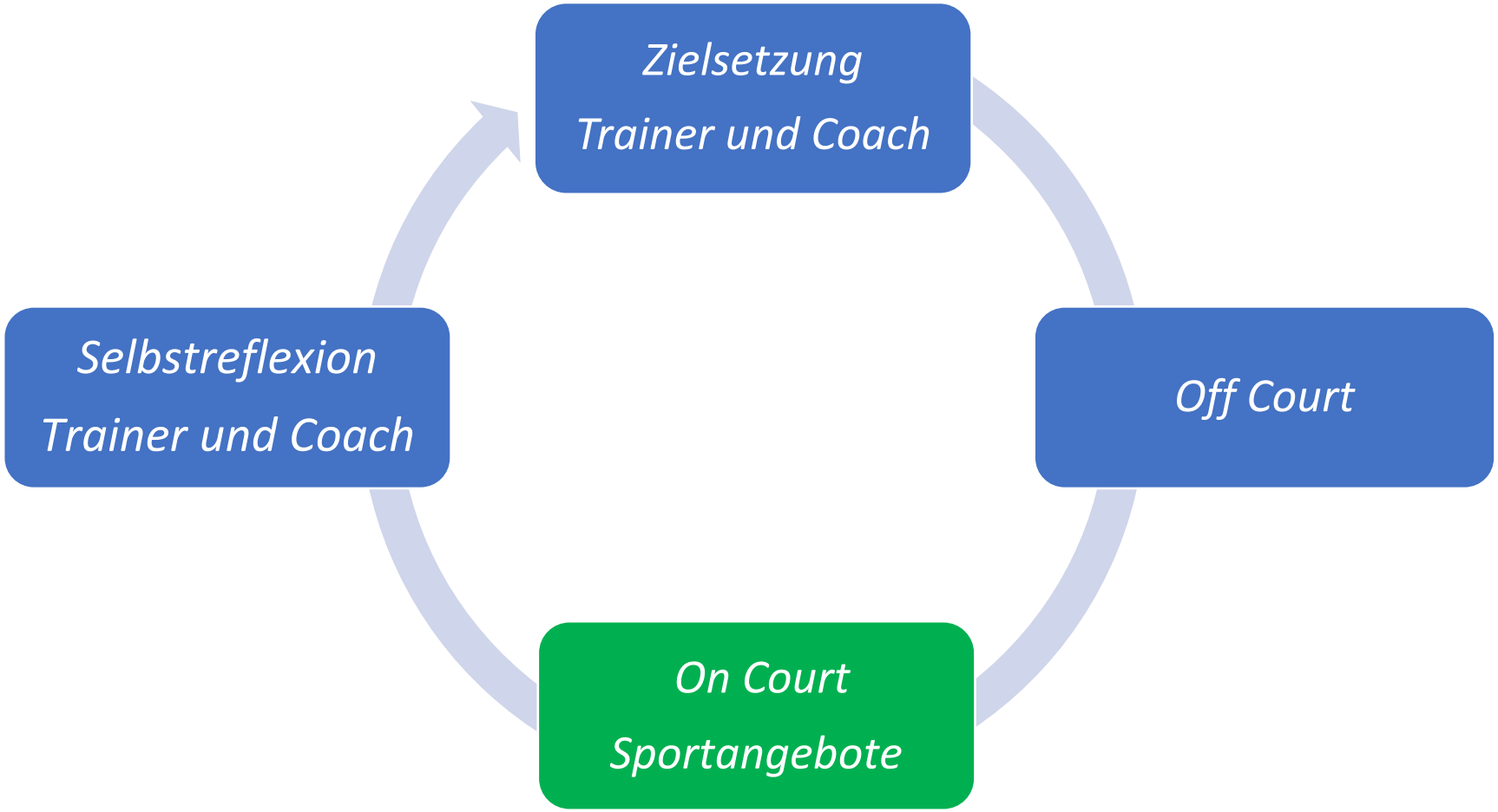
Selbstkonkordanz

- Wie sehr stimmt das Ziel mit meinen Bedürfnissen überein?
- Intrinsische Motivation durch Wahlmöglichkeit nutzen

Events

- andere Sportarten besuchen und ausprobieren
- Gastredner einladen (Sportler, Unternehmer, Eltern etc.)
- Einkaufen, Kochen, Ernährungsberatung
- Soziale Projekte unterstützen

Team- und Persönlichkeitsentwicklung



On Court = Sportangebote schaffen

Schul-Olympiade

Sporttag mit zahlreichen Vereinen und unterschiedlichen Sportarten

Videoanalyse

Wettkämpfe gemeinsam schauen

Online-Training gestalten

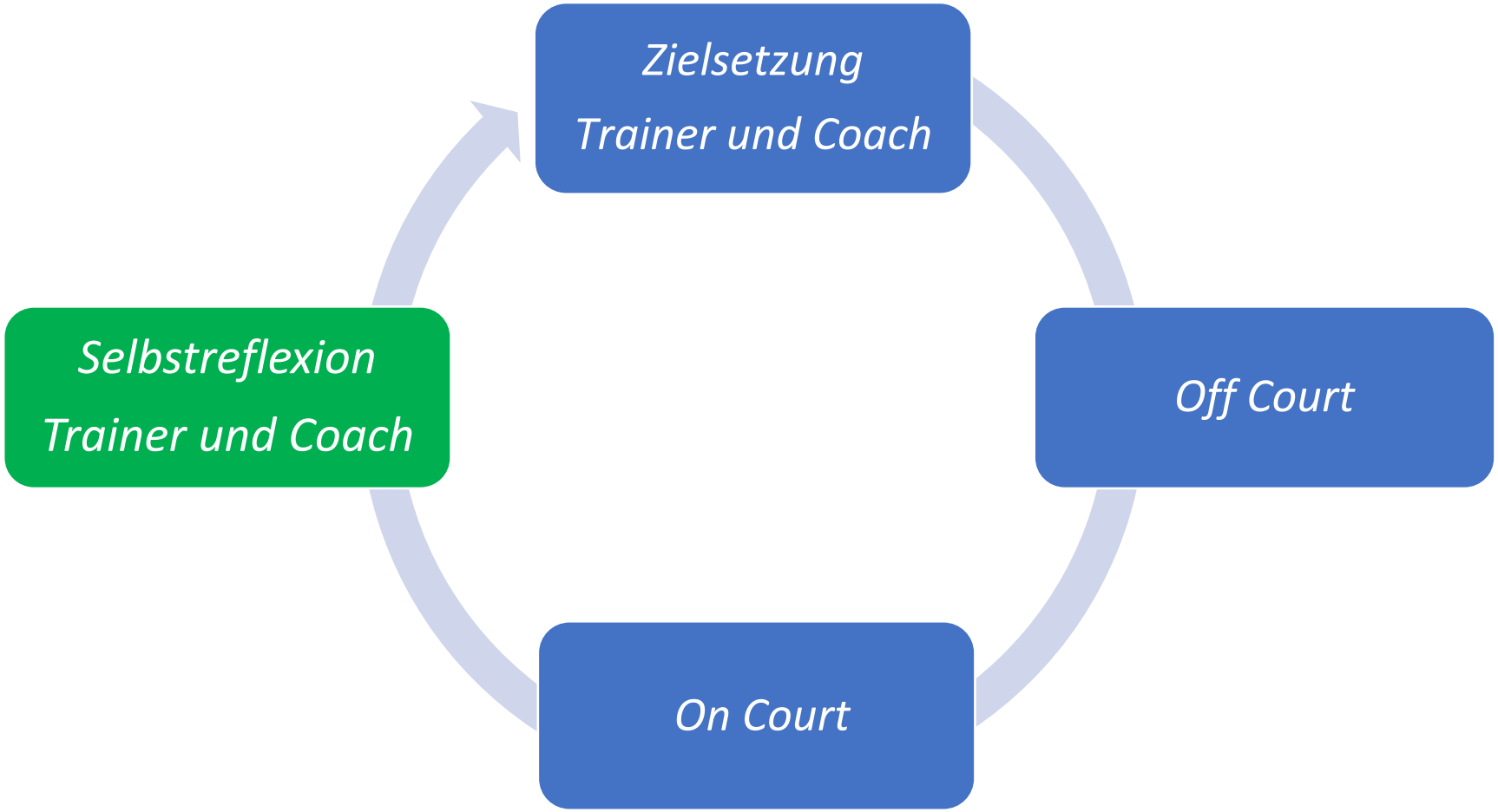
On Court = Sportangebote variieren

Trainingsgruppen kombinieren
jung + alt, mixed, erfahren + unerfahren

Verschiedene Trainingsmittel
Abwechslung, Freude und Inspiration
unabhängig vom Alter und Leistungsniveau

Box der Überraschung

Team- und Persönlichkeitsentwicklung



Selbstreflexion – meine Herangehensweise

Wir sind als Trainer und Coach **das Vorbild junger Athletinnen und Athleten**
Eltern → Trainer → Lehrer → Geschwister → …

Eigene Philosophie

Wo finde ich Inspiration?
KISS: Keep it simple stupid!

TOP-Team Mentalität

„TOP-Teamwork makes your dream work“

Gemeinsamer Fahrplan

Es geht immer um den Menschen.

Seine Zukunft liegt ein stückweit in unseren Händen

Fragen, Feedback und eure Erfahrungen