



Forum Nachwuchsförderung

Herzlich Willkommen!



«Wir haben uns eher darauf konzentriert, seinen Charakter zu festigen als seine Technik zu perfektionieren. Tatsächlich haben wir mit 30 den Aufschlag noch immer nicht im Griff.»

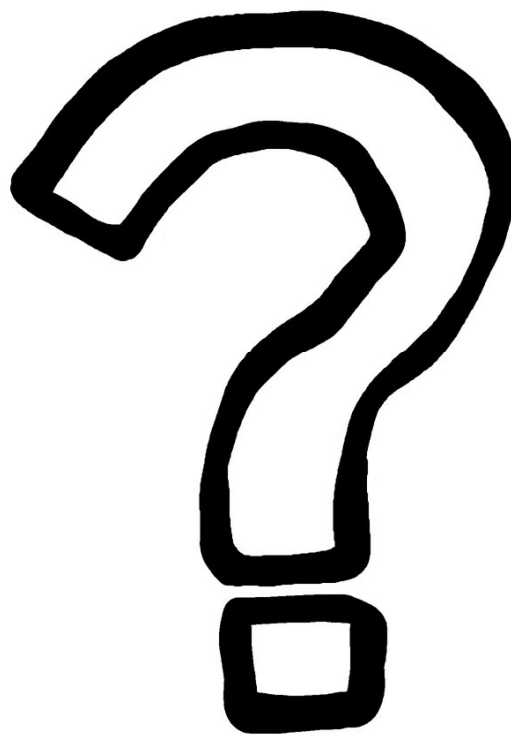
- Toni Nadal

- Keynote Thomas Roost
- Podiumsgespräch Matthias Hofbauer, Tatu Väänänen
- Wissenssicherung
- Informationen swiss unihockey
- *Mittagessen*
- Input Neuroathletik / Input RLZ & Nachwuchslabel
- Was sagt die Wissenschaft? Claudia Zuber
- Gruppenarbeiten
- Keynote David Jansson



Thomas Roost









- Was hast du gelernt?
- Wo bist du nicht einverstanden?
- Was veränderst du und mit welchen konkreten Massnahmen?



Ausbildungs- und Nachwuchskommission

Stefan Bürki



- Stefan Bürki
- *Aldo Casanova: Trainer U19 Frauen*
- Simon Meier: Trainer U19 Männer
- Pascal Haab: Ausbildungsverantwortlicher
- Lukas Schüepp: Nachwuchsverantwortlicher

Memorandum: Welche Lizenz kann wo eingesetzt werden? WSRM1 (download auf homepage)

- Jede Lizenz wird je Jahrgang auf die jeweilige Kategorie ausgestellt! Bsp: alle mit Jahrgang x erhalten eine Lizenz für die Kategorie y (KF) oder z (GF)
- Ab U18 können Spieler bei den Aktiven eingesetzt werden.
- U14/U17 (gemischt geschlechtlich)
- Kleinfeld/ Grossfeld

Struktur Juniorenligen

- Pyramidenform
- stufenweise, nachhaltig, zielgerichtet

- Schutzbrillen
- Label
- Swiss Way
- Trainertool
- Vernehmlassungen Anträge anderer Gremien (Kontrolle, im Interesse des Nachwuchses von swiss unihockey)

- **Foundation**
 - **Talent**
 - **Elite**
 - **Mastery**
-
- Der Athletenweg im Schweizer Unihockey
 - Basis für Eltern, Schulen, Vereine und Trainer

Version: 2019

FTEM Athletenweg im Unihockey

F1

F2

F3

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Foundation

Talent

Elite

Mastery

Phase		Bewegungsförderndes Kindersport	Kinderunihockey entdecken	Unihockeyspezifische Fertigkeiten entwickeln	Potential zeigen	Potential bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch schaffen	Die Schweiz repräsentieren	Mit der Schweiz gewinnen	Unihockey karriere dominieren
Ziele		Bewegungsförderndes Kindersport und Freizeit zu entdecken lassen bewegungsförderndes Umfeld schaffen	Sportarten entdecken und erfordern polygenetisch, Erfahrungen im Unihockey sammeln	Unihockeyspezifische Fertigkeiten entwickeln, zum Teammitglied werden <i>Unihockey als Breiten- / Breitensport</i>	Besondere Fertigkeiten zu den ersten Talentkennzeichen zeigen, optimale Leistungsparameter (physisch, psychisch, motorisch) entwickeln	Engagement und Trainierbarkeit unter Beweis stellen, Einzel- und Gruppenleistung bestätigen, Leistungsparameter (physisch, psychisch, motorisch) optimieren (Übertritt in Sporthochschule)	Leistungsziele erreichen, sportlich qualitativ gute Beweismittel schaffen, Weiterentwicklung erreichen	Durchbruch auf höchstem Niveau nachweisbar machen, in der NLA Fussballer, Leistungsparameter (physisch, psychisch, motorisch) optimieren (Übertritt ins Berufsleben oder Studium)	Sich in der NLA durchsetzen, Leistungsparameter (physisch, psychisch, motorisch) optimieren (Übertritt ins Berufsleben oder Studium)	Leistungsparameter in der NLA sein, mit dem A-Nationalteam an der WM gewinnen, Leistungsparameter (physisch, psychisch, motorisch) optimieren (Übertritt ins Berufsleben oder Studium)	Die NLA über mehrere Jahre dominieren oder in der SSL Leistungsparameter (physisch, psychisch, motorisch) optimieren (Übertritt ins Berufsleben oder Studium)
Alter		0-5	5-8	8-12 und <i>Lebenslang</i>	10-14	13-16	15-19	17-21	23+	23+	23+
Auswahl	Auswahlform	-	-	-	UEF Regionalauswahl	UIS Regionalauswahl UIS-Nationalteam (jewe. Kadre)	UIS-Nationalteam UIS-Nationalteam (jewe. Kadre)	UIS-Nationalteam UIS-Nationalteam (jewe. Kadre)	UIS-Nationalteam UIS-Nationalteam (jewe. Kadre)	A-Nationalteam	A-Nationalteam
	Selektion	Keine Selektion	Keine Selektion	Keine Selektion	Regionale FITS-Selektion Scouting Regionaltrainer	Regionale/Nationale FITS-Selektion Scouting Regional- / Nationaltrainer	Nationale FITS-Selektion Scouting Nationaltrainer	Nationale FITS-Selektion Scouting Nationaltrainer	Scouting Nationaltrainer	Scouting Nationaltrainer	Scouting Nationaltrainer
Spiele (Anzahl pro Saison)	Nationale Wettkämpfe	Nicht org.	Junioren EF (0)	Junioren D, USA/UEF, Breitenwettkämpfe (0)	ULAK/USA (0)	USANL/A, USA, UBA (0)	USA, UBA (0)	USA, NLA, MA (40)	MA (40)	NLA, SSL (40)	NLA, SSL (40)
	Internationale Wettkämpfe	-	-	-	-	Internationale Turniere, Länderspiele (0)	Internationale Turniere, Länderspiele (0)	Sudamer-WM, U20-WM, Länderspiele (0)	-	A-WM, World Games, Länderspiele (0)	A-WM, World Games, Länderspiele (0)
	Zusätzliche Trainings- / Spielgelände	-	Straßenunihockey, Swiss unihockey Games (Schülermeisterschaft)	Straßenunihockey, Unihockey Camps, Swiss unihockey Games (Schülermeisterschaft)	Straßenunihockey, Unihockey Camps, Swiss unihockey Games (Schülermeisterschaft)	-	-	-	-	-	-
Trainings- / Spielverlauf Saisonal pro Woche	Wochenplanung in Stunden	7	9	10	11	15	17	18	18	18	18
	Allgemein sportliche Aktivitäten	6	6	5	4	3	2	1	1	1	1
	Antrieb	-	1	2	3	4	4	5	5	5	5
	Unihockey	1	2	3	4	9	11	12	12	12	12
Schule / Ausbildung / Beruf		Spielgruppe, Kindergarten	Primarschule	Primarschule	Sekundarschule	Sekundarschule (Sponserschule), Gymnasium Berufskolleg (Sponserschule)	Gymnasium Berufskolleg (Sponserschule)	Gymnasium Berufskolleg (Sponserschule), Studium, Teilzeit-Arbeit	Studium, Teilzeit-Arbeit	Studium, Teilzeit-Arbeit	Studium, Teilzeit-Arbeit
Übersetzung ins Unihockey		Eisentraining	Konzepte Rindenunihockey, Eisentraining	Konzepte Rindenunihockey, Eisentraining	Swiss Way (Ausbildung- / Spielstil- / soz.) Eisentraining	Swiss Way, Eisentraining, Nationale Auswahlen, Karriereplanung	Swiss Way, Eisentraining, Nationale Auswahlen, Karriereplanung	Swiss Way, Eisentraining, Nationale Auswahlen, Karriereplanung	Swiss Way, Nationale Auswahlen	Swiss Way, Nationale Auswahlen	Swiss Way, Nationale Auswahlen
Übersetzende Person	Ebene	Ebene Kind-Turner, Spielgruppe, bewegungsförderndes Umfeld, aktive Freizeitgestaltung	Bewegungsförderndes Umfeld, aktive Freizeitgestaltung, Vorbild sein, sich in Verein engagieren	Bewegungsförderndes Umfeld, aktive Freizeitgestaltung, Vorbild sein, sich in Verein engagieren	Regelwerk, Beratung, Hilfe beim Organisieren und Verbinden ins Ausbildungssystem	Unterstützung, Hilfe beim Organisieren und Verbinden ins Ausbildungssystem	Unterstützung, Hilfe beim Organisieren und Verbinden ins Ausbildungssystem	-	-	-	-
	Verein	Label Rindenunihockey	Label Rindenunihockey	Label Rindenunihockey	Nachwechschülerei	Nachwechschülerei	Nachwechschülerei	Nachwechschülerei	Nationalligaverband	Nationalligaverband	Nationalligaverband
	Ebeneverband	-	-	-	Regionales Leistungsprogramm (RLZ), Regionalauswahl	Regionales Leistungsprogramm (RLZ), Regionalauswahl	Regionales Leistungsprogramm (RLZ)	Regionales Leistungsprogramm (RLZ)	-	-	-
	Swiss Olympic	-	-	-	Swiss Olympic Talentcard Lokal und Regional	Swiss Olympic Talentcard Lokal und Regional	Swiss Olympic Talentcard Regional und National	Swiss Olympic Talentcard National	Swiss Olympic Elite Card	Swiss Olympic Card Bronze, Silber, Gold	Swiss Olympic Card Bronze, Silber, Gold
	Werkzeug Partner	-	-	-	-	-	Militär (Spezialfördernde Armee / Sportliche Partnerschaft)	Militär (Spezialfördernde Armee / Sportliche Partnerschaft)	Militär (WV)	Militär (WV)	Militär (WV)
Ausbildungsgeschwindigkeit Swiss Way	Spielerprofil	-	-	-	●●●●	●●●●	●●	●●●●	●	●	●
	Spielprinzipien	-	-	-	●	●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
	Superkompetenzen	-	-	-	-	-	●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
Talente (Eck-Ausbildung)	Lokal (Verein)	2-5 Lecker Kinderturner	2-5 Lecker Kinderturner	2-5 Lecker Kinderturner, 2-5 Lecker	2-5 Lecker	2-5 Lecker WB 1	2-5 Lecker WB 2 LL	2-5 Lecker WB 2 LL	Berufstainer	Berufstainer	Berufstainer
	Regional (Kantonalverband)	-	-	-	2-5 Lecker WB 2 LL	2-5 Lecker WB 2 LL	Berufstainer	Berufstainer	-	-	-
	National (National)	-	-	-	-	Berufstainer	Berufstainer	Berufstainer	Diplomstainer	Diplomstainer	Diplomstainer

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird bei der männlichen Schreibweise verwendet. Die weibliche Form ist immer mitgemeint.



Wie kann ich
lebenslang im
Unihockeysport
aktiv sein?

- Unihockey spielen:**
- Akteure
 - Setzen
 - Beach-Liga
 - Plus-Sport, Special Olympic
 - Informelles Setting

- Unihockey entwickeln:**
- Schieferische
 - Wortstärkenbildung
 - 2-5 Lecker
 - (Kantonal-) Verband
 - 2-5 Experten
 - Spielkultur



F1

FTEM – Phase E2

Mit der Schweiz gewinnen

Die Athletinnen und Athleten gewinnen Medaillen an wichtigen Wettkämpfen wie Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften und Europameisterschaften. In Mannschaftssportarten bestreiten die Athletinnen und Athleten wichtige Turniere mit der Nationalmannschaft und erzielen mit dieser Erfolge (z.B. Qualifikation für Finalrundenauf höchstem Niveau).

E2

M

Ziele

Die NLA über mehrere Jahre dominieren oder in der SSL Leistungsträger sein, prägender Spieler im A-Nationalteam, zu den internationalen Aushängeschildern im Unihockey gehören.

Alter

20-jährige und älter

Auswahlen

A-Nationalteam, Scouting durch Nationaltrainer

Spiele pro Saison	National	NLA, SSL (ca. 40 Spiele)
	International	A-WM, World-Games, Länderspiele (ca. 15 Spiele)
Trainings- und Spielaufwand Stunden pro Woche	Wochenumfang in Stunden	18
	Allgemein sportliche Aktivitäten	1
	Athletik	5
	Unihockey	12
Schule / Ausbildung / Beruf	Studium, Teilzeitarbeit	
Unterstützung swiss unihockey	Swiss Way, Nationale Auswahlen	
Unterstützende Partner	Verein	Bewegungsfreundliches Umfeld, aktive Freizeitgestaltung, Vorbild sein, sich im Verein engagieren
	Swiss Olympic	Label Kinderunihockey
Ausbildungsschwerpunkte Swiss Way	Spielerprofil	•
	Spielprinzipien	•••
	Superkompetenzen	•••
Trainer (Soll-Ausbildung)	Lokal (Verein)	J+S Leiter Kindersport



- Drei «Elternbriefe»
- Eltern als wichtigste Sportförderer anerkennen und betreuen.
- Bestellung über den Shop



- Alle Testformen
- Referenzwerte für alle Stufen
- Bestellung über den Shop



KINDERUNIHOCCKEY

Unihockey entdecken und erleben -
Philosophie und Grundlagen zum
Training mit Kindern



- Unihockey entdecken und erleben
- Philosophie im Kinderunihockey
- Bestellung über den Shop



- Spiel- und Ausbildungsphilosophie
- Bestellung über den Shop

Trainerbildung



Kontakt

Ausbildungsverantwortlicher

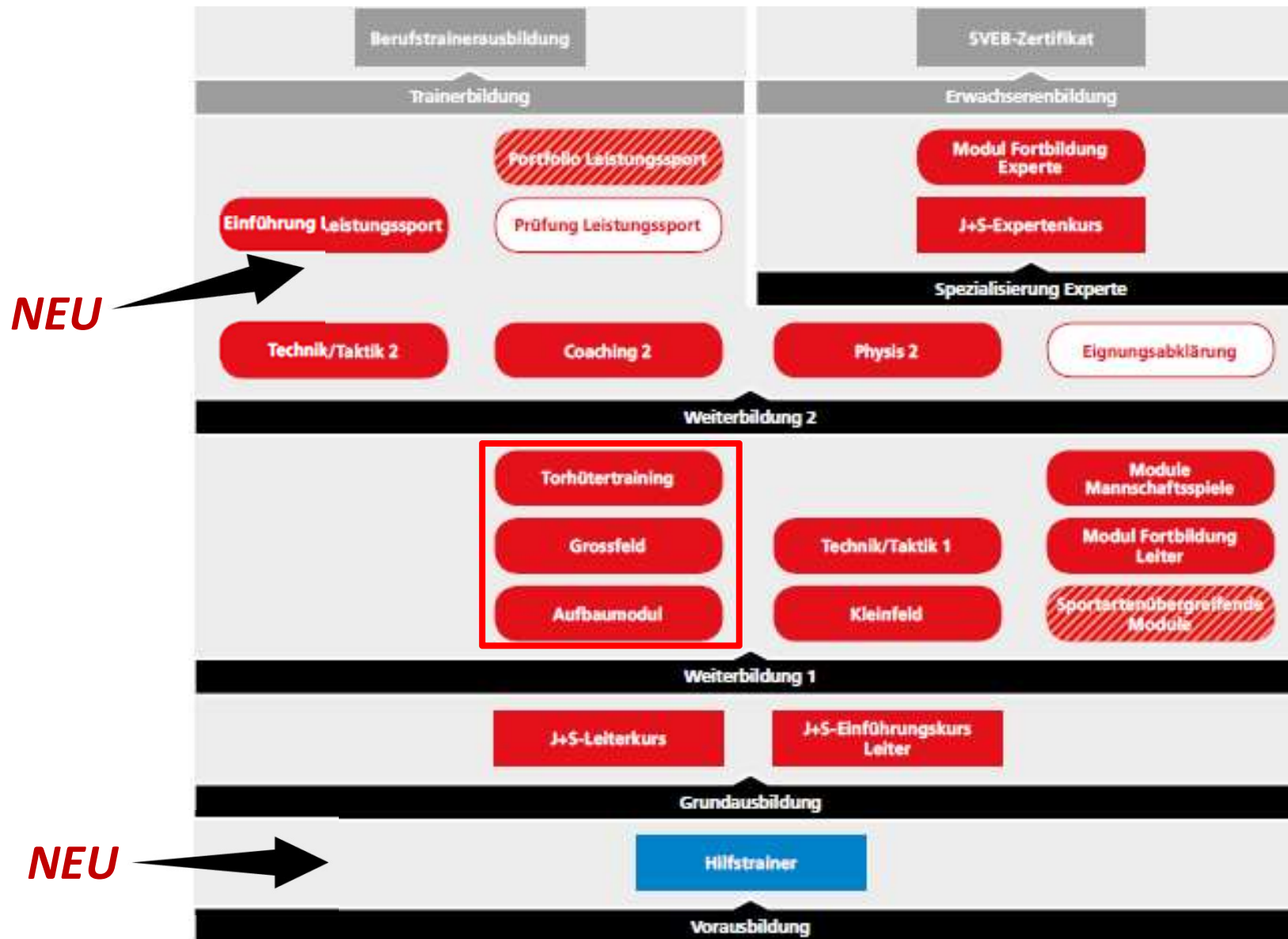
Pascal Haab

Tel. +41 31 330 24 47

pascal.haab@swissunihockey.ch



<https://www.swissunihockey.ch/de/trainer/>



Wer hilft bei Fragen zur J+S Ausbildung?

1. **J+S Coach** des eigenen Vereins
2. www.swissunihockey.ch oder www.jugendundsport.ch
3. pascal.haab@swissunihockey.ch oder Kantonale Sportfachstelle





28. & 29. Juni 2019, Arosa





Frauen-WM 7. – 15. Dezember

Gruppenspiele*

Datum	Zeit	Gegner
Samstag, 7. Dezember	15.15 Uhr	Deutschland
Sonntag, 8. Dezember	13.30 Uhr	Finnland
Dienstag, 10. Dezember	19.30 Uhr	Polen

K.O. Spiele*

Datum	Spiel	Zeit
Donnerstag, 12. Dezember**	1/4-Final	19.00 Uhr
Samstag, 14. Dezember***	1/2-Final	17.30 Uhr
Sonntag, 15. Dezember	Kleiner Final	12.00 Uhr
Sonntag, 15. Dezember	Final	15.00 Uhr

* Aufgrund von TV-Bedürfnissen können die Anspielzeiten noch ändern

** sofern direkt für den 1/4-Final qualifiziert, spielt die Schweiz um diese Zeit

*** sofern für den 1/2-Final qualifiziert, spielt die Schweiz um diese Zeit

Was

Die Vereine/Teams können 2. Kategorie Tickets der Schweizer Gruppenspiele zu 50% Rabatt kaufen

Preise

Wer	Preis Vereinsaktion	Normaler Preis
Erwachsene	Fr. 12.50	Fr. 25.00
Jugendliche u16 Jahre	Fr. 9.50	Fr. 19.00

Anmeldung

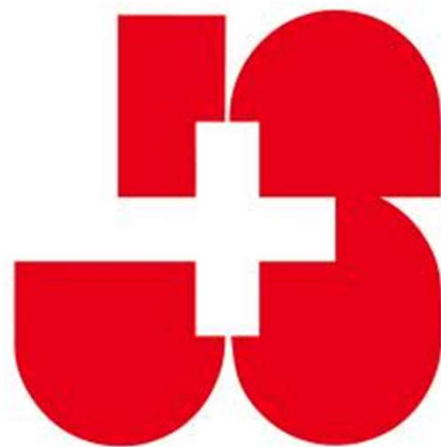
www.neuchatel2019.ch => Tickets => Vereinsaktion

Wochendende 7. / 8. Dezember

- Spiele der Nationalliga A und B (Männer & Frauen) sowie Spiele der JuniorInnen U21A finden statt
- Ansonsten finden keine weiteren durch swiss unihockey organisierten Meisterschaftsspiele statt

Wochenende 14./15. Dezember

Es finden in der gesamten Schweiz keine durch swiss unihockey organisierten Meisterschaftsspiele statt.



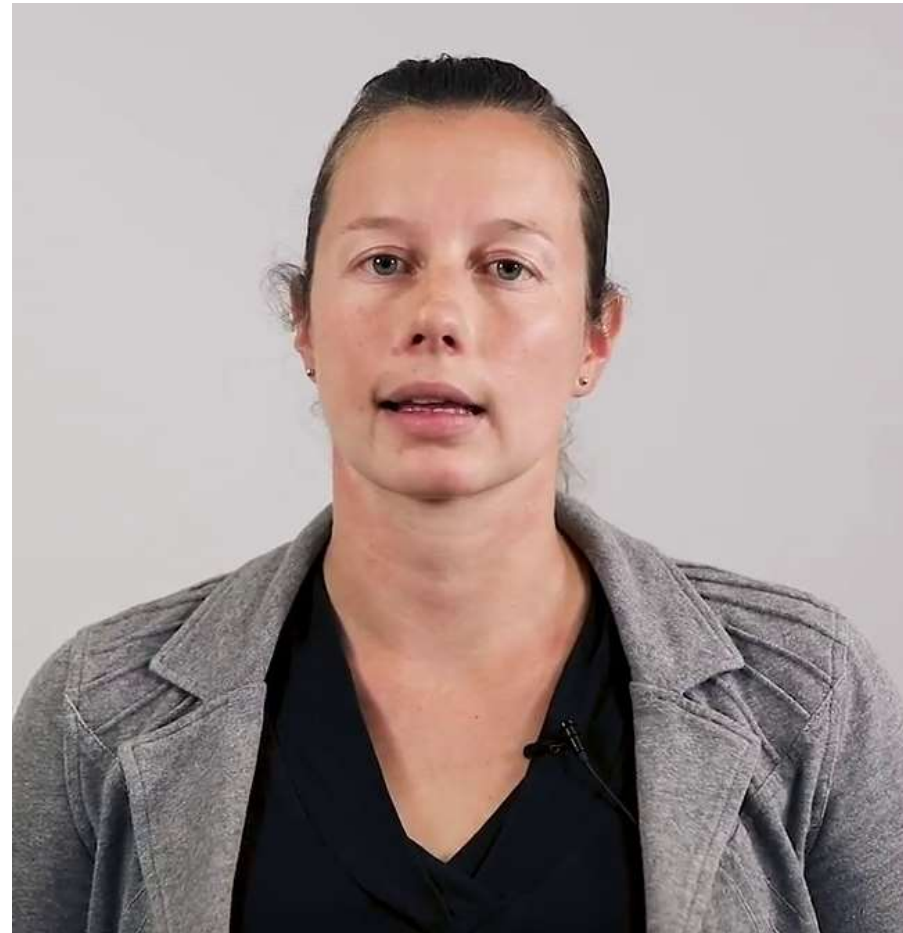
- Input Neurowissenschaftliches Athletiktraining
 - *Raum «Stadion»*
- Input RLZ & Nachwuchslabel
 - *Raum «Spirit»*

Name	Trägerschaft	Name	Trägerschaft
Yves Mohr	Alligator Malans	Christoph Liesch	Chur Unihockey / BUV
Thomas Wiedmer	Floorball Köniz	Marco Meier	GC Unihockey
Simon Meier	KZUV	Thomas Berger	SV Wiler-Ersigen
Constantin Streiter	Fri / Ju / Ne	Adrian Schöni	UHC Thun
Kaspar Gassmann	UHC Uster	Patrick Mendelin	Unihockey Basel Regio
Pascal Villommet	Gators	Pascal Mändli	UVSGA
David Grünwald	VS Unihockey	Armin Brunner	WaSa
Andy Hess	Zug United	Matthias Hofbauer	KBUV
Beni Bötschi	Thurgau Unihockey		



Weiter geht's um 13:30 Uhr!

- Dr. Claudia Zuber
- Forschungsfeld:
 - Talentselektion und Talentförderung
 - Leistungsmotivation



Persönlichkeit im Unihockey

Gedanken zu Leadership und Leistungsmotivation aus einer wissenschaftlichen Perspektive

Forum Nachwuchsförderung von Swiss Unihockey
Haus des Sports, 21. November 2019

Claudia Zuber, Institut für Sportwissenschaft Universität Bern



- Persönlichkeit im Unihockey
- Athlete Leadership
 - Leaderrollen
 - Förderung von Leadern
- Leistungsmotivation
 - Aktuelle Forschungsbefunde
 - Forschungsprojekt «Leistungsmotiviertes Verhalten»
 - LEMOVIS-T
 - Motivationstraining

Der **Persönlichk**
Menge von Pers
zeigen, (b) inte

- Genetische Au
- Generelle Terr
- Kognitive und
- Selbst- und un



im allgemeinen eine
die (a) **Zeitstabilität**
d (c) geordnet sind

Erscheinung
chkeitseigenschaften
kmale
en

Persönlichkeit im Unihockey

www.menti.com

Übernahme
Verantwortung

**Athlete
Leadership**

Vorbildfunktion



Einsatzberei-
tschaft

**Leistungs-
motivation**

Eigeninitiative

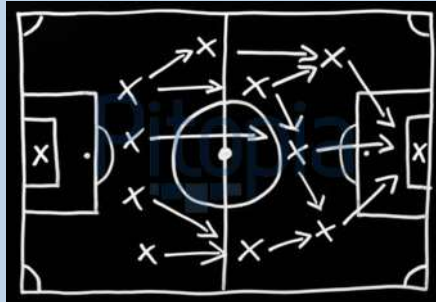
Selbstreflexion

Athlet, der eine formelle (Teamcaptain) oder informelle Führungsrolle in einem Team innehat und Teammitglieder dazu bringt, gemeinsame Ziele zu erreichen.

(Loughhead, 2017)

Auf dem Feld

Aufgabenbezogener Leader



(Cotterill & Fransen, 2016)

- Leader können positiven Einfluss haben
 - Besserer Teamzusammenhalt und besseres Teamklima
 - Weniger Konflikte
 - Höheres Vertrauen in das Team
 - Höhere Leistungen
- Durch die diversifizierte Verteilung der Rollen funktioniert ein Team besser
- Ideale Anzahl Leader jedoch noch unklar
- Formale Leader werden vom Team nur in der Hälfte der Fälle als beste Leader angesehen (v.a. in Bezug auf die motivationale und soziale Rolle)

(Cotterill & Fransen, 2016)

Erfolgreiche Teamleader...

- verhalten sich vorbildlich
 - Arbeitseinstellung
 - Fairness
- kontrollieren ihre Emotionen und bleiben «positiv»
- kümmern sich um die MannschaftskollegInnen
- übernehmen Verantwortung
- kommunizieren klar

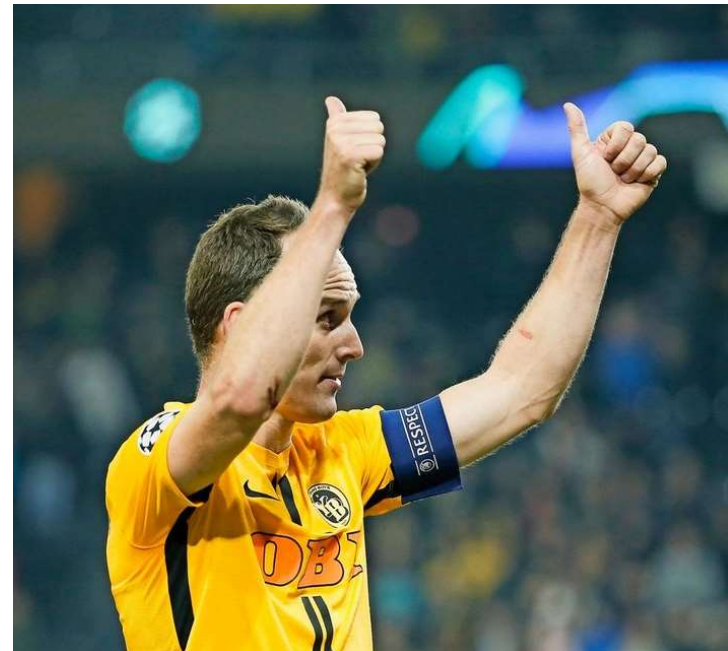
Leader-Qualitäten **nicht** abhängig von Alter, sportlichem Niveau, Einsatzzeit oder Zugehörigkeit zum Team

(Cotterill & Fransen, 2016)

- Bisher noch kaum erforscht
- Zeit, die üblicherweise für die Entwicklung von Leadership-Kompetenzen aufgewandt wird, ist minim (Voigt, 2012)
- Beispiel: **15-stufiges Leadership Programm** (Voigt, 2012)
 - Selbstreflexion: Warum bin ich ein Leader? Was sind meine Stärken? Woran muss ich arbeiten?
 - Was erwartet das Team und der Coach von mir als Leader?
 - Teamfeedback an Leader (vor, während und nach der Saison)
 - Probleme lösen (in Zusammenarbeit mit Coach und/oder Sportpsychologin)
 - Selbst- und Fremdevaluation

Abschliessende Gedanken zum Thema «Athlete Leadership»

- Wie ist die soziale Struktur in meinem Team? Wer wird als Leader wahrgenommen? In welchem Bereich?
- Sind die Leader genügend auf ihre Aufgabe vorbereitet?
- Welche Anforderungen stelle ich an sie?
- Wie kann ich sie in ihren Rollen fördern und unterstützen?



Persönlichkeit im Unihockey

Übernahme
Verantwortung

**Athlete
Leadership**

Vorbildfunktion



Einsatzberei-
tschaft

**Leistungs-
motivation**

Eigeninitiative

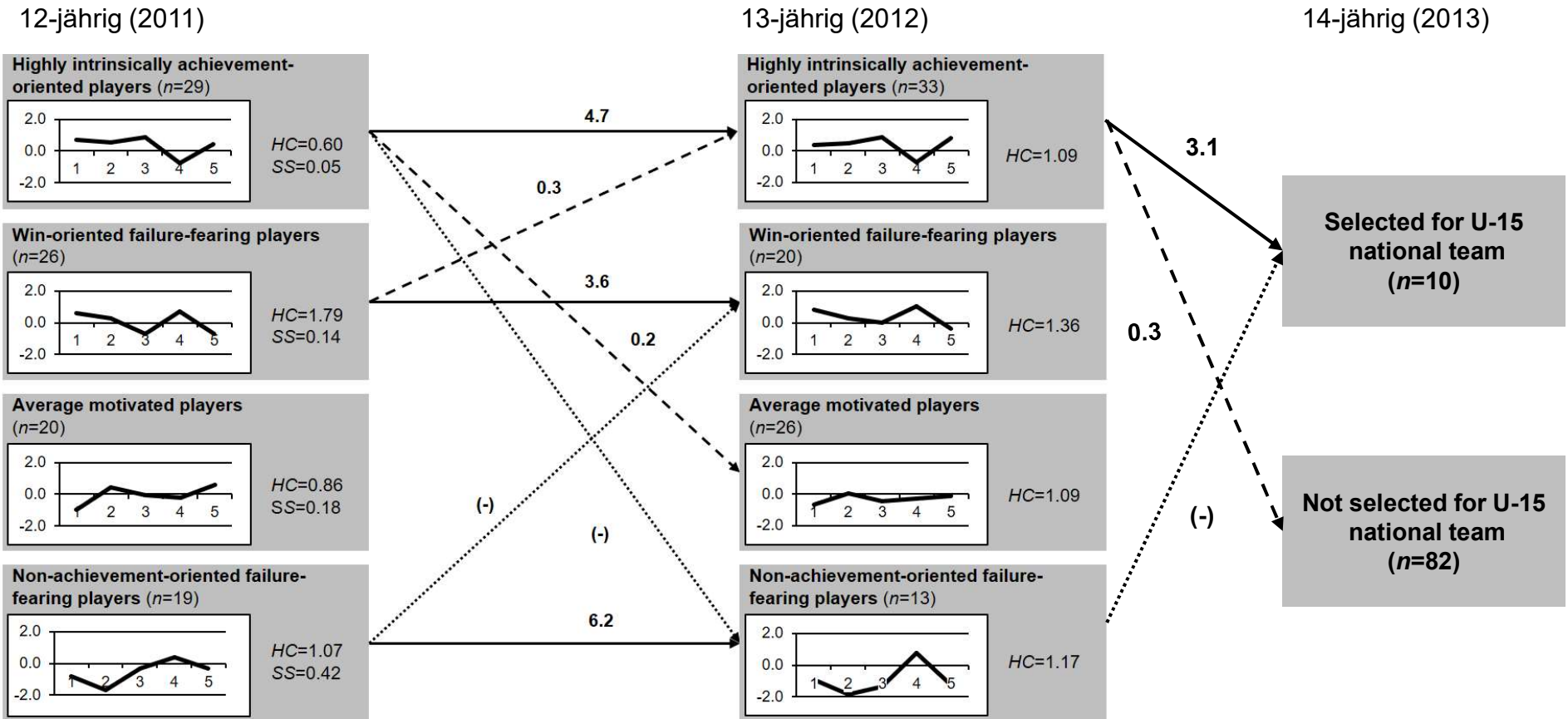
Selbstreflexion

«Leistungsmotivation lässt sich als das Bestreben kennzeichnen, eine Aufgabe zu meistern und dabei einen Gütemassstab zu erreichen oder zu übertreffen, Hindernisse zu überwinden, Ausdauer auch bei Misserfolg zu zeigen und sich selbst für das Leistungsergebnis verantwortlich zu fühlen»

(Alfermann & Stoll, 2007, S. 112)

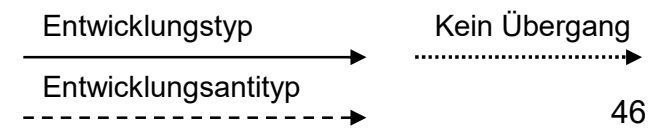
- Unzählige unterschiedliche Theorien
- Umfangreiche Untersuchungen v.a. im Fussball

Motivationsmuster und späterer Erfolg im Fussball



Zuber, Zibung & Conzelmann, (2015)

- 1 Gewinnorientierung
- 2 Zielorientierung
- 3 Hoffnung auf Erfolg
- 4 Furcht vor Misserfolg
- 5 Selbstbestimmtheit

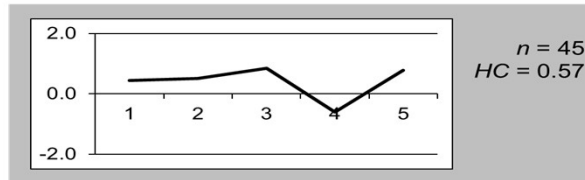


...und im Eishockey

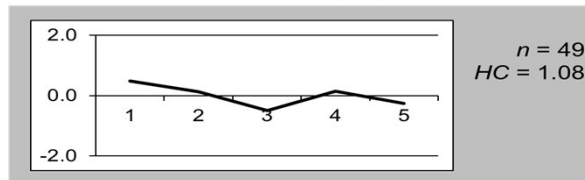


Aktuelles Leistungsniveau (6 Monate später)

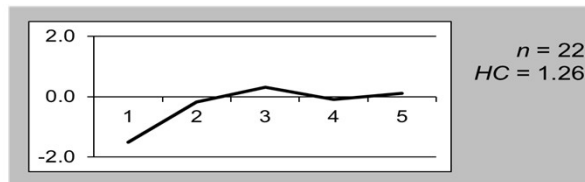
Highly intrinsically achievement-oriented players



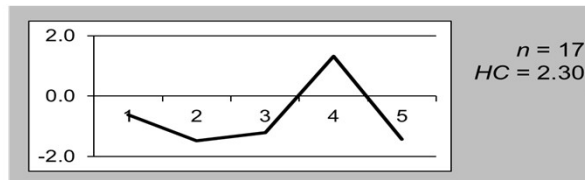
Win-oriented failure-fearing players



Average motivated players



Non-achievement-oriented failure-fearing players



2.6 [1.2; 5.4]

0.4 [0.2; 1.0]

0.2 [0.1; 1.0]

3.8 [1.3; 11.0]

High (*n* = 46)

Medium (*n* = 38)

Low (*n* = 49)

- 1 Gewinnorientierung
- 2 Zielorientierung
- 3 Hoffnung auf Erfolg
- 4 Furcht vor Misserfolg
- 5 Selbstbestimmtheit

————→ sign. more transitions
 - - - - -→ sign. less transitions

- Leistungsmotivation als relevantes Kriterium in der Leistungsentwicklung
→ PISTE Kriterium
- Unsicherheit bezüglich der Erfassung von Leistungsmotivation
 - Selbsteinschätzung Athleten ○ ○ ○
 - Gefahr Verfälschung
 - Trainereinschätzung ○ ○ ○
 - Motive schwierig zu beobachten



Ziele Forschungsprojekt

- Konstruktion eines Instruments zur Beobachtung von leistungsmotiviertem Verhalten
 - Individual- und Mannschaftssportarten
 - Alter AthletInnen von 12 bis 20 Jahre
- Einbezug der Praxis
 - TrainerInnen in Konstruktion miteinbeziehen
- Bestimmung der wissenschaftlichen Gütekriterien des Instruments
- Eignung für die Talentselektion im Nachwuchsleistungssport
 - Zusammenhang mit sportlicher Leistung / Erfolg



Projektlauf

Studie 1: Sammlung von Erfahrungen (Sommer 2016)

20 TrainerInnen (BTA/DTA)

«Nennen Sie 3 einzelne *Handlungen in konkreten Situationen*, in denen die Leistungsmotivation dieser AthletInnen, die sie als leistungsmotiviert einschätzen, besonders deutlich zum Ausdruck kommen»

Lena will auch bei Spielen, welche wir als Ausgleichsport betreiben, immer gewinnen (z.B. Unihockey).

Studie 2: Einschätzung Prototypizität (Herbst 2016)

21 TrainerInnen (BTA/DTA) & 26 Sportpsychologen (sasp)

«Wie *prototypisch* sind untenstehende Verhaltensweisen für die Leistungsmotivation?»

Joel macht regenerative Massnahmen (Blackroll / Stretching) ohne dafür stets aufgefordert zu werden.



Studie 3: Überprüfung Individualsportarten (Frühling & Sommer 2017)

67 TrainerInnen mit 278 Athleteneinschätzungen

«*Wie oft* hat Athlet A in den letzten 12 Monaten untenstehende Verhaltensweisen gezeigt?»



Studie 4: Überprüfung Mannschaftssportarten (Winter & Frühling 2018)

46 TrainerInnen mit 866 Athleteneinschätzungen

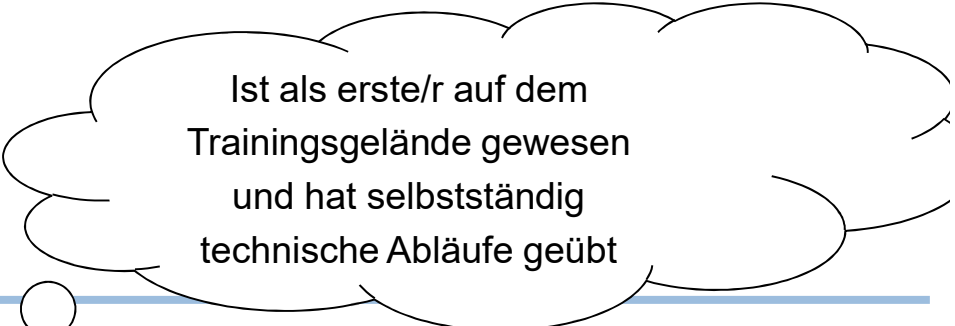
«*Wie oft* hat Athlet A in den letzten 12 Monaten untenstehende Verhaltensweisen gezeigt?»

Trainerbeurteilungsinstrument



Version	LEMOVIS-I	LEMOVIS-T
Zielgruppe	Individualsportarten	Mannschaftssportarten
Anzahl Items	10	12
Dimensionen	Eigeninitiative Erfolgsorientierung Leistungsbereitschaft	
Bearbeitungsdauer / AthletIn	Max. 5 min	

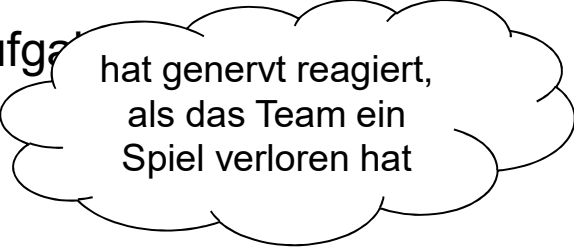
Dimensionen LEMOVIS



Ist als erste/r auf dem Trainingsgelände gewesen und hat selbstständig technische Abläufe geübt

Eigeninitiative

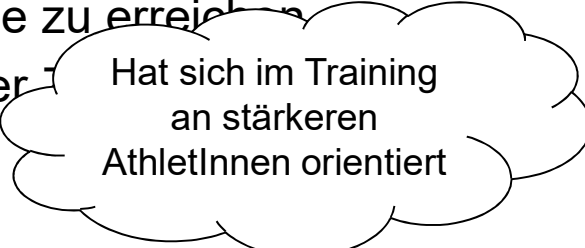
- Etwas aus eigener Initiative und aus eigenem Interesse tun
- Anstoss zur Handlung kommt von der Person selbst
- Häufige und ausdauernde Beschäftigung mit der Aufgabe



hat genervt reagiert, als das Team ein Spiel verloren hat

Erfolgsorientierung

- Stetiges Streben nach Erfolg
- Hohes Interesse selbstgesetzte oder hohe Richtziele zu erreichen
- Emotionale Reaktionen bei (Nicht-)Erreichung dieser Ziele



Hat sich im Training an stärkeren AthletInnen orientiert

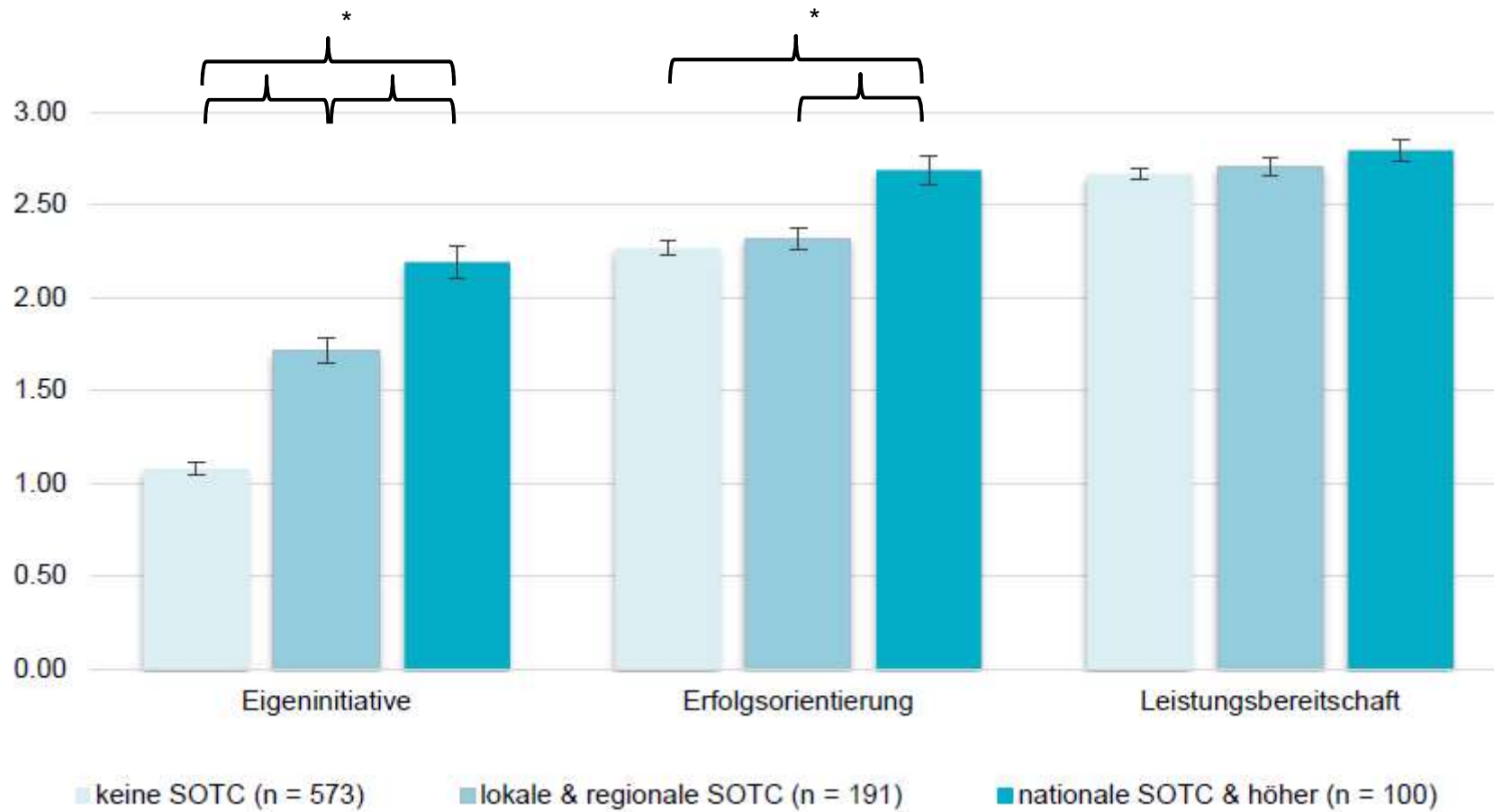
Leistungsbereitschaft

- Trainingsfleiss, körperliche Anstrengungsbereitschaft und Beharrlichkeit
 - Wille, Leistungen zu erbringen und dafür etwas zu investieren
-

LEMOVIS-T

AthletIn	<u>Irina</u> (Name)	noch nie 0	selten 1	manchmal 2	oft 3	immer 4
1.	hat beim Trainer/bei der Trainerin nach weiteren Trainingsmöglichkeiten gefragt, um sich noch weiter zu verbessern	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	hat genervt reagiert, als das Team ein Spiel verloren hat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	hat auch eine einfache Übung konzentriert durchgeführt und wenige Fehler gemacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	ist vor Beginn des Trainings als eine/r der Ersten auf dem Trainingsgelände gewesen und hat selbstständig technische Abläufe geübt	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	hat vor dem Spiel klar und deutlich kommuniziert, dass er/sie an diesem Tag gewinnen will	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	hat sich bei hoch beanspruchenden Übungen bis zur Erschöpfung verausgabt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	ist nach dem Training noch länger geblieben, um weiterzutrainieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	hat gezeigt, dass er/sie mit einer Niederlage oder einem Unentschieden nicht zufrieden ist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	hat im Training eine "aktive" Körperhaltung gezeigt	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	hat sich selbstständig nach den Inhalten verpasster Trainings erkundigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
11.	hat emotional reagiert, als er/sie seine/ihre selbstgesetzten Ziele erreicht hat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	hat eine Aufgabe immer wieder zu lösen versucht, auch wenn er/sie bis anhin nicht erfolgreich war	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Leistungsmotiviertes Verhalten und Leistungsniveau



Trainerbeurteilung

- TrainerInnen sollten vor der Beurteilung **mindestens sechs Monate** regelmässig mit den AthletInnen zusammengearbeitet haben
- Für eine möglichst zuverlässige Aussage sollten – sofern möglich – die Beurteilungen von **zwei TrainerInnen** einbezogen werden.

Mögliches Vorgehen

- Halbautomatisiertes Excel-Tool oder
- Kopiervorlage im Testmanual

Tools



Swiss Olympic – PISTE Tools

**UNIVERSITÄT
BERN**



Leistungsmotiviertes Verhalten in Mannschaftssportarten

Claudia Zuber & Achim Conzelmann



Microsoft Excel spreadsheet interface showing the 'Application de LEMOVIS-T (sports d'équipe)' form.

Données de l'athlète évalué/e

Athlète-No.	Prénom	Nom	Date de naissance	Enregistrer l'évaluation & nouvelle entrée CLIQUER
Nom de l'entraîneur/se	Date de l'évaluation	*****		

Instructions

Vous trouverez ci-dessous une liste de différents comportements. Veuillez s'il vous plaît estimer pour chaque athlète que vous souhaitez évaluer, à **quelle fréquence** il ou elle a présenté ces comportements au cours des **12 derniers mois** ou depuis qu'il ou elle a travaillé avec vous. Il est important que vous choisissiez **spontanément** la réponse qui convient le mieux à l'athlète en question.

A quelle fréquence a-t-elle présenté les comportements suivants au cours des 12 derniers mois?	Evaluation				
	0	1	2	3	4
	encore rarement	parfois	souvent	très souvent	toujours
1 a demandé à l'entraîneur/se d'autres possibilités d'entraînement pour s'améliorer encore davantage.					
2 était énervée lorsque l'équipe a perdu un match.					
3 a également effectué un exercice simple d'une manière concentrée et a fait peu d'erreurs					
4 a été l'une des premières à être sur le terrain d'entraînement avant le début de l'entraînement et a répété les gammes techniques de façon claire et communicative avant le match qu'elle veut gagner ce jour-là.					
5 s'est donnée jusqu'à l'épuisement dans des exercices très épuisants.					
6 est restée plus longtemps après l'entraînement pour continuer à s'exercer.					
7 a montré qu'elle n'est pas satisfaite avec une défaite ou un match nul.					
8 a montré une posture corporelle "active" pendant l'entraînement.					
9 s'est renseignée de façon autonome sur le contenu des entraînements manqués.					
10 a réagi émotionnellement lorsqu'elle a atteint les objectifs qu'elle s'était fixés(e)s.					
11 a essayé de résoudre une tâche encore et encore, même si elle n'a pas encore réussi jusqu'à présent.					

Navigation: Instructions | **Entrées** | Données | Aperçu | Classement

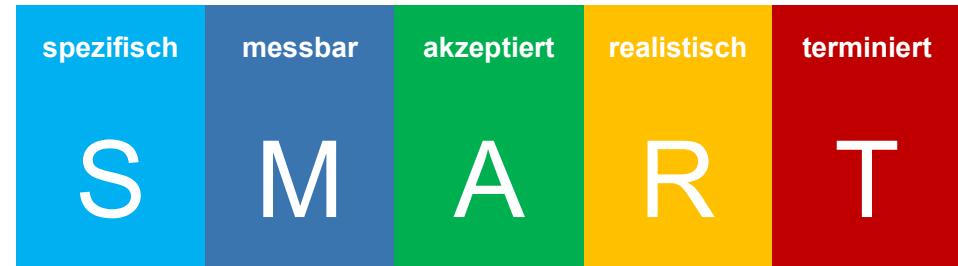
Systematische Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)

«SWE umschreibt die Einschätzung einer Person, ob sie sich in der Lage fühlt, eine Handlung auszuführen»

(Birrer & Seiler 2007, S. 239)

- Geringe SWE → Handlung wird gar nicht erst in Angriff genommen

Motivationsstraining II



Zielsetzungstraining

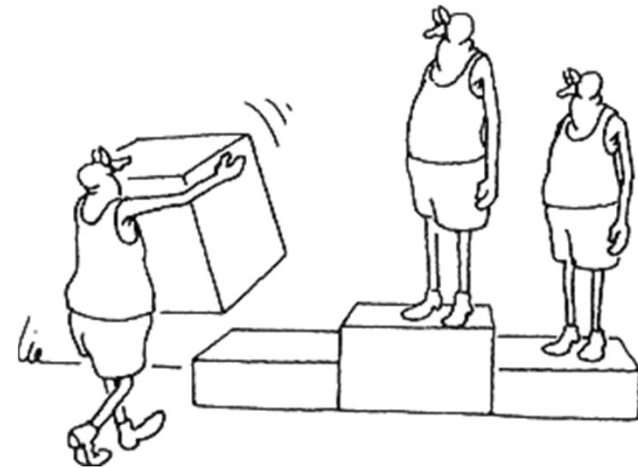
- «smarte» Ziele setzen
- Balance zwischen verschiedenen Arten von Zielen
 - Rangziele (z.B. mind. Platz 3 in der Meisterschaft)
 - Leistungsziele (z.B. Trefferquote um 10% steigern)
 - Prozessziele (z.B. technische Ausführung verbessern)
- Zwischenziele: Erfolgserlebnisse erhöhen die SWE
- Strategien zur Zielerreichung bestimmen
 - Wann, wo und wie soll das Ziel umgesetzt werden?
- Zielerreichung reflektieren, diskutieren und neue Ziele setzen

Abschliessende Gedanken zum Thema «Leistungsmotivation»

- Welches leistungsmotivierte Verhalten erwarte ich von meinen SpielerInnen?
- Kennen die SpielerInnen diese Anforderungen?
- Stimmt die Fremd- und Selbstwahrnehmung des Verhaltens überein?
- Wie kann ich meine SpielerInnen im Aufbau einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung unterstützen?



**Fragen?
Vielen
Dank!**



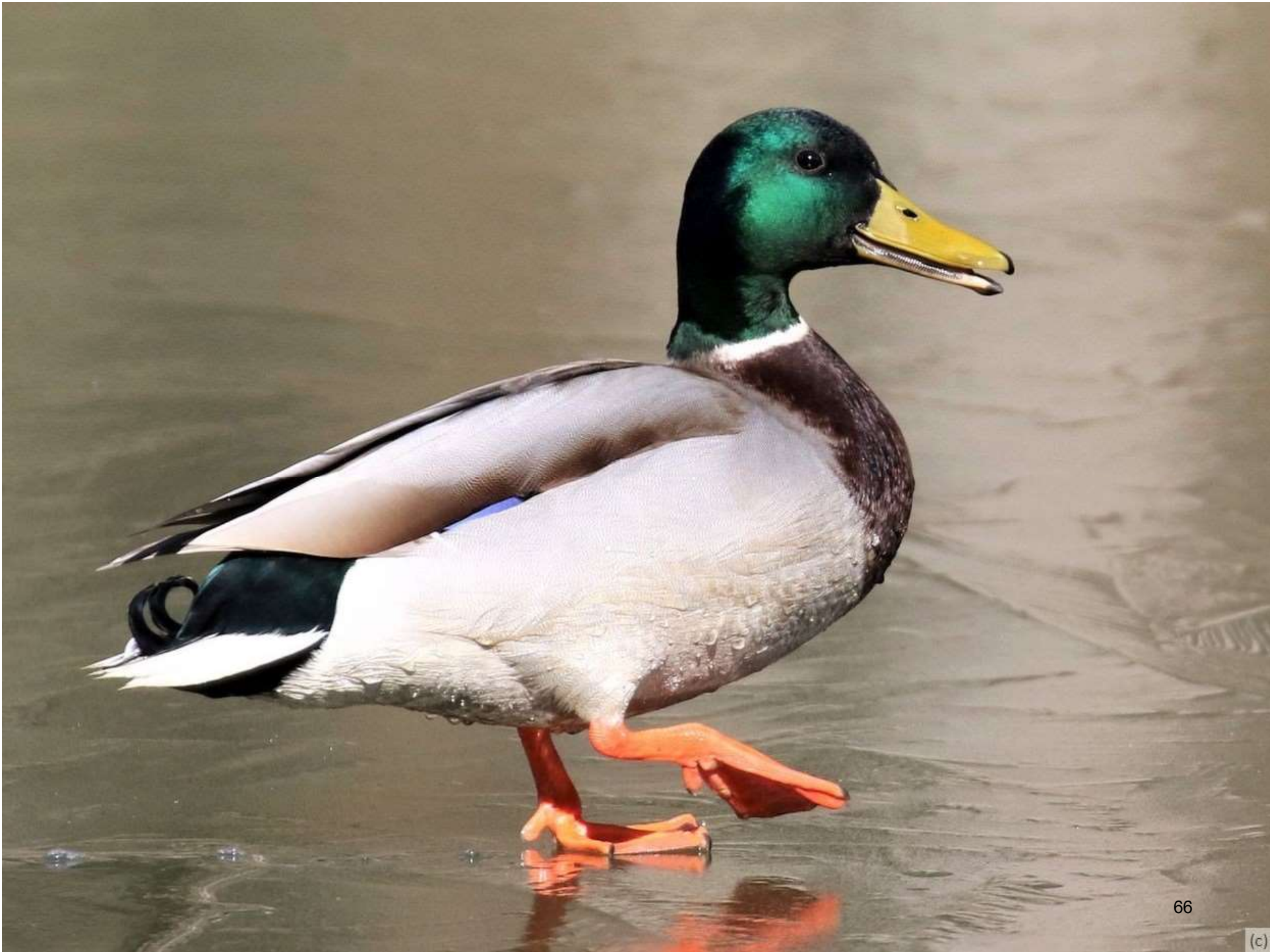


Er ist 100% konsequent

Er lebt nach dem Motto «Team first»

Er ist bewusst selbstbewusst

***Er entwickelt sich vom Athleten
zum Idol***





- «Tischgruppen»
- Bis 15.30 Uhr
- Eingabe im Mentimeter (-> Alle Teilnehmer können voneinander profitieren)
- Leitfragen (siehe nächste Seite)

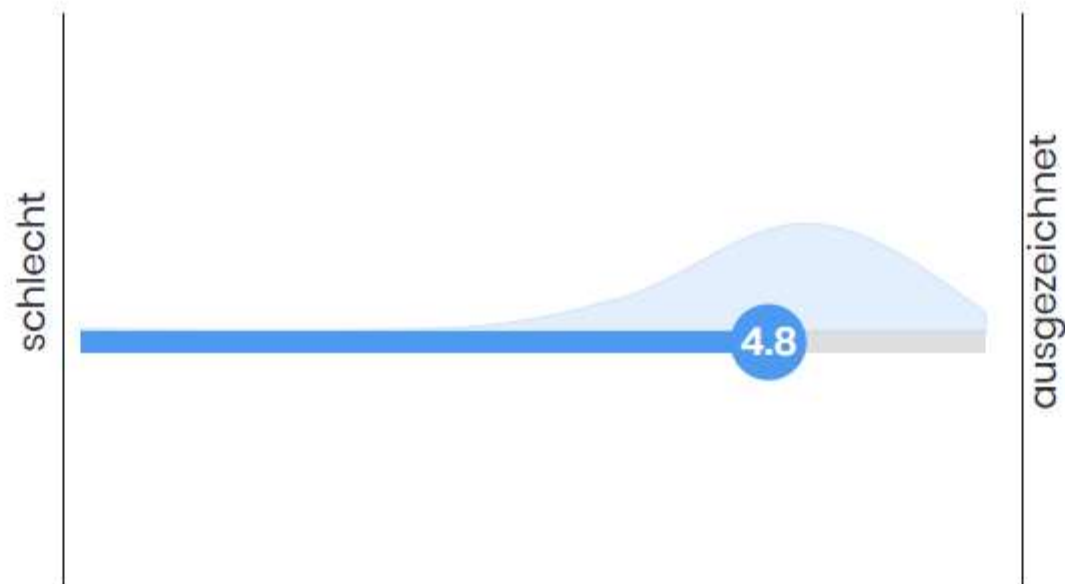
- Beispiele für Adler-Verhalten
- Beispiele für Ente-Verhalten
- Konkrete Beispiele für Förderung der Winner-Mentalität?

Keynote: David Jansson



Gehen Sie auf www.menti.com und benutzen Sie den Code **39 35 78**

Welche Note gibst du dem ersten Forum NWF?



 74

- Newsletter Sport (3x jährlich)
- Unterlagen zum Forum werden verschickt
- Kosten (40.-) werden in Rechnung gestellt



**Save the date:
Forum NWF 19. Juni 2020**

