



# 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		Bewegungsfesthalten	Kinderunihockey entdecken	Unihockeyspezifische Fertigkeiten	Potential zeigen	Potential bestärken	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch schaffen	Die Schweiz repräsentieren	Mit der Schweiz gewinnen	Unihockey karriere dominieren
Ziele		Bewegungsfähigkeit fördern, Kind- und Jugendunihockey zu entdecken lassen, Bewegungsfreundliches Umfeld schaffen	Sportarten entdecken und erfordern, spielerisch und mit Freude in Unihockey kommen	Unihockeyspezifische Fertigkeiten aneignen, zum Teammitglied werden, Unihockey als Lebensform erleben	Besondere Fertigkeiten zu den ersten Talentkriterien zeigen, spielerische Leistungsgruppen bilden (jeweils unter, mittel, überlegen)	Engagement und Trainierbarkeit unter Beweis stellen, Einzel- und Gruppenleistung zeigen, Leistungsgruppen bilden (jeweils unter, mittel, überlegen)	Leistungsziele erreichen, sportlich qualitativ gute Beweislösungen zeigen, Weiterentwicklung anstreben	Durchbruch auf höherem Niveau erreichen, Nationalmannschaft spielen, in der NMA Fussballer, Leistungsgruppen bilden, neue Leistungen zeigen (Überzeit in Bundesligen oder Ausland)	Sich in der NMA durchsetzen, Leistungsgruppenleiter übernehmen (Produktion Arbeitssumme)	Leistungsgruppenleiter in der NMA sein, mit dem A-Nationalteam an der WM gewinnen, Leistungsgruppenleiter für Nationalmannschaft (Talentkriterien) optimal auf Spitzensport einstellen	Die NMA über mehrere Jahre dominieren oder in der SSL Leistungsgruppenleiter sein, professioneller Spieler im A-Nationalteam, in den internationalen Auswahlgemeinschaften im Unihockey gewinnen
Alter		0-5	5-8	8-12 und Lebenslang	10-14	13-16	15-19	17-21	23+	23+	23+
Auswahlform	Auswahlform	-	-	-	UEF Regionalauswahl	UIS Regionalauswahl / UIS-Nationalteam (jeweils Kadet)	UIS-Nationalteam / UIS-Nationalteam (jeweils Kadet)	UIS-Nationalteam / UIS-Nationalteam (jeweils Kadet)	UIS-Nationalteam / A-Nationalteam (jeweils Kadet)	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, Bewerbspflicht (0)	UEFA/UEFA (0)	UIS/UIS, UISA, UISA (0)	UISA, UISA (0)	UISA, NLA, NLA (0)	NLA (40)	NLA, SSL (40)	NLA, SSL (40)
	Internationale Wettkämpfe	-	-	-	-	Internationale Turniere, Länderspiele (0)	Internationale Turniere, Länderspiele (0)	Sudamer-WM, UISA-WM, Länderspiele (0)	A-WM, World Games, 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 Sensoren 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
	Anhieb	-	1	2	3	4	4	5	5	5	5
Schule / Ausbildung / Beruf	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, Teilzeitarbeit	Studium, Teilzeitarbeit	Studium, Teilzeitarbeit	Studium, Teilzeitarbeit
Umsetzungsweg ins Unihockey	Eltern	Konzepte Kinderunihockey, Elternzeit	Konzepte Kinderunihockey, Elternzeit	Konzepte Kinderunihockey, Elternzeit	Swiss Way (Ausbildung- / Spielplatz), Elternzeit	Swiss Way, Elternzeit, Nationale Auswahlen, Karriereplanung	Swiss Way, Elternzeit, Nationale Auswahlen, Karriereplanung	Swiss Way, Elternzeit, Nationale Auswahlen, Karriereplanung	Swiss Way, Nationale Auswahlen	Swiss Way, Nationale Auswahlen	Swiss Way, Nationale Auswahlen
Umsetzungsweg ins Unihockey	Eltern	Eltern, Kinder, Spielgruppe, bewegungsfreundliches Umfeld, aktive Freizeitgestaltung	Bewegungsfreundliches Umfeld, aktive Freizeitgestaltung, Vorbild sein, sich in Verein engagieren	Bewegungsfreundliches Umfeld, aktive Freizeitgestaltung, Vorbild sein, sich in Verein engagieren	Regelwerke, Beratung, Hilfe beim Organisieren und Verbinden mit Ausbildungspartnern	Unterstützung, Hilfe beim Organisieren und Verbinden mit Ausbildungspartnern	Unterstützung, Hilfe beim Organisieren und Verbinden mit Ausbildungspartnern	-	-	-	-
	Verein	Label Kinderunihockey	Label Kinderunihockey	Label Kinderunihockey	Nachwuchszentrum	Nachwuchszentrum	Nachwuchszentrum	Nachwuchszentrum	Nationalligaverband	Nationalligaverband	Nationalligaverband
	Elternzeit	-	-	-	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 (Spezialförderverein AFW), Sport-WB (Förderung)	Militär (Spezialförderverein AFW), Sport-WB (Förderung)	Militär (WB)	Militär (WB)	Militär (WB)
Ausbildungsweg ins Unihockey	Spielerprofil	-	-	-	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆	☆☆☆☆	☆☆	☆☆	☆☆
	Spielprinzipien	-	-	-	☆☆	☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
	Superkompetenzen	-	-	-	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
Talent (Eck-Ausbildung)	Lokal (Verein)	1-5 Lecker Kinderunihockey	1-5 Lecker Kinderunihockey	1-5 Lecker Kinderunihockey, 1-5 Lecker	1-5 Lecker	1-5 Lecker WB 1	1-5 Lecker WB 2 LS	1-5 Lecker WB 2 LS	Berufstrainer	Berufstrainer	Berufstrainer
	Regional (Kantonsverband)	-	-	-	1-5 Lecker WB 2 LS	1-5 Lecker WB 2 LS	Berufstrainer	Berufstrainer	-	-	-
	National (National)	-	-	-	-	Berufstrainer	Berufstrainer	Berufstrainer	Diplomstrainer	Diplomstrainer	Diplomstrainer

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



Wie kann ich leberndig im Unihockeysport aktiv sein?

- Unihockey spielen:
- Aktiv
  - Seitenan
  - Beach-liga
  - Plus-Sport, Special Olympic
  - Informelles Setting

- Unihockey entwickeln:
- Schiedsrichter
  - Vorstandsmittglied
  - 1-5 Lecker
  - (Kantonal-)Mitarbeiter
  - 1-5 Experten
  - Spielaktivisten



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.

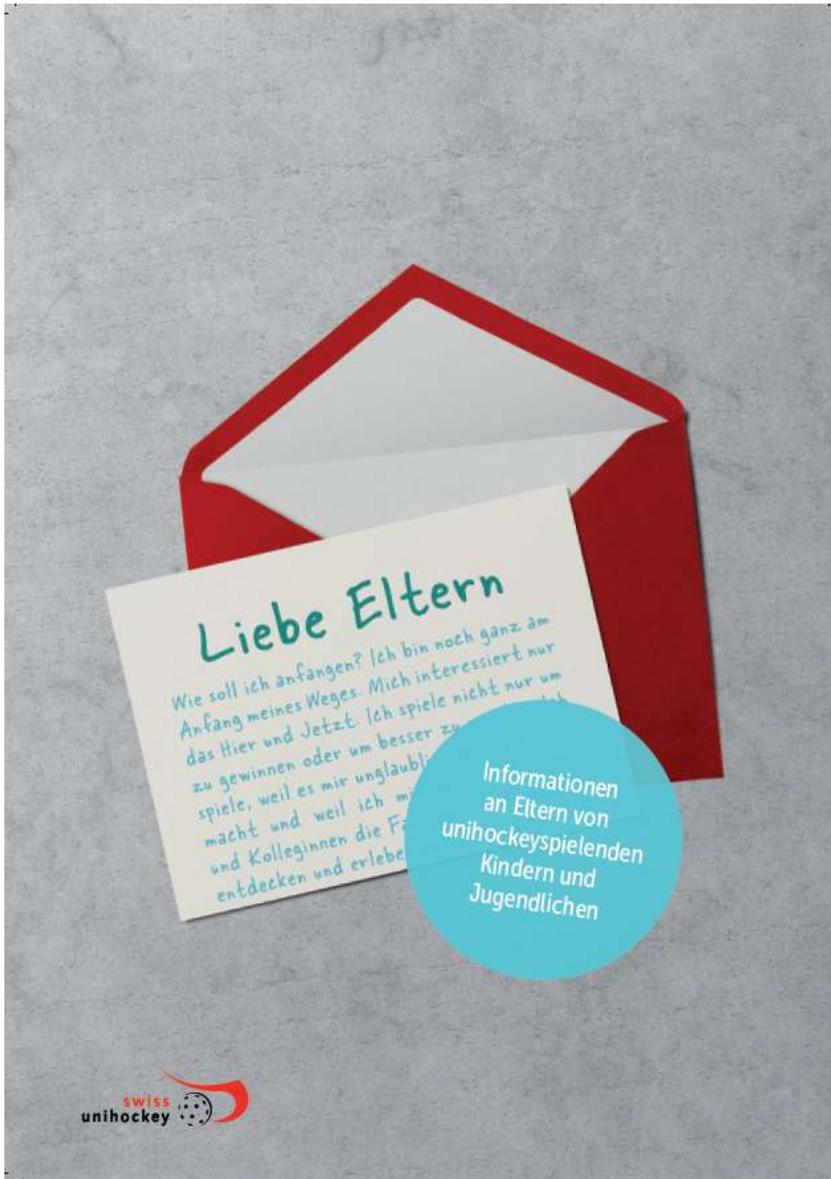
### Alter

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

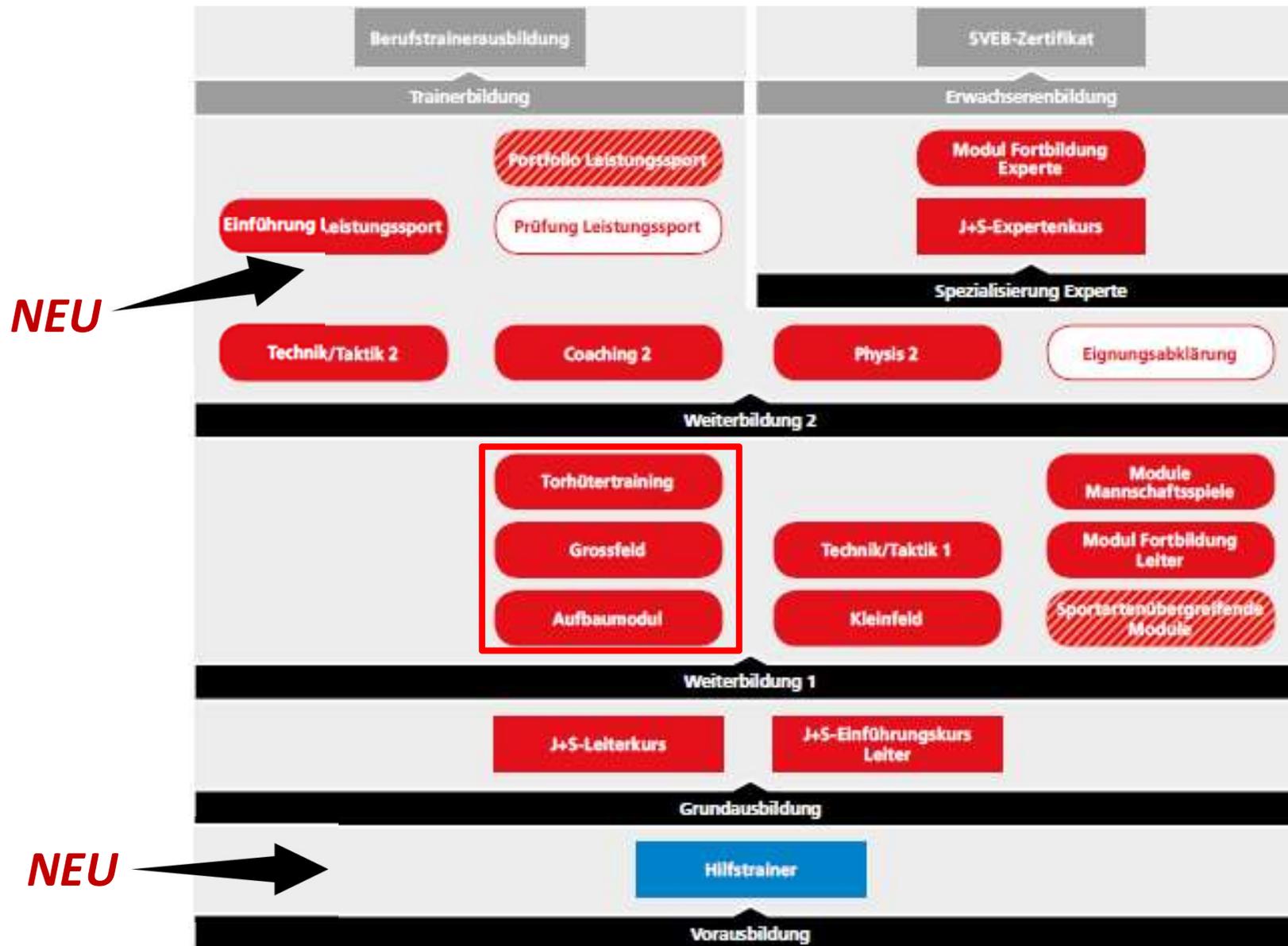
Pascal Haab

Tel. +41 31 330 24 47

[pascal.haab@swissunihockey.ch](mailto: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](http://www.swissunihockey.ch) oder [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)
3. [pascal.haab@swissunihockey.ch](mailto:pascal.haab@swissunihockey.ch) oder Kantonale Sportfachstelle





*unihockey  
symposium*

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](http://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.



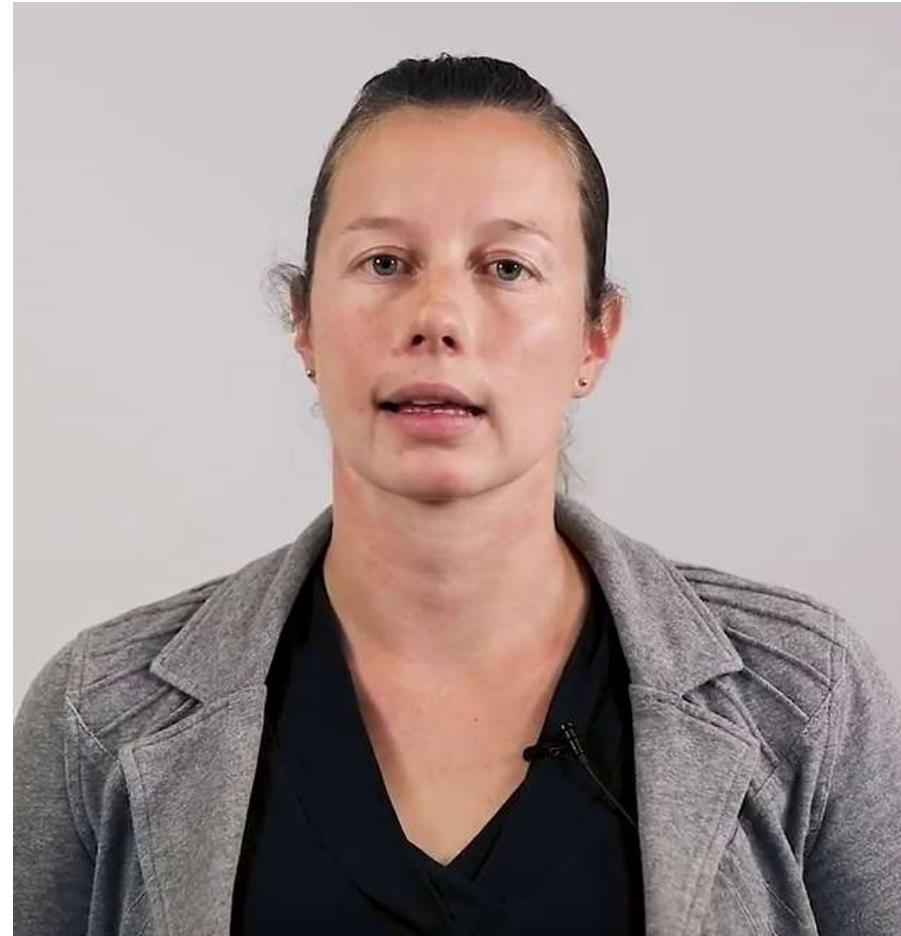
- Input Neurowissenschaftliches Athletiktraining
  - *Raum «Stadion»*
- Input RLZ & Nachwuchslabel
  - *Raum «Spirit»*

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

Übernahme  
Verantwortung

**Athlete  
Leadership**

Vorbildfunktion



Einsatzberei-  
tschaft

**Leistungs-  
motivation**

Eigeninitiative

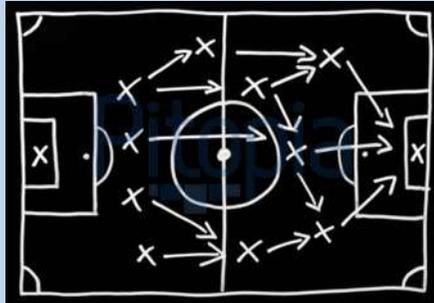
Selbstreflexion

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

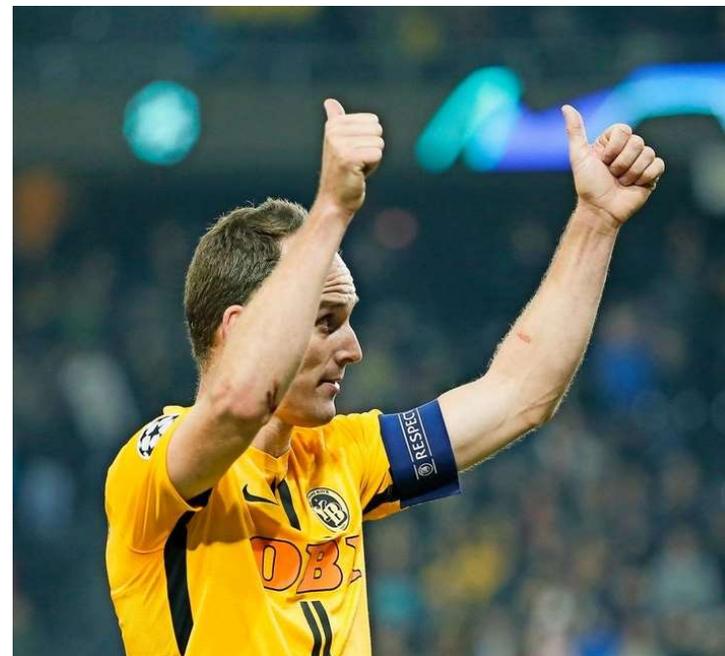
Leader-Qualitäten **nicht** abhängig von Alter, sportlichem Niveau, Einsatzzeit oder Zugehörigkeit zum Team

(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

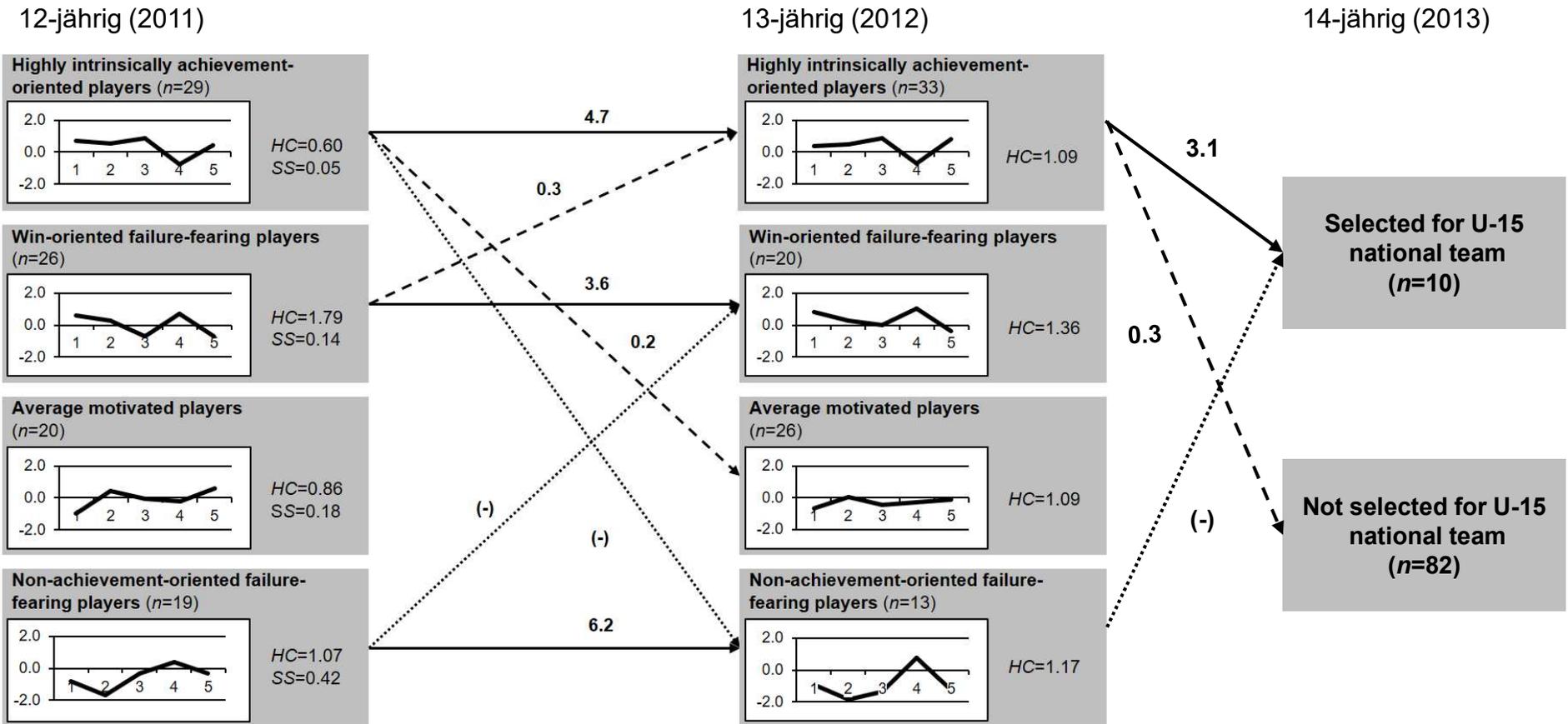
Selbstreflexion

«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)

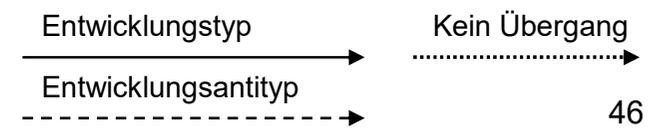
- Unzählige unterschiedliche Theorien
- Umfangreiche Untersuchungen v.a. im Fussball

# Motivationsmuster und späterer Erfolg im Fussball



Zuber, Zibung & Conzelmann, (2015)

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

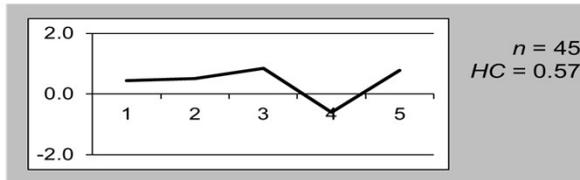


# ...und im Eishockey

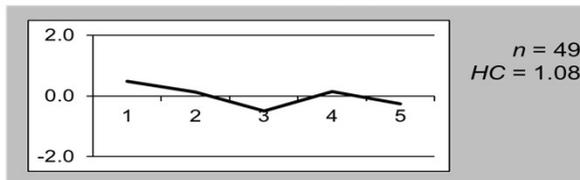


## Aktuelles Leistungsniveau (6 Monate später)

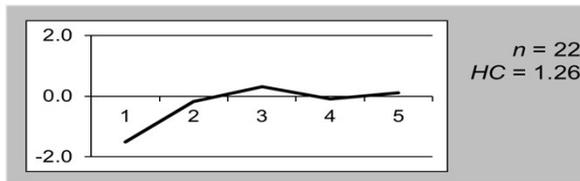
### Highly intrinsically achievement-oriented players



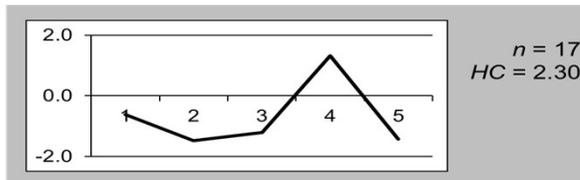
### Win-oriented failure-fearing players



### 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



# Projektablauf

## 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?»

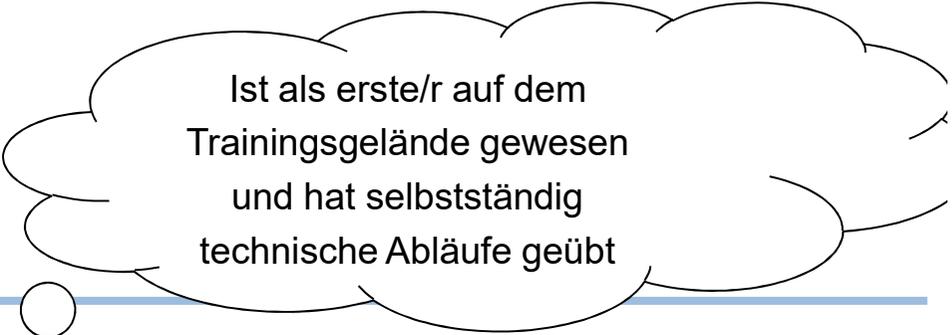
# Trainerbeurteilungsinstrument



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

# Dimensionen LEMOVIS

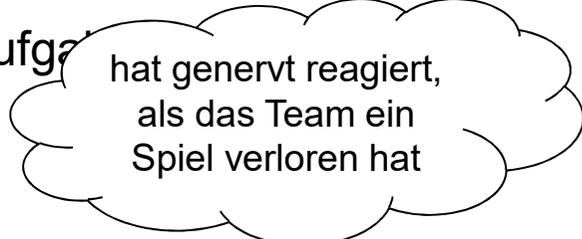
---



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

## Eigeninitiative

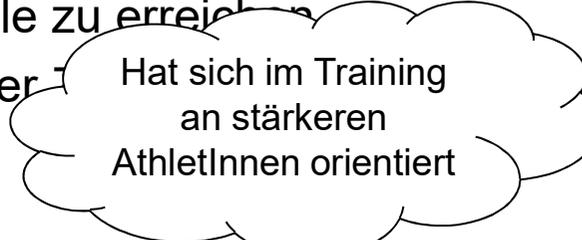
- Etwas aus eigener Initiative und aus eigenem Interesse tun
- Anstoss zur Handlung kommt von der Person selbst
- Häufige und ausdauernde Beschäftigung mit der Aufgabe



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

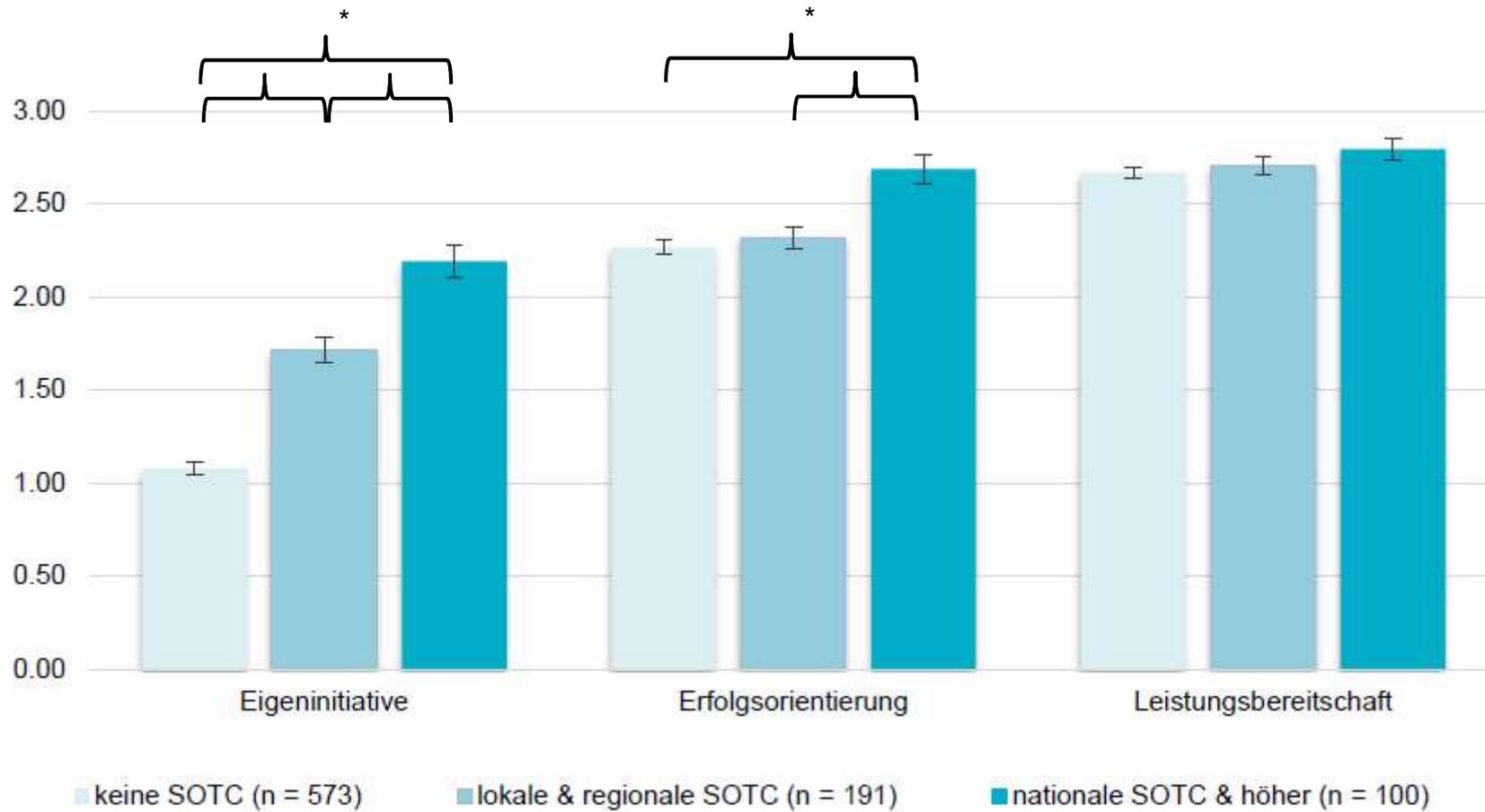
## Leistungsbereitschaft

- 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.					

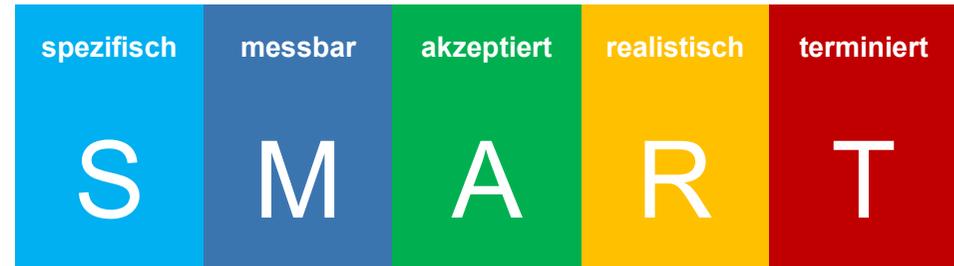
## Systematische Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)

«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

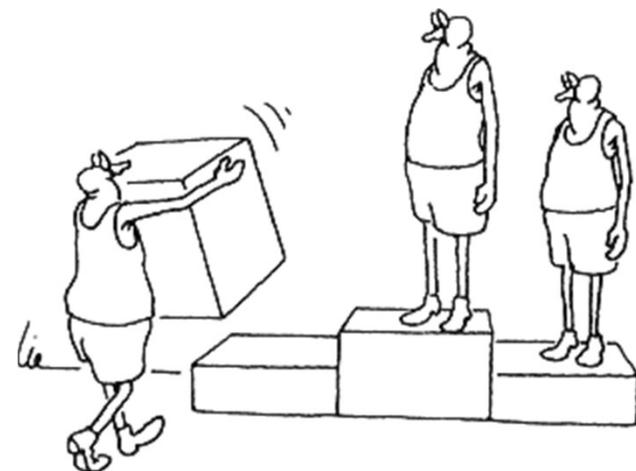
# Abschliessende Gedanken zum Thema «Leistungsmotivation»

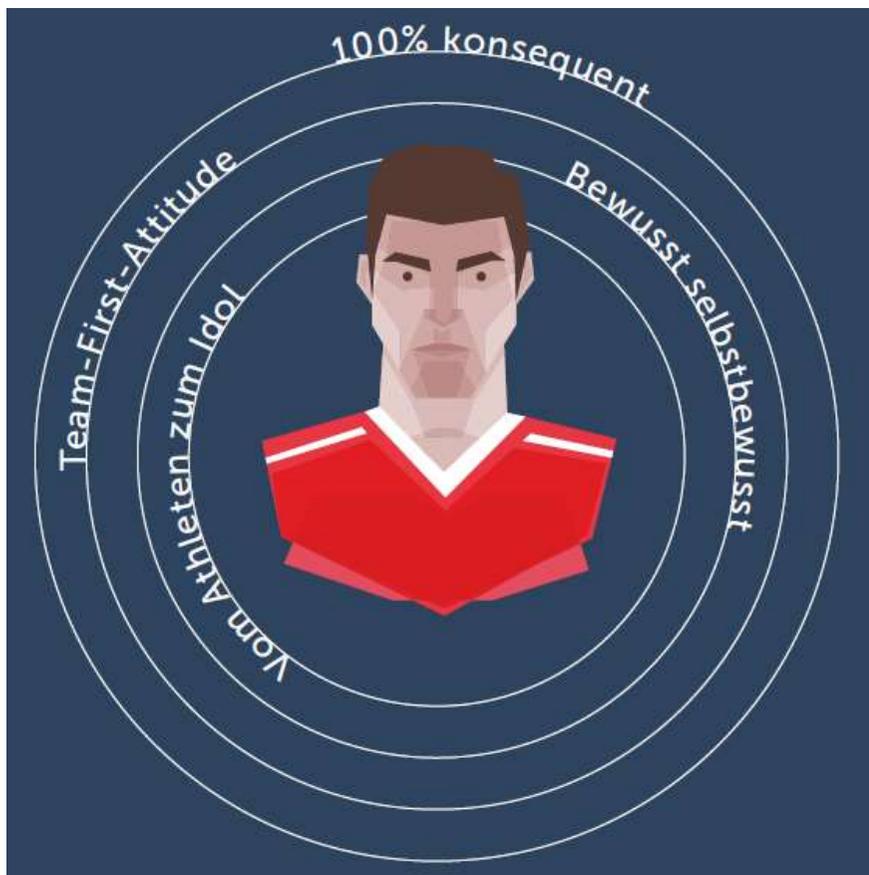
- Welches leistungsmotivierte Verhalten erwarte ich von meinen SpielerInnen?
- Kennen die SpielerInnen diese Anforderungen?
- Stimmt die Fremd- und Selbstwahrnehmung des Verhaltens überein?
- Wie kann ich meine SpielerInnen im Aufbau einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung unterstützen?



---

**Fragen?  
Vielen  
Dank!**



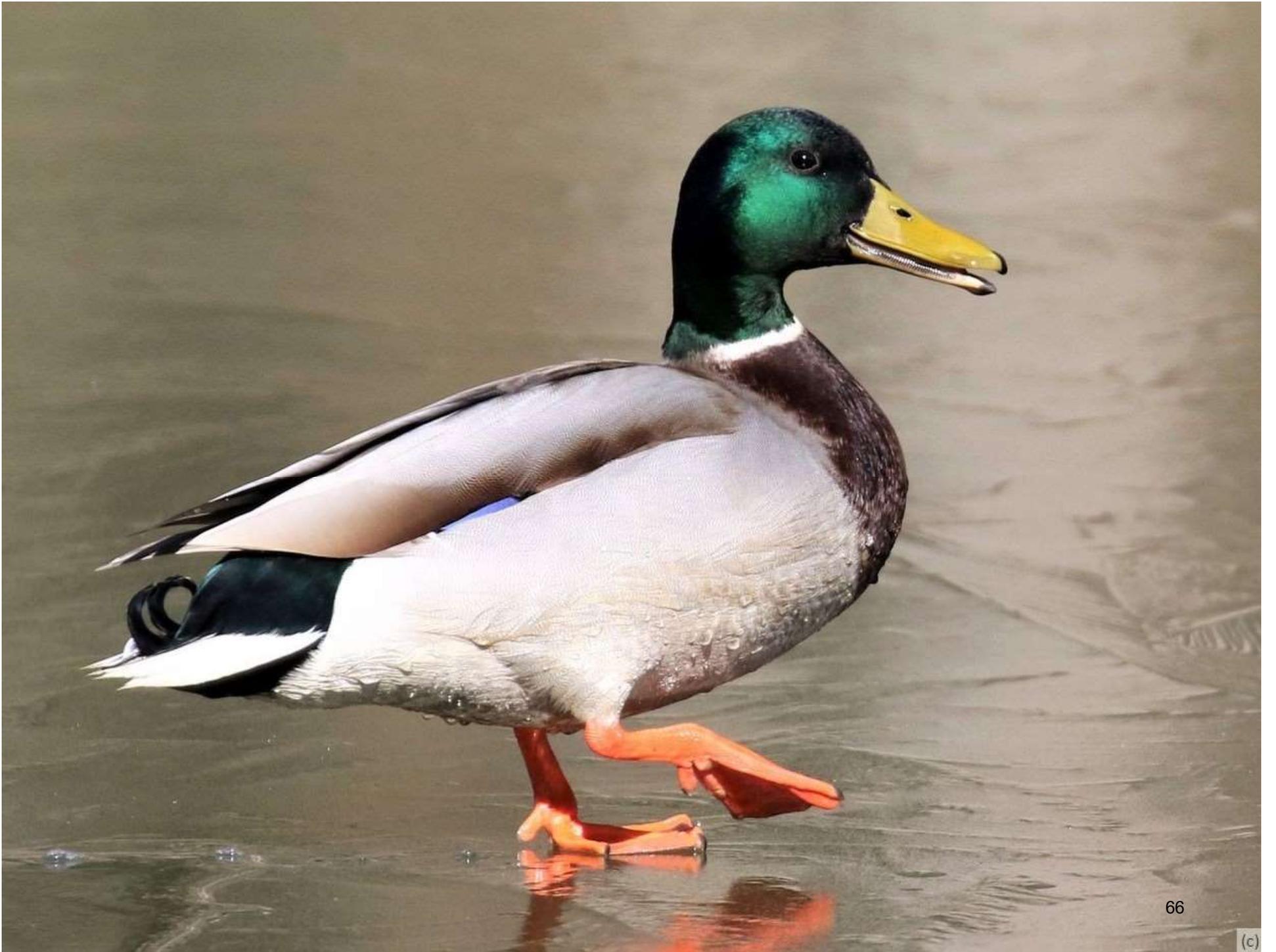


***Er ist 100% konsequent***

***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](http://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**

