



**Forum
Nachwuchsförderung 2021**



...Die Teilnehmer*innen wissen um die Bedeutung des Umfeldes für die Athletin oder den Athleten.

...Die Teilnehmer*innen sind auf dem neusten Stand bezüglich den Entwicklungen bei swiss unihockey und J+S.

...Die Teilnehmer*innen kennen das Projekt «Power to win» und den daraus zu erwartenden Nutzen für ihre Organisation.

Wer spricht hat...



- Das Mikrofon **on**.

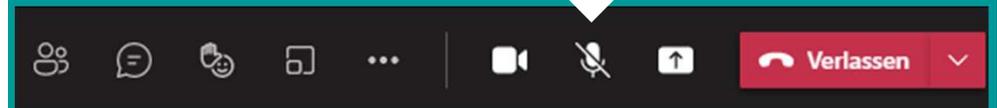


- Die Videofunktion **on**.

Wer zuhört...



- Mikrofon **off**.



- Vermeidet Ablenkung (Mails, usw.)

Wer **Fragen** hat nutzt...



- Primär die Chatfunktion



- oder die Funktion «Handheben»

Bei technischen Problemen...



- Whats'App
- SMS
- Mail

...an **Philu** Burkhard, 079 641 40 07,
philippe.burkhard@swissunihockey.ch

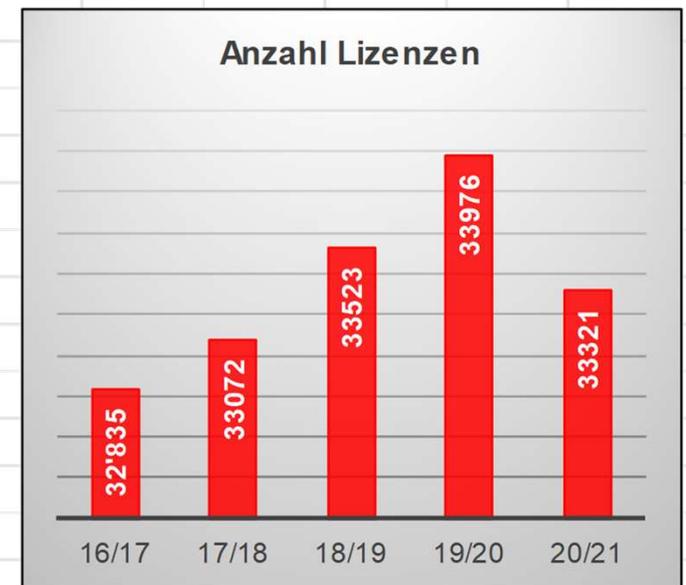
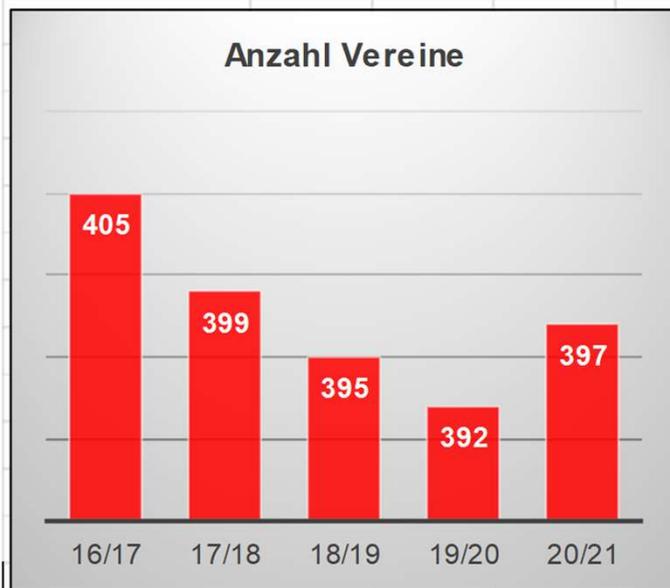


- 09.00 Beginn Forum Nachwuchsförderung
- 09.15 Informationen swiss unihockey
- 09.45 Athletenmanagement
- 11.00 Interview mit Dominik Albrecht,
Sportchef FC Thun
- 12.00 Mittagspause
- 13.30 Projekt «Power to win»:
Referat Nik Hess, BASPO
- 14.30 swiss unihockey Athleten-Datenbank
- 15.15 News J+S und Thema Fördern
- 16.30 Kursschluss



- Alternative Spielformen
 - Flexible Turnier-Plattform
 - Comeback-Cup

Grafische Darstellung der wichtigsten Zahlen



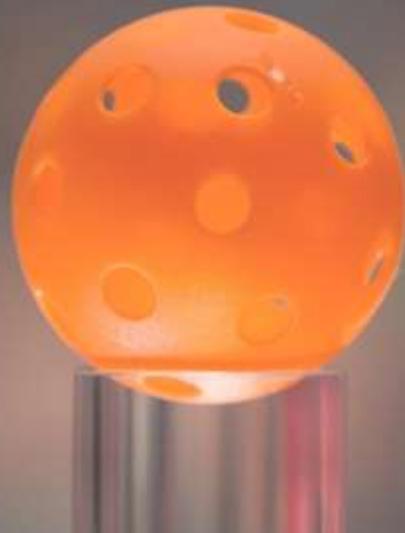
- Stabilisierungspaket
- Cup
- Streetfloorball

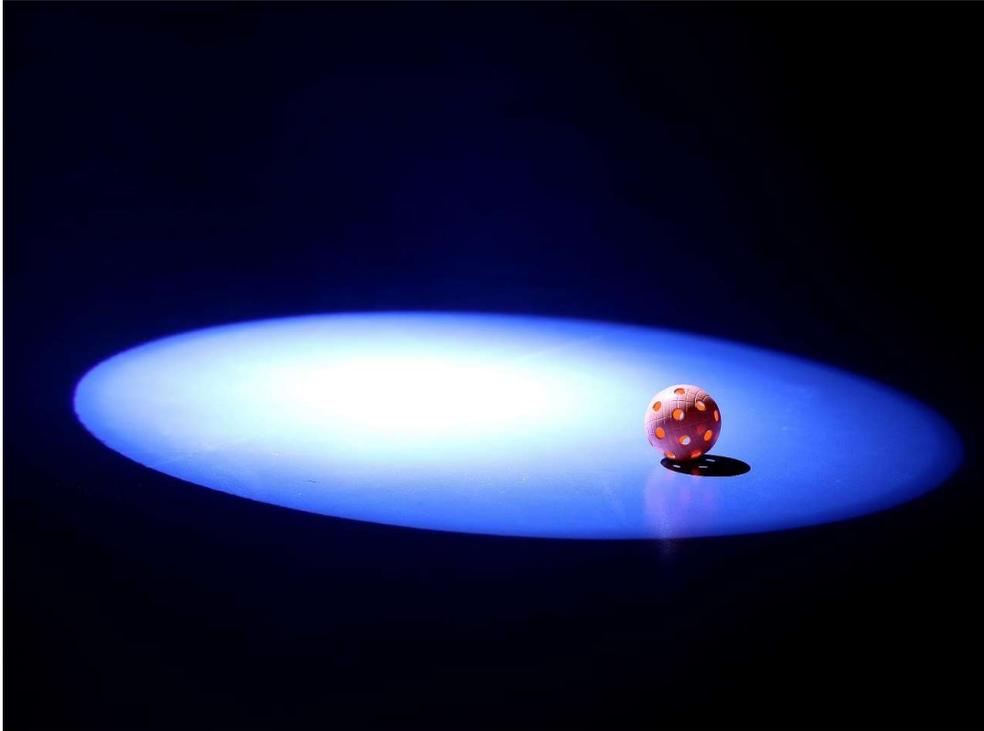


Projektantrag Sportwissenschaft

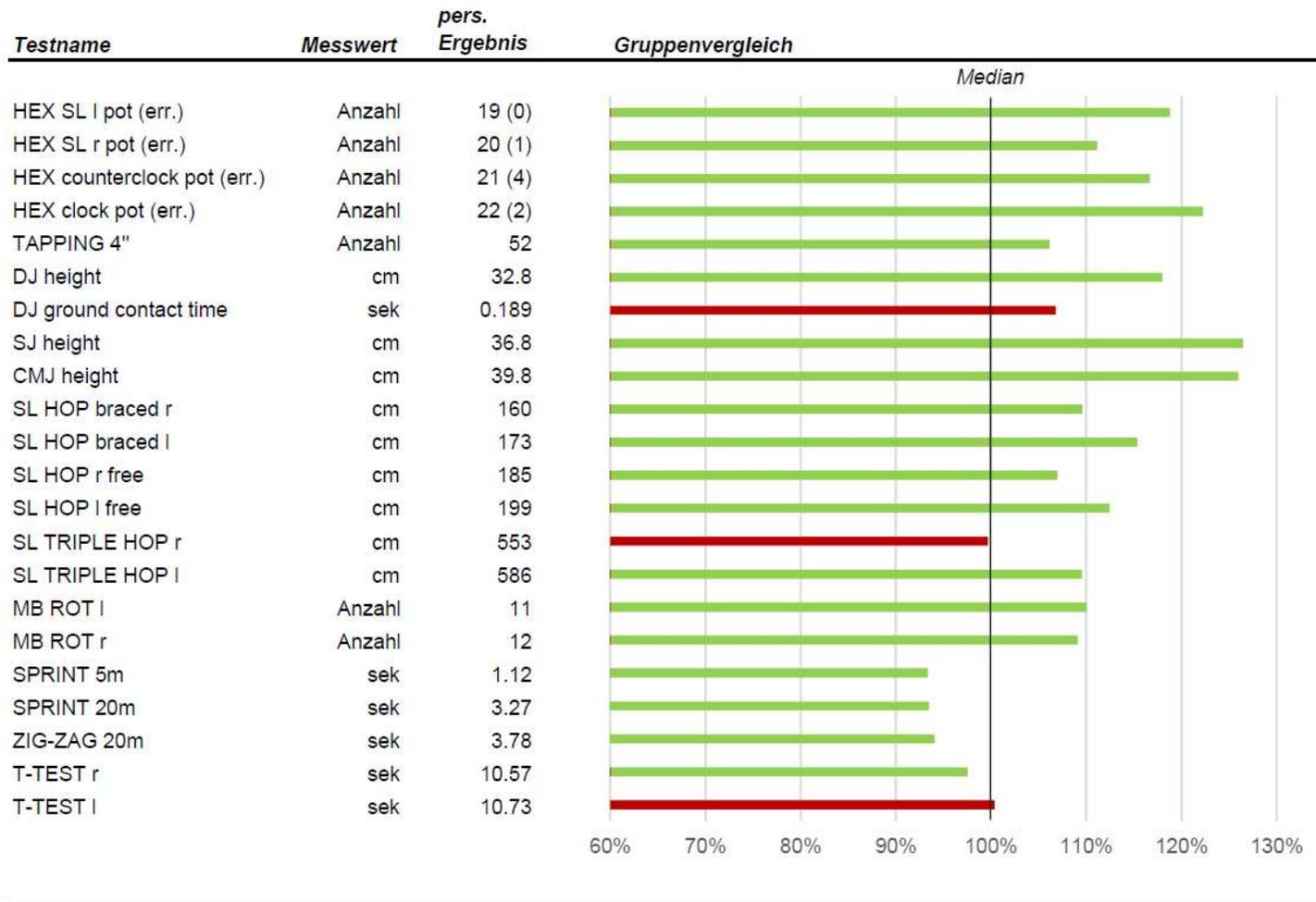
Optimierung der Talentselektion und -entwicklung im Athletikbereich mit SUBS

swiss unihockey, 30.09.20





- **Umfassendes Screening:** Athletik, Physio, Neuroathletik und Psychologie, Verletzungsanamnese
- Selektion über einen **längeren Zeitraum** (mehrstufiger Selektionsprozess)
- Schaffung eines **Prospectcamps** U17/U19
- Entwicklung und Validierung von **neuen unihockeyspezifischen Leistungstestmethoden**
- **Individuelle Trainingspläne** und Trainingsinhalte für alle selektionierten Spielerinnen und Spieler definieren -> Ausschöpfen des individuellen Potentials.



"Kapazität": (widerspiegeln die Ermüdungsresistenz und Wiederholbarkeit deiner Leistung über alle Serien hinweg)

	Jan 21			Referenzwert: Median A-Nationalteam (Januar 2021)	Referenzwert:
Durchschn. 30m	6.05			6.32	
Serie 1	6.02			6.27	
Serie 2	6.03			6.31	
Serie 3	6.09			6.37	
%-Drop overall best: overall worst	8%			10%	

Analyse

- gute Ermüdungsresistenz zwischen den Serien (gute Erholung)
- sehr gute durchschnittliche Endzeit

Trainingsempfehlung:

- ausgezeichnete Athletik
- Fokus ausgeglichen auf Power (Beschleunigung, Kraft, Explosivkraft) und anaerober Ermüdungsresistenz (Intervall)
- Evtl. Verbesserung der Abbremsfähigkeit --> Exzentrisches Krafttraining (auch bei höheren Geschwindigkeiten)

- Wann und wie kann der Verein profitieren?



Jahr	N	R	L	Total
2020	90	579	751	1420
2019	83	551	773	1407
2018	89	566	727	1382
2017	55	439	491	985
2016	55	438	218	711
2015	25	245	247	517
2014	25	94	149	268

Jahr	N	R	L	Total
2020	60	226	36	322
2019	59	217	38	314
2018	60	163	42	265
2017	25	75	55	155
2016	25	76	10	111
2015	25	2	7	34
2014	25	0	3	28

- Regelt alle Aktivitäten in der **Nachwuchsförderung** der Kantonalverbände
 - RLZ (Labeleingabe bis 30.6.)
 - Kantonalauswahlen (inkl. Selektionen / Labeleingabe 1.8.-31.8.)
 - Trophys
 - Camps



- Swiss Way definiert das Spielerprofil -> Ziel
- Moderne (interaktive) digitale Form

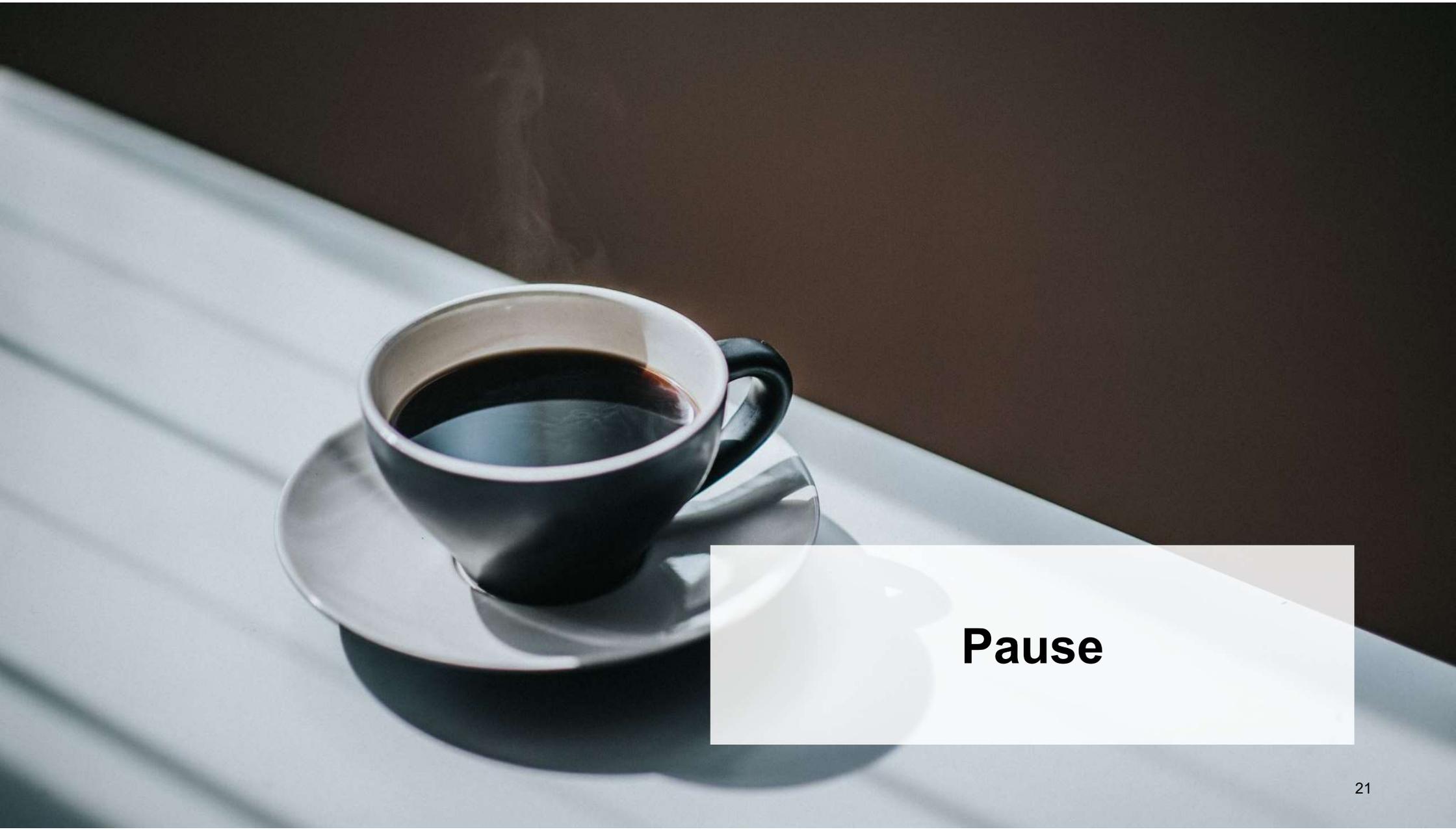
Version: 2019

FTEM Athletenweg im Unihockey

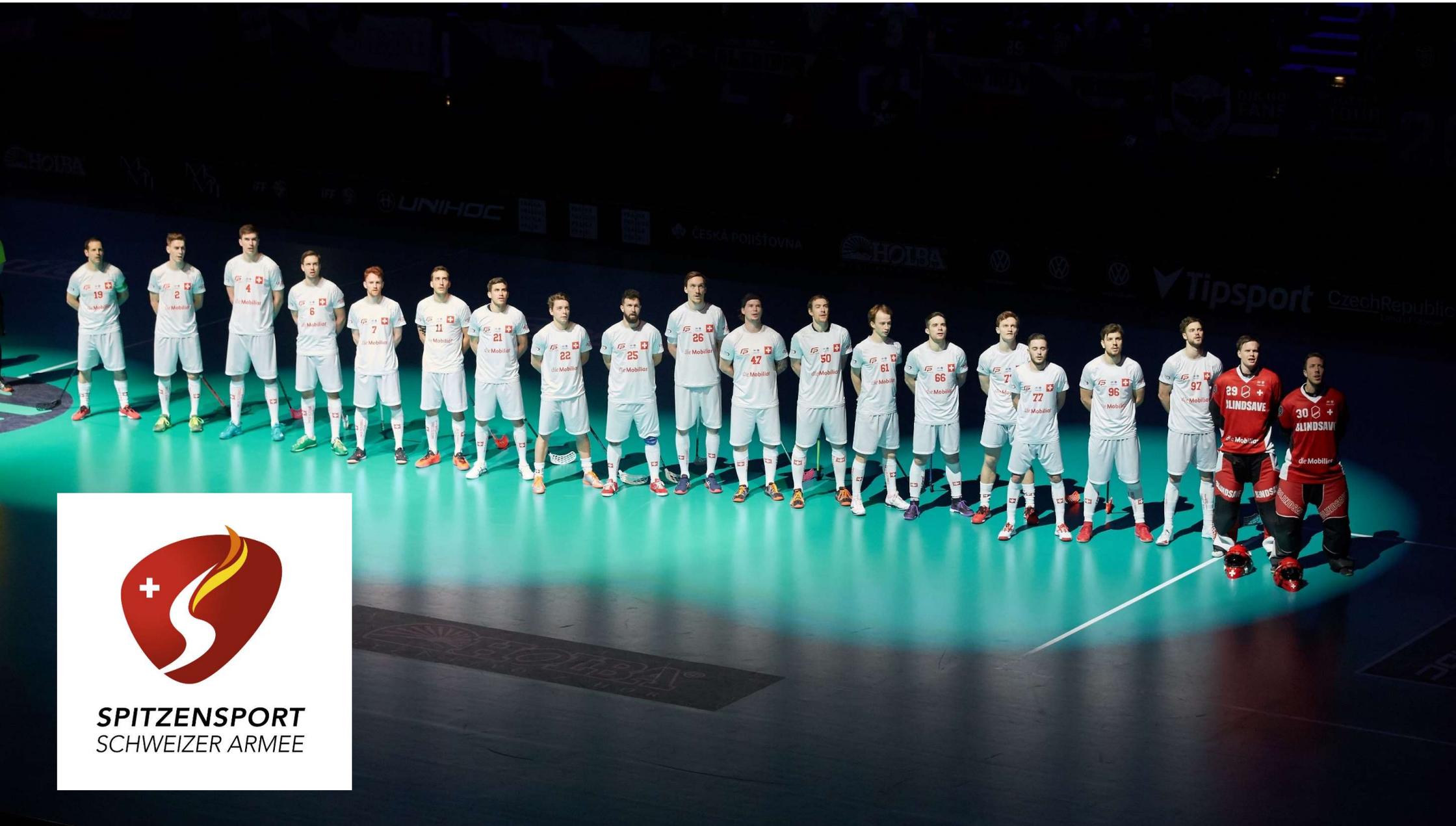
	F1	F2	F3	T1
Phase	Bewegungsvielfalt erleben	Kinderunihockey entdecken	Unihockeyevidenz entwickeln	Potenzial zeigen
Ziele	Bewegungsvielfalt fördern, kind Umfang und Intensität definieren lassen, bewegungsgrundlegendes Umfeld schaffen	Sportarten entdecken und erleben, polypartite sein, Erfahrungen im Unihockey sammeln	Unihockeyspezifische Fähigkeiten entwickeln, zum Teamerfolg beitragen, Unihockey als Basissport betreiben	Besondere Fähigkeiten an dem Talenterkennen zeigen, optimale Leistungsformulard planen (Mit Ausbildung)
Alter	0-5	5-8	8-12 und Lebenslang	10-14
Auswahlen	Auswahlteam	-	-	UIS Regionalauswahl
	Selektion	Keine Selektion	Keine Selektion	Regionale PISTE Selektion Scouting Regionaltrainer
Spiele (Anzahl pro Saison)	Nationale Wettkämpfe	Nicht org.	Junioren E/F (10)	UIM/UITA (25)
	Internationale Wettkämpfe	-	-	-
	Zusätzliche Trainings-/Spielgefässe	-	Strassensport, swiss unihockey Games (Schülermeisterschaft)	Strassenunihockey, Unihockey Camps, swiss unihockey Games (Schülermeisterschaft)

D-Junioren / U12		C-Junioren / U14			
Elemente	Zielsetzung	Elemente	Zielsetzung		
Technik	Ballführen	Balkontrolle	Balkontrolle		
		Balkontrolle	Ball führen mit Tempo (Vor- und Rückhand) Halbhohe Bälle sicher kontrollieren		
		Ball führen (Vor- und Rückhand)	Dribbling	Richtungswechsel, Tempowechsel Täuschungen, Drehungen, Tricks	
		Mit Ball stoppen und beschleunigen	Ballannahme	Ballannahme aus dem Lauf	
		Mit Ball balancieren	Ballabgabe	Pass direkt, scharf Flip-Pässe Pässe aus der Bewegung	
	Passen	Ballannahme (Vor- und Rückhand)	Ballannahme	Aus vollem Lauf	
		Ballabdecken nach Annahme	Passen	Schussarten	Gezogener Schuss (aus Lauf/Drehung)
		Pass (Vor- und Rückhand)	Ballannahme	Schussarten	Geschlagene Schussarten
		Mittlere Distanzen, verschiedene Richtungen	Ballannahme	Schussabgabe	Aus unterschiedlichen Situationen
		Ballannahme	Pass	Schussarten	Unterschiedliche Ziele treffen
Schliessen	Aus der Bewegung	Schussarten	Schiebeschlagschuss		
	Gezogener Schuss	Schussabgabe	Aus Bewegung		
	Schiebeschlagschuss	Schussarten	Mittlere Ziele treffen		
	Aus Bewegung	Schussarten	Mittlere Distanzen		
	Mittlere Ziele treffen	Schussarten	Vorwiegend flache/halbhohe Schüsse		
TH	Aufgaben kennen	TH	Technik	Auswürfe zur Seite Ballorientierung Beinarbeit	
	Verteidigen	Verteidigen	Defensiv	Verteidigungslinie besetzen	
	Objekte/Zonen verteidigen	Technik	Offensiv	Torgefährlich sein	
	Grundposition	Einzel	Mit Ball	Kreuzen - Ball ablegen	
	Bälle werfen und fangen	Gruppen	Ohne Ball	Freie Mitspieler sehen Überzahlsituationen kreieren	
Taktik	Einzel	Offensiv	Ball abdecken		
		Defensiv	Gegner bedrängen		
	Gruppen	Mit Ball	Ball sicher zu Mitspieler passen		
		Ohne Ball	Freilaufen und Anbieten		
	Team	Mit Ball	Ball in den eigenen Reihen behalten		
Ohne Ball	Aufgaben und Positionen auf dem Spielfeld kennen				
Kondition	Schnelligkeit	Schnelligkeit	Strafetten, Fangisformen, kleine Wettkämpfe Stop and Go-/Reaktionsspiele		
		Kraft	Klettern, Hangeln, Hindernisparcours Mit eigenem Körpergewicht arbeiten		
	Ausdauer	Ausdauer	Grundausdauer durch spielerische Formen Abwechslungsreiche Belastung mit Spassfaktor		
		Koordination	Flughahn und Ballgeschwindigkeit einschätzen Ballprellen nach vorgegebenem Rhythmus Spielen mit verschiedenen Bällen		
	Mental	Spielfreude			
Soziales/Umfeld	Gegenseitiger Respekt				
	Eltern miteinbeziehen	Gemeinsam Regeln festlegen und einhalten			

FTEM Athletenweg im Unihockey		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
		Foundation			Talent				Elite		Mastery
Phase		Bewegungswilligkeit anleiten	Kinderunihockey entdecken	Unihockeyföderation erreichen	Potential zeigen	Potential beschleunigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch schaffen	Die Schweiz repräsentieren	Mit der Schweiz gewinnen	Unihockey können dominieren
Ziele		Bewegungswilligkeit fördern, kindl. Orientierung und Freude definieren lassen, bewegungswissenschaftliches Umfeld schaffen	Sportarten entdecken und erleben, jugendprobleme lösen, Erfahrungen im Unihockey sammeln	Unihockeyspezifische Fähigkeiten entwickeln, zum Saisonanfang beitragen, Unihockey als Freizeitoption beschreiben	Besondere Fähigkeiten an den ersten Talentkriterien zeigen, optimales Leistungsprofil ermitteln (Verstärk. Ausbildung)	Engagement und Trainierbarkeit unter Beweis stellen, Entwicklungspotential beschleunigen, Leistungsprofil ermitteln (Verstärk. Ausbildung)	Leistungsziele anstreben, sportlich qualifizierte gute Bewegung sicherstellen, Weichenstellungen entwickeln	Durchbruch auf höchster nationaler Nachwuchsebene erreichen, in der NLA (bis 2018) / in der NLA (ab 2019) (Leistungsprofil ermitteln) (Leistungsprofil ermitteln) (Leistungsprofil ermitteln)	Sich in der NLA durchsetzen, Leistungsprofil ermitteln (Reduktion Arbeitspensum)	Leistungsziele in der NLA setzen, mit dem A-Nationalteam an der WM gewinnen, Leistungsprofil ermitteln (Leistungsprofil ermitteln) (Leistungsprofil ermitteln)	Die NLA über mehrere Jahre dominieren oder in der SWL Leistungsprofil ermitteln, prägender Spieler in A-Nationalteam, zu den internationalen Auswahlspielerinnen im Unihockey gehören
Alter		0-5	5-8	8-12 und Interim	10-14	12-16	15-19	17-21	20+	20+	20+
Auswahlverfahren	Auswahlverfahren	–	–	–	UES Regionalswahl	UES Regionalswahl UE7-Nationalteam (jewe. Kadet)	UE7-Nationalteam UE7-Nationalteam (jewe. Kadet)	UE9-Nationalteam UE9-Nationalteam (jewe. Kadet)	UE9-Nationalteam UE9-Nationalteam (jewe. Kadet)	A-Nationalteam	A-Nationalteam
	Selektion	Keine Selektion	Keine Selektion	Keine Selektion	Regionale PISTE-Selektion Scouting Regionaltrainer	Regionale/Nationale PISTE-Selektion Scouting Regional- / Nationaltrainer	Nationale PISTE-Selektion Scouting Nationaltrainer	Nationale PISTE-Selektion Scouting Nationaltrainer	Scouting Nationaltrainer	Scouting Nationaltrainer	Scouting Nationaltrainer
Spiele (Anzahl pro Saison)	Nationale Wettkämpfe	Nicht.org	Junioren EF (10)	Junioren U, UBA/UE7, Reisepoolturnier (15)	UEA/UEA (25)	UEA/UEA, UE6A, UE6A (35)	UEA, UE6A (35)	UE6A, UE6A, UE6A (40)	UEA (40)	UEA, SWL (40)	UEA, SWL (40)
	International Wettkämpfe	–	–	–	–	Internationaler Turniere, Länderspiele (10)	Internationaler Turniere, Länderspiele (15)	Saunder-WM, UE9-WM, Länderspiele (15)	A-WM, World Games, Länderspiele (15)	A-WM, World Games, Länderspiele (15)	A-WM, World Games, Länderspiele (15)
	Zusätzliche Trainings- / Spielzeiten	–	Saisonübergreifend, swiss unihockey Games (Schülermeisterschaft)	Saisonunihockey, Unihockey Camps, swiss unihockey Games (Schülermeisterschaft)	Saisonunihockey, Unihockey Camps, swiss unihockey Games (Schülermeisterschaft)	Unihockey Camps, swiss unihockey Games (Schülermeisterschaft)	–	–	–	–	–
Trainings- / Spielbelastung Stunden pro Woche	Wochenunterstützung in Stunden	7	9	10	11	16	17	18	18	18	18
	Allgemein sportliche Aktivitäten	6	6	5	4	5	2	1	1	1	1
	Athletik	–	1	2	5	4	4	5	5	5	5
	Unihockey	1	2	5	4	9	11	12	12	12	12
Schule / Ausbildung / Beruf		Spielgruppe, Kindergarten	Primarschule	Primarschule	Sekundarschule	Sekundarschule (Sportschule), Gymnasium / Berufsschule (Sportschule)	Gymnasium/Berufsschule (Sportschule)	Gymnasium/Berufsschule (Sportschule), Studium, (Hörsaal-)Arbeit	Studium, Teilzeitarbeit	Studium, Teilzeitarbeit	Studium, Teilzeitarbeit
Unterstützung swiss unihockey		Ehemerbeschichte	Konzept Kinderunihockey, Ehemerbeschichte	Konzept Kinderunihockey, Ehemerbeschichte	Swiss Way (Ausbildungs- / Spielphilosophie), Ehemerbeschichte	Swiss Way, Ehemerbeschichte, Nationale Auswahlen, Karriereplanung	Swiss Way, Ehemerbeschichte, Nationale Auswahlen, Karriereplanung	Swiss Way, Nationale Auswahlen, Karriereplanung	Swiss Way, Nationale Auswahlen	Swiss Way, Nationale Auswahlen	
Unterstützende Partner	Eltern	Eltern-Kid-Turnen, Spielgruppe, bewegungswissenschaftliches Umfeld, aktive Freizeitgestaltung	Bewegungswissenschaftliches Umfeld, aktive Freizeitgestaltung, Vorbild sein, sich im Verein engagieren	Bewegungswissenschaftliches Umfeld, aktive Freizeitgestaltung, Vorbild sein, sich im Verein engagieren	Regieren, locare, Hilfe beim organisieren und vorantreiben mit Ausbildungsplan	Übernehmen, Hilfe beim organisieren und vorantreiben mit Ausbildungsplan	Unterstützen, Hilfe beim koordinieren mit Ausbildungsplan	–	–	–	
	Verein	Label Kinderunihockey	Label Kinderunihockey	Label Kinderunihockey	Nachwuchstabelle	Nachwuchstabelle	Nachwuchstabelle	Nachwuchstabelle	Nationalallgemein	Nationalallgemein	
	Kommunikationsverband	–	–	–	Regionales Leistungsprogramm (RLZ), Regionalswahl	Regionales Leistungsprogramm (RLZ), Regionalswahl	Regionales Leistungsprogramm (RLZ)	Regionales Leistungsprogramm (RLZ)	–	–	



Pause



Entscheid Bundesrätin Viola Amherd 2019: Spitzensport mehr fördern

- Kapazität Spitzensport-RS von **35 auf 70 Plätze erhöht**
- Kapazität Fachstab Sport ab 2020 verdoppelt

- Erster WK Nationalmannschaft Herren A: **2006** (3 Wochen am Stück)
- Herren Nationalmannschaft seit 2006 regelmässig Zusammenzüge als **WK-Blöcke (Mi-So)**, später Umteilung Spieler in Fachstab Sport

- 3-5 Athlet*innen pro Jahr
- Ab 2022 (*April bis August*)
- 18 Wochen Vollprofi in Magglingen

Option 1



- Militärische Umgangsformen, Sanitätsdienst und Fahrerausbildung.



- zweiwöchige Ausbildung zum/r Militärsportleiter/in.
- In der Funktionsgrundausbildung (FGA) liegt der Hauptfokus auf der **Leistungssteigerung**.



- Mediens Schulung, Massageausbildung, Englischunterricht, Mentaltraining sowie Inputs zu Doping, Ernährung und Regeneration



- persönliche Betreuung durch das Kompetenzzentrum Sport der Armee, Infrastruktur BASPO



Plan der Spitzensport-RS

JW	20	17.05.2021	18.05.2021	19.05.2021	20.05.2021	21.05.2021		
5	Vo	MSL Ausbildung	MSL Ausbildung	MSL Ausbildung	MSL Ausbildung	MSL Ausbildung		
	Na	Input AT Training 1330	Training	Training	Training	Entlassung Urlaub / Heimtraining		
	Ab	MSL Ausbildung	Regeneration	Regeneration	Ausgang			
JW	21	24.05.2021	25.05.2021	26.05.2021	27.05.2021	28.05.2021		
6	Vo	Pfingstmontag	Rumpffest HEW 5	Auswertung Rumpffest 0800	0800 Input Ernährung	Training		
	Na		Training	Training	Training	Entlassung Urlaub / Heimtraining		
	Ab		Regeneration	Regeneration	Ausgang			
JW	22	31.05.2021	01.06.2021	02.06.2021	03.06.2021	04.06.2021		
7	Vo	Input Regeneration 0800	Ausbildung Massage	Ausbildung Kommunikation bis 1500	Ausbildung Kommunikation bis 1500	Ausbildung Medien bis 1500	Ausbildung Massage	Training
	Na	AT 2, 1100						Training
	Ab	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Ausgang			
JW	23	07.06.2021	08.06.2021	09.06.2021	10.06.2021	11.06.2021		
8	Vo	Training	Training	Truppenbesuch	0800 Input Antidoping	Training		
	Na	AT 3, 1100	Training	Training	AT 4, 1100	Entlassung Urlaub / Heimtraining		
	Ab	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Regeneration			
JW	24	14.06.2021	15.06.2021	16.06.2021	17.06.2021	18.06.2021		
9	Vo	Training	Training	Training	Training	Training		
	Na	AT 5, 1100	Training	Training	Training	Entlassung Urlaub / Heimtraining		
	Ab	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Ausgang			

16 Monate vor dem RS-Start	Meldung Interesse an swiss unihockey
14 Monate vor dem RS-Start	Longlist aller Kandidat*innen durch swiss unihockey an Swiss Olympic
12 Monate vor dem RS-Start	obligatorische Informationsveranstaltung der Armee
Anschliessend	Selektionsgespräch
10 Monate vor dem RS-Start	Shortlist (inkl. der Protokolle der Selektionsgespräche)
8 Monate vor dem RS-Start	Armee, Swiss Olympic und swiss unihockey bestimmen definitive Liste
7 Monate vor dem RS-Start	Definitive Selektion und Kommunikation
April 2022 (KW 16)	Start Spitzensport-RS

Athlet*innen-Gespräch - Leitfaden

Datum des Gesprächs:	
Name / Vorname Athlet*in:	
Geburtsdatum:	
Sportart:	
Kader:	
Swiss Olympic Card:	

Einstieg

Wie geht's dir aktuell?
Wie bist du zum Sport gekommen, wieso hast du gerade diese Sportart gewählt?
Seit wann machst du Leistungssport?

Sport

Wochenplan: Wie hoch ist der Trainingsumfang, der Ausbildungs-/Arbeitsumfang und die Reisezeit pro Woche?
Wie viele Wettkämpfe sind im Jahr geplant (in der kommenden Saison)?
Wer macht die Trainingsplanung?
Wer ist dein Haupttrainer und in welcher Funktion (vom Verband/Verein/privat)?
Schweizer Ranking: Wo stehst du heute national (Nachwuchs und Elite zusammengenommen)? Mit Aufzählung der Namen:
Wo stehst du heute international in deiner Alterskategorie (z.B. auf Stufe JWM/JEM oder U23WM/U23EM)?
Übergang von Nachwuchs zur Elite, wie siehst du das? Was sind die Unterschiede?
Welches Höchstleistungsalter hat deine Disziplin?
Trainingsplanung der nächsten Jahre: Wo willst du hin? Was ist dein Traum?
• 2021
• 2022
• 2023
• 2024
• 2025
• 2026

Was brauchst du, damit du diese Ziele erreichst?
An welchen Dingen musst du arbeiten, ganz konkret?
• Physis
• Technik
• Taktik
• Psyche
• Umfeld
• ...
Wer ist dein sportliches Vorbild?
Auf einer Skala von 1-10 (das Vorbild ist bei einer 10), wo siehst du dich aktuell?



Beruf / Ausbildung / Schule

Welche Schule, Ausbildung, Beruf besuchst du genau und in welchem Umfang? Wann ist der Abschluss geplant?
Welche Ausbildung, welchen Beruf planst du in Zukunft und in welchem Umfang?

Umfeld

Wie ist aktuell die Wohnsituation und die familiäre Situation?
--

Gesundheit

Wirst du bisher verletzt und wenn ja, was hattest du genau?
Was machst du zur Regeneration, zur Prophylaxe?

Finanzen / Planung

Wie hoch ist dein Budget für die kommende Saison?
• Höhe Ausgaben (Trainings, TL, WK, Material, ...)?
• Höhe Einnahmen (Sporthilfe, Sponsoren, Stiftungen, Kanton, Eltern, ...)?
Wer macht die Organisation (TL, Reisen zu WK, ...)?
Hast du ein Sponsorendossier?

Armee

Wieso möchtest du in die SpiSpo-RS?

Wieso solltest unbedingt du aufgenommen werden? Was spricht für dich, was ist dein Alleinstellungsmerkmal?

Informationen vom Verband

Allgemeiner Eindruck vom Verband und welches Potenzial hat der Athlet?

Welche Punkte sind auch nach dem Gespräch noch offen aus Sicht des Verbandes?

Braucht es noch weitere Massnahmen oder Unterstützungen (wie z.B. Beratungsgespräch, Infos zu SpiSpo und Studium, usw.)?

Option 2



- Qualifizierter Athlet
- Kaderspieler NLA / A-Nati, U23, U19
- 4x 3 Stunden Trainingszeit pro Woche
- Meldefristen 15. November / 15. April (ca. 2-3 Monate vor RS-Start)

Spitzensport-RS 2024 (124 Tage)

2025: 30 WK-Tage

2026: 30 WK-Tage

2027: 30 WK-Tage

2028: 30 WK-Tage

→ Dienstpflicht erfüllt



- Es müssen immer **fünf WK-Tage** am Stück sein.
- Jeder Spieler hat eine eigene Jahresplanung
- Spieler muss an jedem Tag **sportlich betreut** sein
- Wochentage spielen keine Rolle
- Keine Erwerbsarbeit oder Studium an diesem Tag



Dienstpflicht / Ausbildung	Wiederholungskurse
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Qualifizierte Sportler (Januar / Juli) ➤ Spitzensport-RS (Mitte April) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fachstab Sport (100 bis 130 Tage)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zivildienst ➤ Zivilschutz ➤ Militarisierte ohne Umteilung 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kein Zugang zum Fachstab Sport

Aktueller Stand Armee Spitzensport

Spitzensport-WK

- 16x A-Nationalmannschaft
- 9x U23-Nationalmannschaft
- 3x Betreuer

Spitzensport-RS

- 9 Bewerbungen SpiSpo-RS 2022 (2+7)
- 20 (!) konkrete Interessensanmeldungen aus aktueller U19 Herren



SPITZENSPO
SCHWEIZER ARMEE

Gruppenaktivitäten

Performance days
Magglingen

Gemeinsame
Techniktrainings

Vereinzelt WK-Camps



REGENERATION

ATHLETIK

SKILLS

INDIVIDUALTAKTIK

ERNÄHRUNG

SPORTPSYCHOLOGIE

☰ Meine Athleten

	Joel Kuegger		
	Kevin Berry		
	Levin Conrad		
	Manuel Maurer		
	Manuel Engel		
	Marco Louis		
	Michi Schiess		
	Moritz Mock		
	Nicola Bischofberger		
	Nils Conrad		
	Paolo Riedi		
	Pascal Meier		

The app interface displays training logs and recovery measures. At the top, there are icons for a green 'X', a moon, and a heart. Below, a list of training sessions is shown:

- 6. Juni Sonntag:** 1h 30', 720 (8), with a smiley icon.
- 5. Juni Samstag:** 0h 30', with a calendar icon.

Below the logs, there is a section for recovery measures:

- Kommentar teilen**
- 11:20 - 11:50**
- Eisbad und dampfbad**
- Buttons for **Wärme** and **Kälte**.
- Text: **Manuel** fühlte sich **fit** nach dieser Erholungsmassnahme.

Another training log is visible below:

- 5. Juni Samstag:** 1h 00', 360 (6), with a smiley icon.

Below this, another recovery section is shown:

- Kommentar teilen**
- 10:00 - 11:00**
- Skills**
- A group icon button.

Tracking Training: Detail

Name / Datum	16. bis 31. März			1. bis 15. März			16. bis 28. Februar			1. bis 15. Februar			16. bis 31. Januar		
	Aufwand h	davon reg.	ACWR 31.3.	Aufwand h	davon reg.	ACWR 15.3.	Aufwand h	davon reg.	ACWR 28.2.	Aufwand h	davon reg.	ACWR 15.2.	Aufwand h	davon reg.	ACWR 31.1.
Jan Bürki	37.65	8.57	1.01	37.98	7.32	1.4	26.33	4.5	1.01	28.75	8.5	1.02	32.16	6.91	0.93

Team: Anteil

Regenerationstraining

20.22%

18.56%

16.44%

12.12%

16.2.	17.2.	18.2.	19.2.	20.2.	21.2.	22.2.	23.2.	24.2.	25.2.	26.2.
AE	H	H		Spiel		H	Schn	H	H	Ro, St
1	2.33	2		3		2	1	1.75	1.75	0.66
A										
1										
K, Mo	H	H		Spiel	AE V	H	Mo	H	H	T
1	1.83	2		3	1.5	1.5	0.25	1.5	1.66	1
							K, Mo			
							1			
K	H	St, AK	AE J	Spiel	W	AE J	H	H	AE	K
0.5	2.25	0.75	0.75	2	4	1	2	1.75	2.5	1
AE V, St		H		St, Ro					H	
1.25		2		0.66					2	

Mobilität	Mo
Physio/Chiro/etc.	Med
Polysport	P
Rolle	Ro
Sauna	S
Schnelligkeit	Schn
Spiel :-)	Spiel
Sprints	Sp
Sprünge	Spr
Stabilisation	Sta
Stretching	St

Ausbildung/Beruf und Leistungssport: duale Karriere

- Swiss Olympic Schools
- Swiss Olympic Partner Schools
- Leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb



- Individuelle Lösungen

Schule / Ausbildung:

55% von Angebot für Sporttalente profitiert

- **U17 Frauen: 66%**
- **U17 Männer: 80%**
- U19 Frauen: 60%
- U19 Männer: 65%

- U23 Männer: 36%
- **Frauen A: 24%**
- Männer A: 40%

RLZ:

45% besuch(t)en RLZ-Trainings

- U17 Frauen: 55%
- **U17 Männer: 68%**
- U19 Frauen: 65%
- U19 Männer: 38%

- U23 Männer: 46%
- Frauen A: 30%
- **Männer A: 12%**

Berufswahl:

Wenn ich nochmals zurück gehen könnte, würde ich (bezogen auf den Sport) einen anderen Weg einschlagen:

- **Total: 9%**
- U23 Männer: 13%
- Frauen A: 17%
- Männer A: 12%

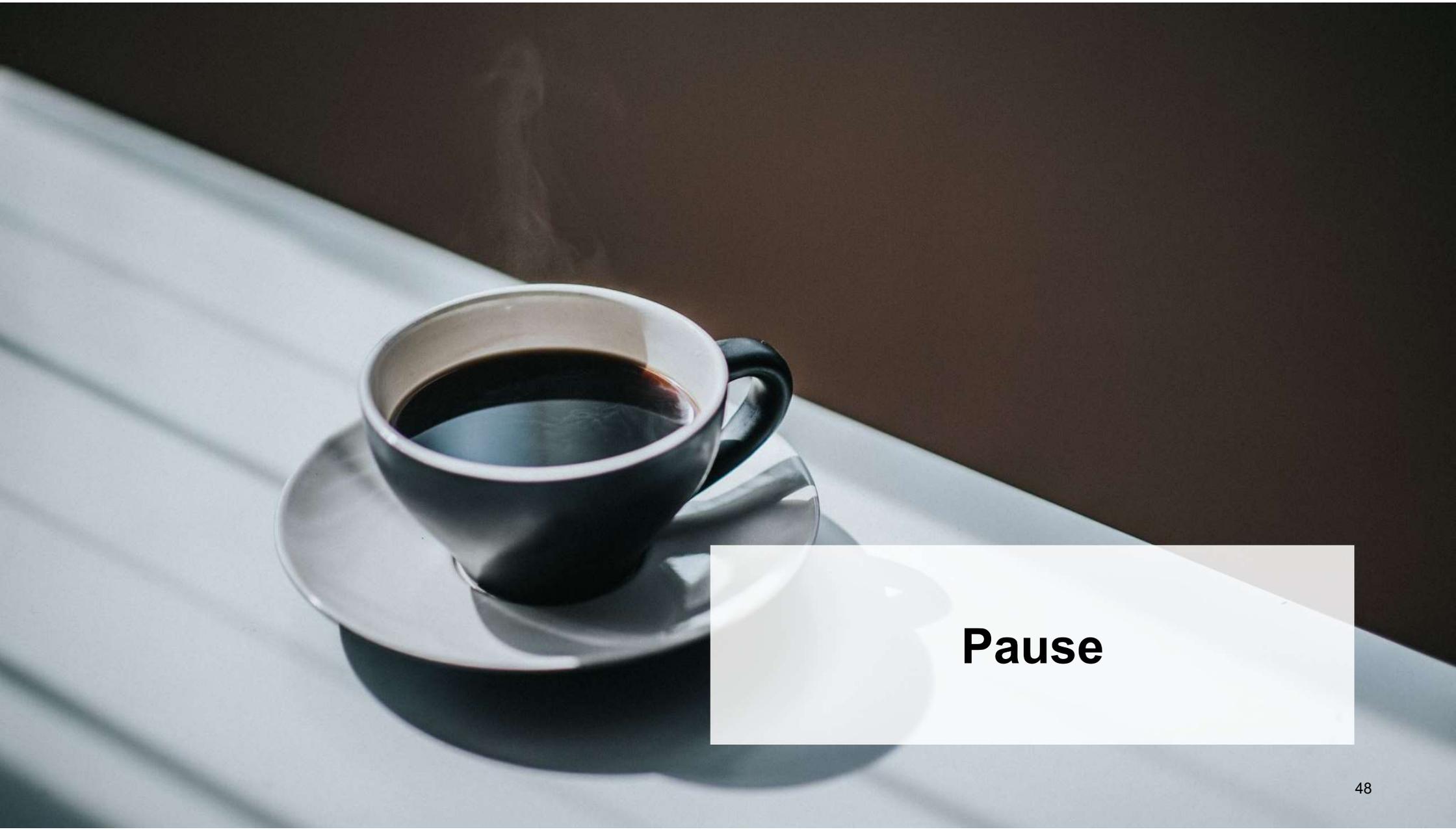
Beruflicher Weg passt, aber bremst mich ab und zu im Sport:

- **Total: 24%**
- U23 Männer: 33%
- Frauen A: 26%
- Männer A: 24%

Wurdest du vor der Berufswahl punkto leistungssportfreundliche Karriere unterstützt?

- **Total: 64% nein**

- U17 Frauen: 61% nein
- **U17 Herren: 27% nein**
- U19 Frauen: 73% nein
- U19 Herren: 67% nein
- U23 Männer: 66% nein
- Frauen A: 86% nein
- Männer A: 72% nein



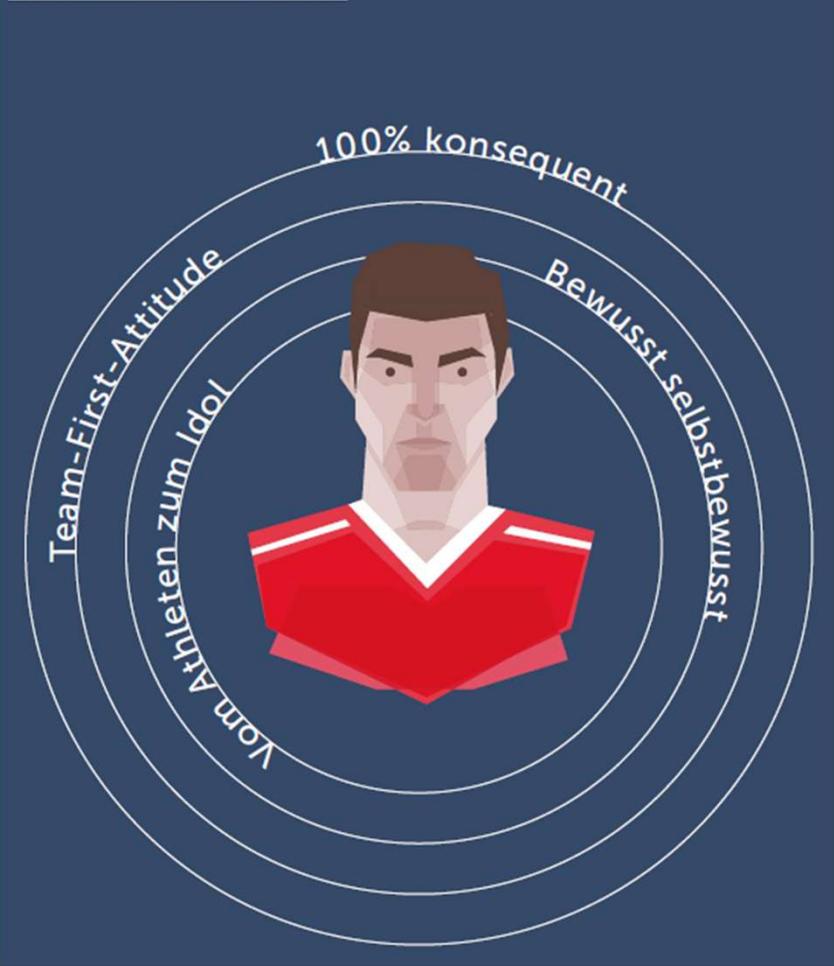
Pause

BREAKOUT SESSION

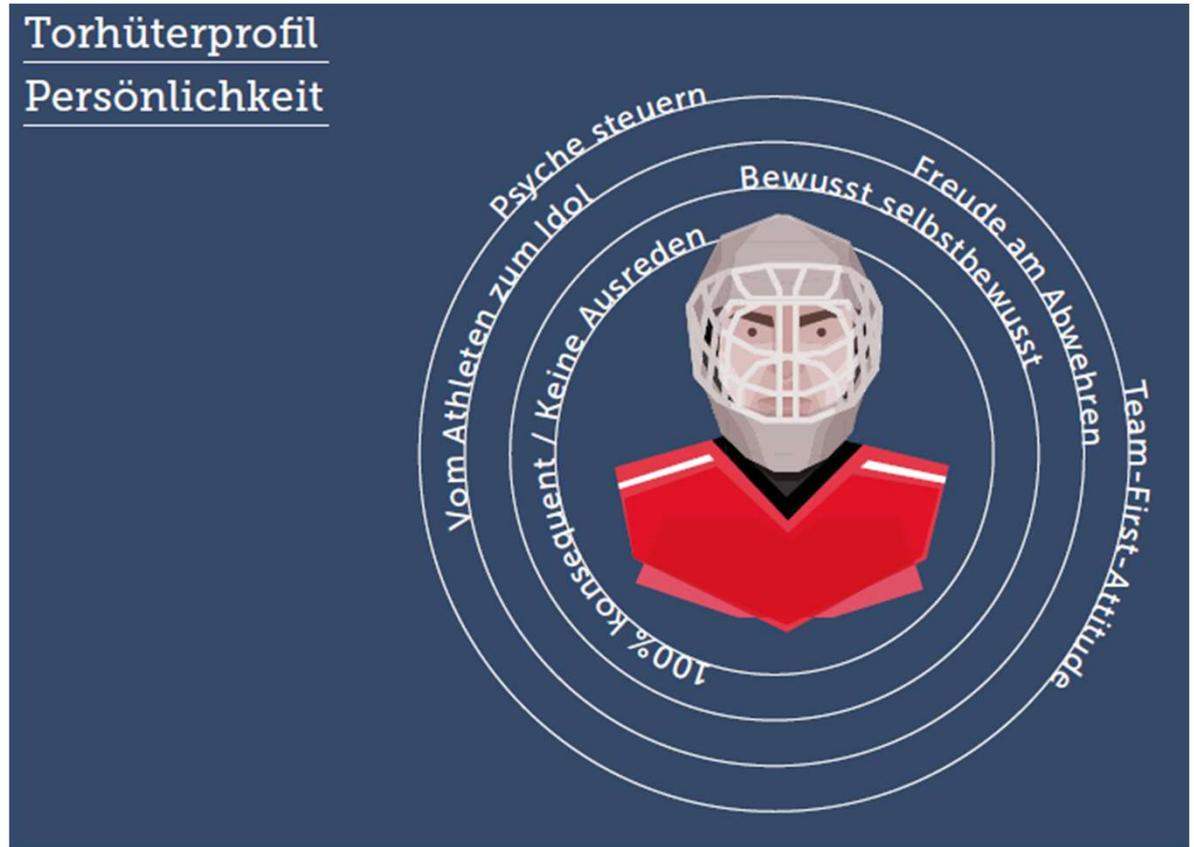




Spielerprofil Persönlichkeit



Torhüterprofil Persönlichkeit





Praxistipps Persönlichkeit

- Die Themen der Persönlichkeit in jedem Training einbauen
- Mentale Trainingsformen anwenden: positive Selbstgespräche, Atemregulation, Visualisieren
- Körpersprache thematisieren mit Beobachtungen oder Video
- Wertschätzung und Belohnung für vorbildliches Verhalten

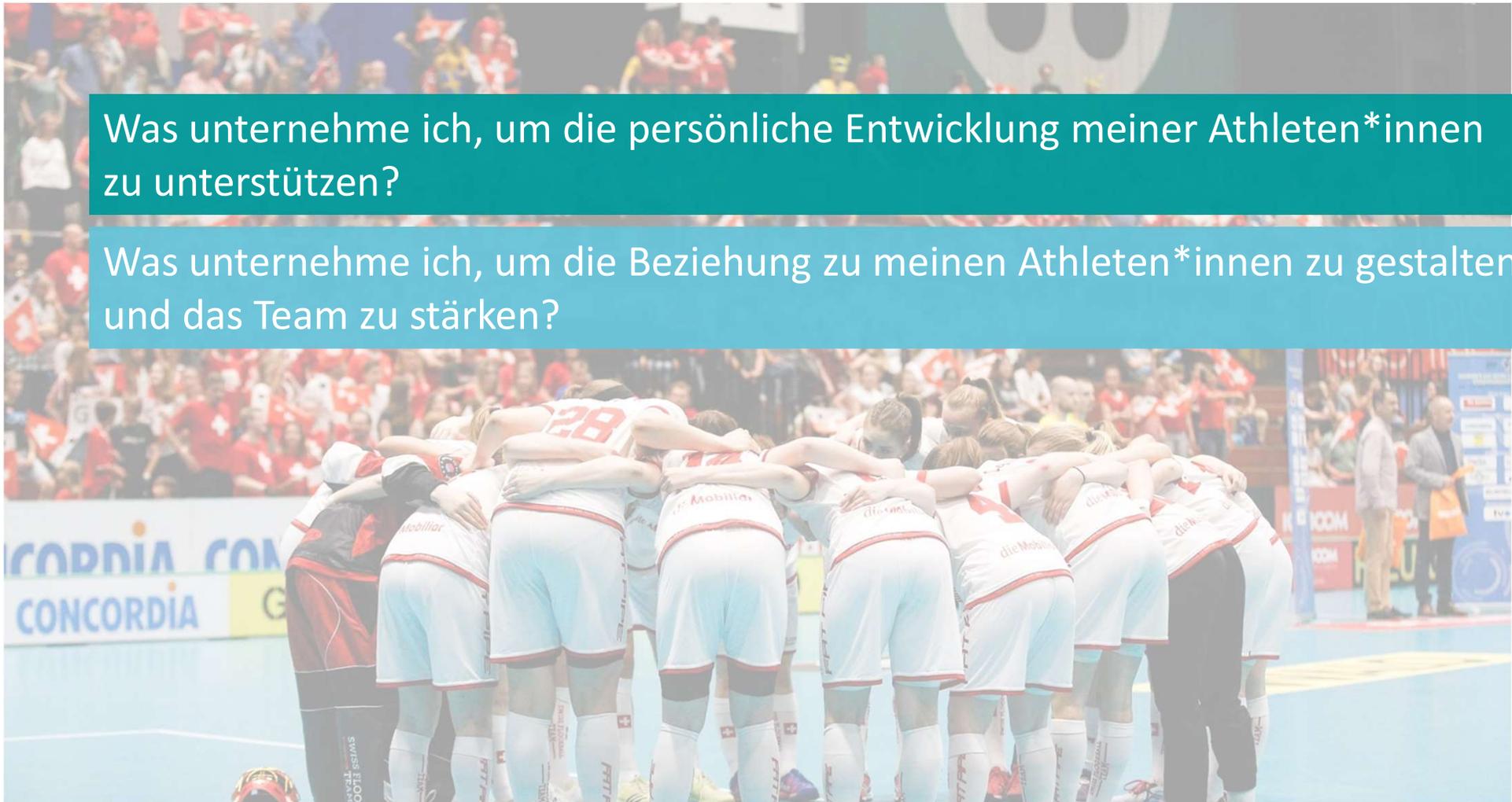


Persönlichkeits- förderung

swiss unihockey bildet Spieler aus, die sich durch Eigenschaften auszeichnen, die weit über rein unihockeyspezifische Qualitäten und detailliertes Fachwissen hinausreichen. Wir verstehen Talentförderung als Persönlichkeitsförderung.

Was unternehme ich, um die persönliche Entwicklung meiner Athleten*innen zu unterstützen?

Was unternehme ich, um die Beziehung zu meinen Athleten*innen zu gestalten und das Team zu stärken?



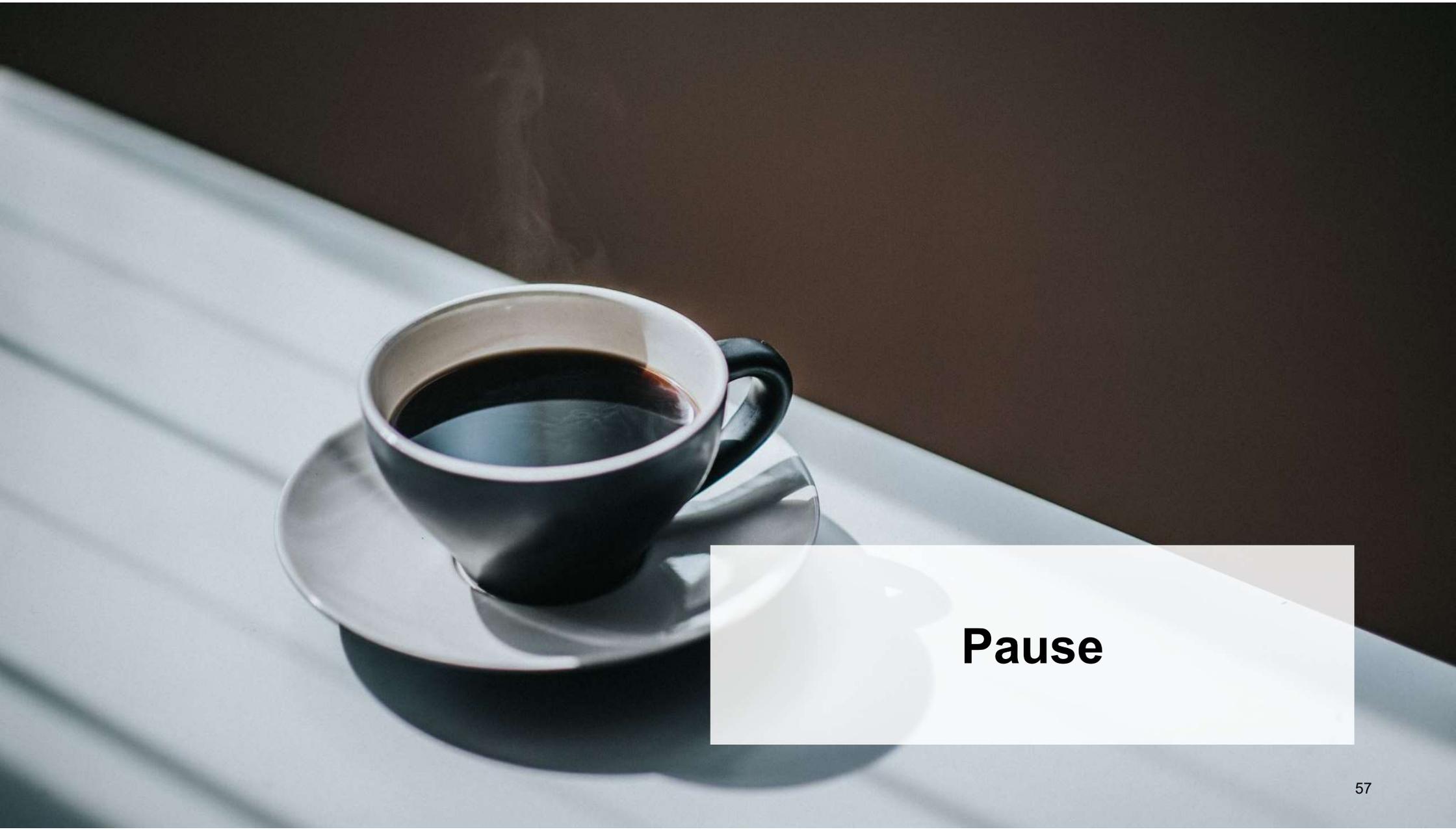


MITT





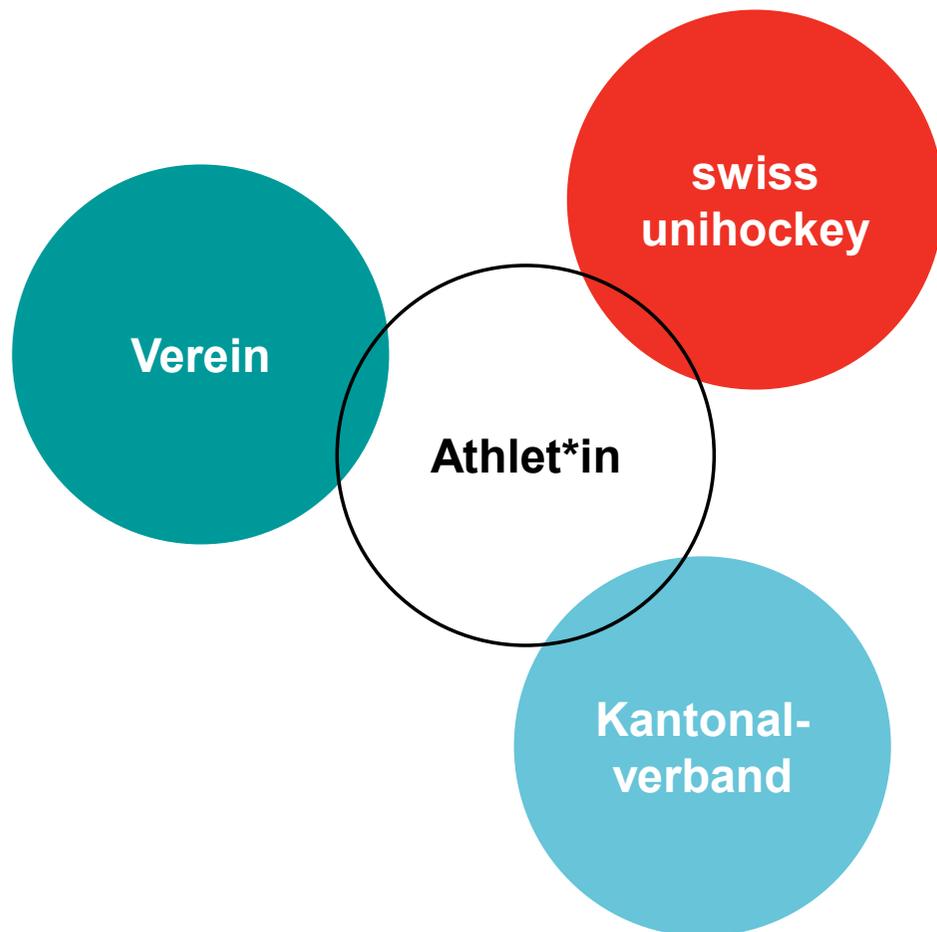
- Athletiktrainer SCL Tigers
- Teilprojektleiter Ausbildung Projekt **Power to Win** am BASPO



Pause



- Digitales Athletendossier
- Zentrale Datenhaltung
- Wissenssicherung
- Kommunikationsschnittstelle



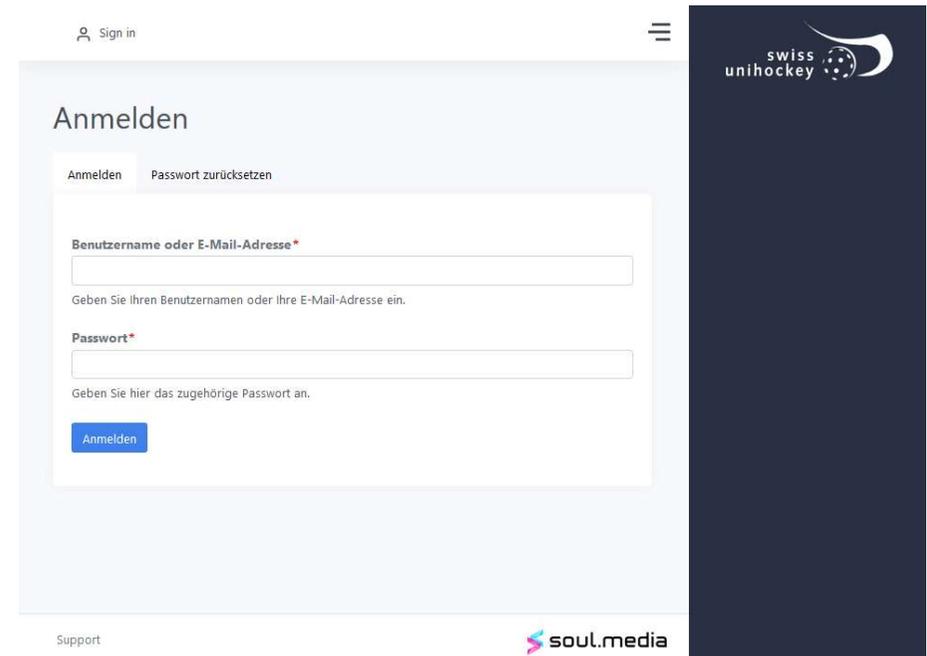
Ziele:

- Systematische Datenerfassung
- Steuerung Leistungsentwicklung
- Effiziente Spieler*innen-Feedbacks
- Transparente Kommunikation
- Standardisierung
- Datenanalysen

Umsetzung:

- Webapplikation (Responsive Design)
- Entwickler:  soul.media
- Schnittstelle zum Vereinsportal (Stammdaten, E-Mail!)
- Zugriffssteuerung
- Freigabelevel wählbar

-  Privat (nur für den Erfasser ersichtlich)
-  Vertraulich (nur für den Erfasser und den Benutzer ersichtlich)
-  Eingeschränkt (nur für die berechtigten ersichtlich, inkl. Benutzer)

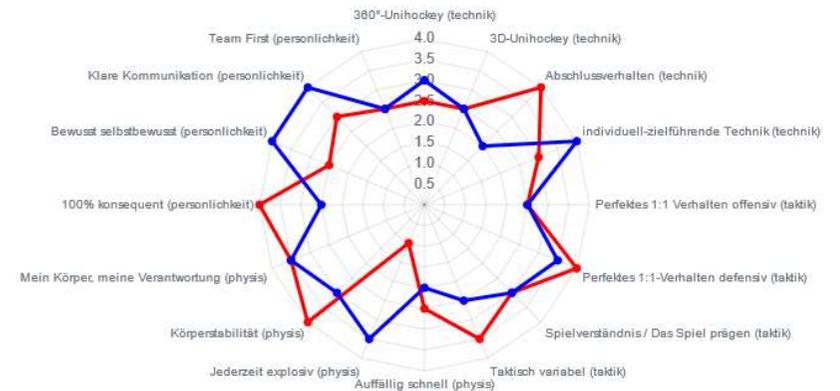


Features:

- Stammdatenverwaltung
- Spielerbeurteilung / Spielerfeedback
- Physisdaten
- Umfeld
- Ziele
- Medizin
- ...

Spielerbeurteilung

Daten der letzten 12 Monate.



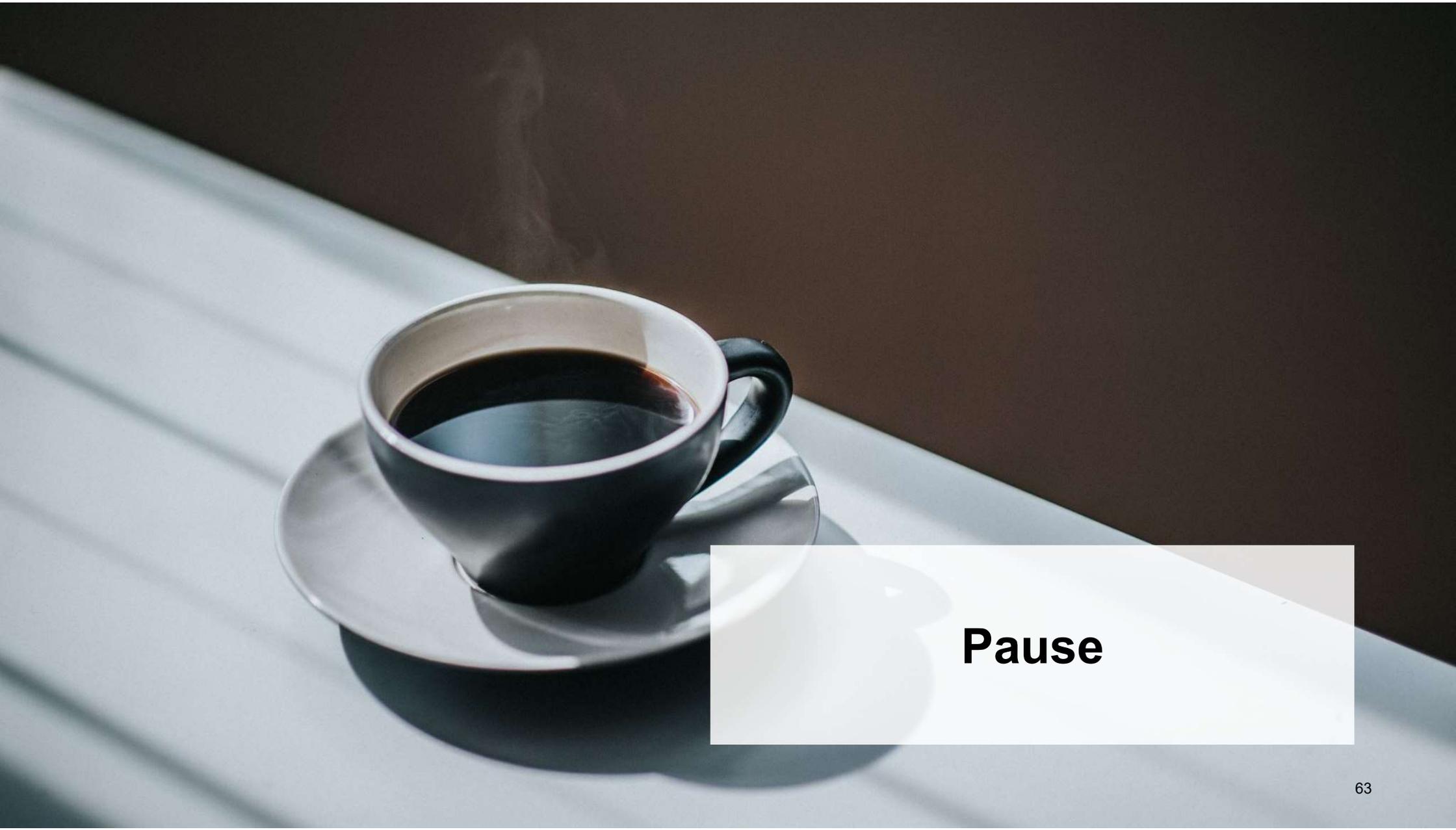
Wie geht es weiter:

- Schrittweise Einführung in der Saison 2021/22
- Weitere Informationen folgen...

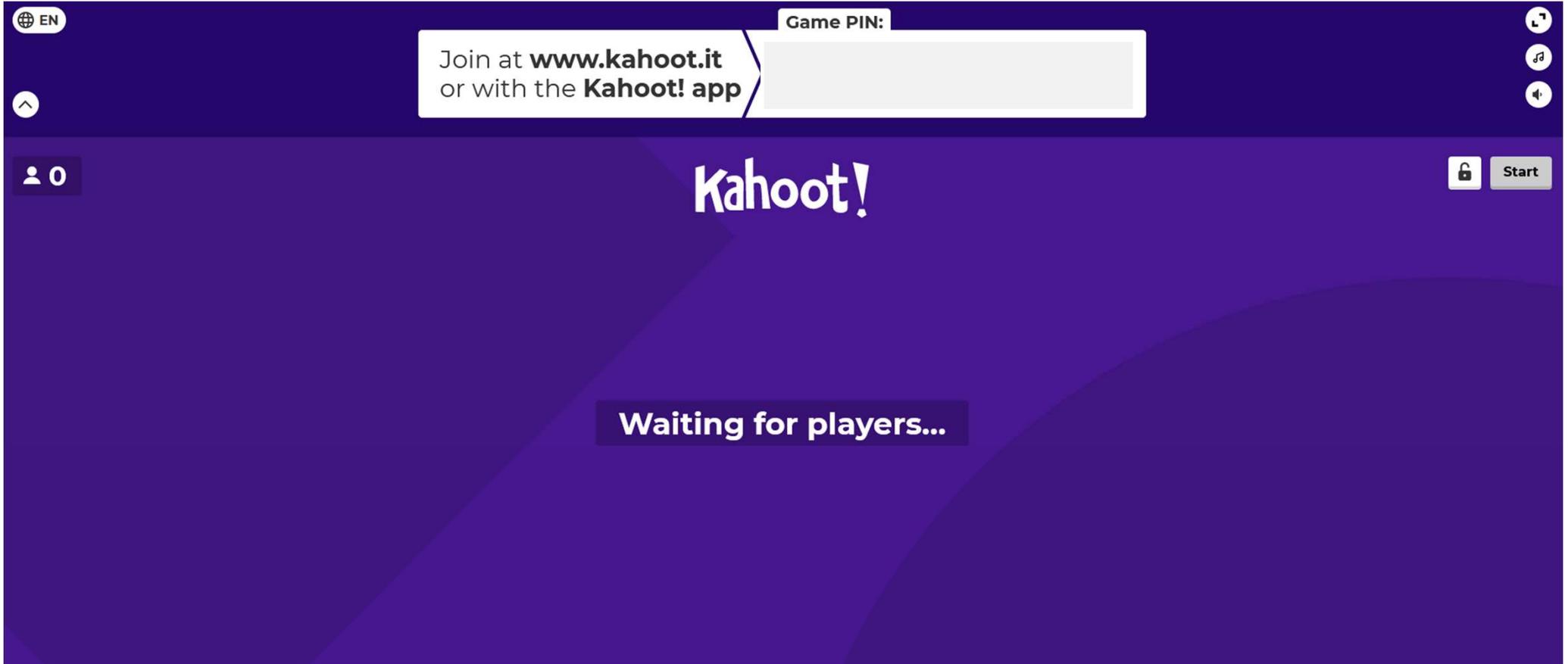
Proaktive Vorarbeiten Vereine (im Vereinsportal):

- Korrektheit E-Mail Spieler*innen prüfen/sicherstellen





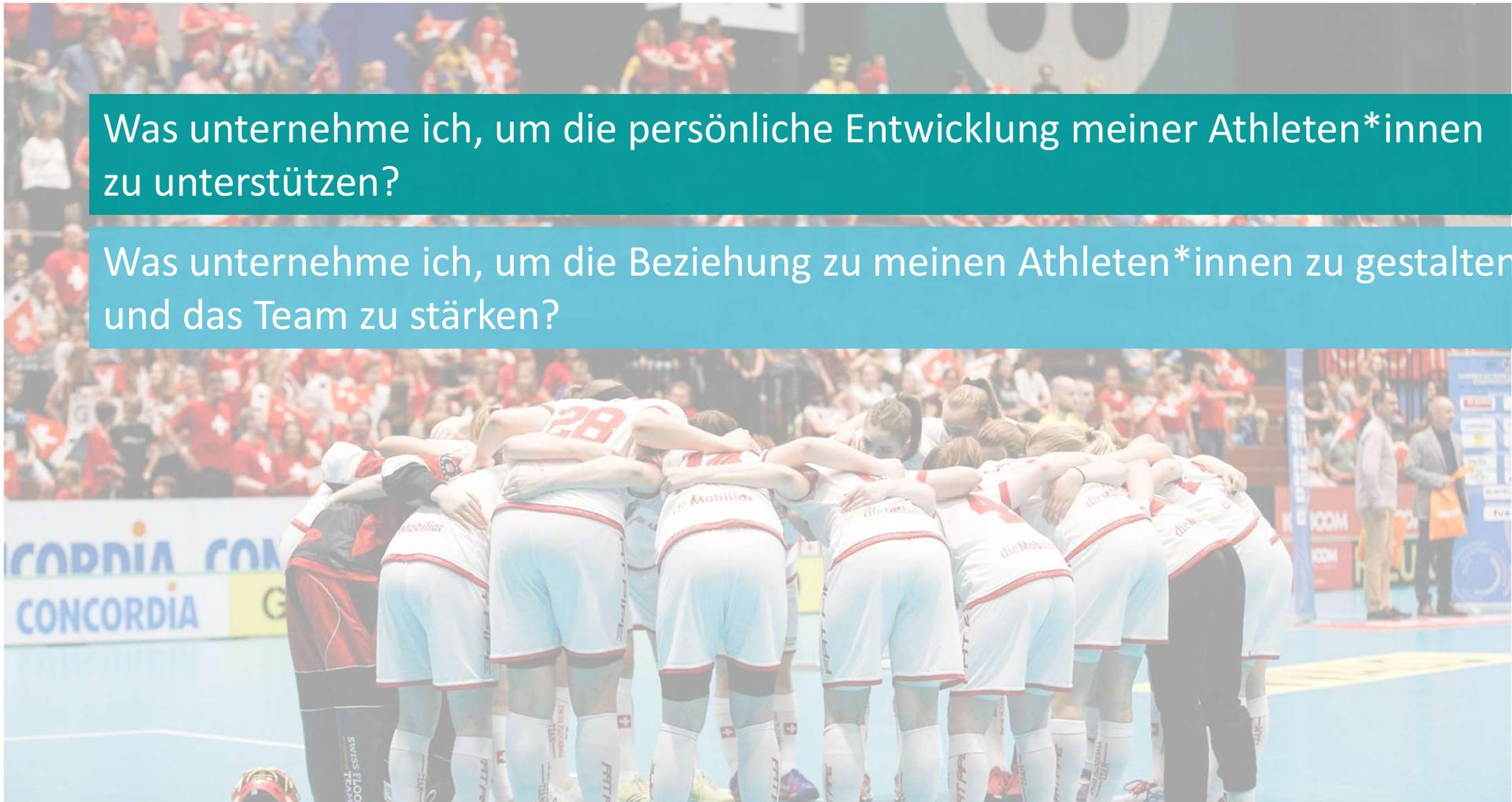
Pause



The screenshot shows a Kahoot! game lobby with a dark purple background. At the top left, there is a globe icon and the text "EN". Below it is an upward-pointing arrow icon. In the top right corner, there are three circular icons: a square with a dot, a musical note, and a speaker. A white box in the top center contains the text "Join at www.kahoot.it or with the **Kahoot! app**". To the right of this box is a "Game PIN:" label above a grey input field. In the bottom left corner, there is a person icon and the number "0". In the center, the "Kahoot!" logo is displayed in white. In the bottom right corner, there is a lock icon and a "Start" button. A dark purple box in the center of the screen contains the text "Waiting for players..." in white.

Was unternehme ich, um die persönliche Entwicklung meiner Athleten*innen zu unterstützen?

Was unternehme ich, um die Beziehung zu meinen Athleten*innen zu gestalten und das Team zu stärken?







«Man lernt, sich Ziele zu setzen, mit Niederlagen umzugehen, sich in eine Gruppe einzufügen, fair zu sein – man lernt fürs Leben.»

Bundesrätin Viola Amherd

«Sport ist die beste

Lebensschule.»

Adolf Ogi, Altbundesrat und ehemaliger

UNO-Sonderberater für Sport



Hutter et al. (2016; Analyse von 30 Studien): Bei Jugendlichen **steigert** die Mitgliedschaft im Sportverein ...



... die gesellschaftliche Einbindung



... das Selbstvertrauen



... die psychische Gesundheit



... die Lebenszufriedenheit



... die soziale Unterstützung

**«Die erwünschten physischen,
psychischen und sozialen
Sozialisationswirkungen stellen
sich auch im Sport nur ein,
wenn sie bewusst gefördert
werden.»**

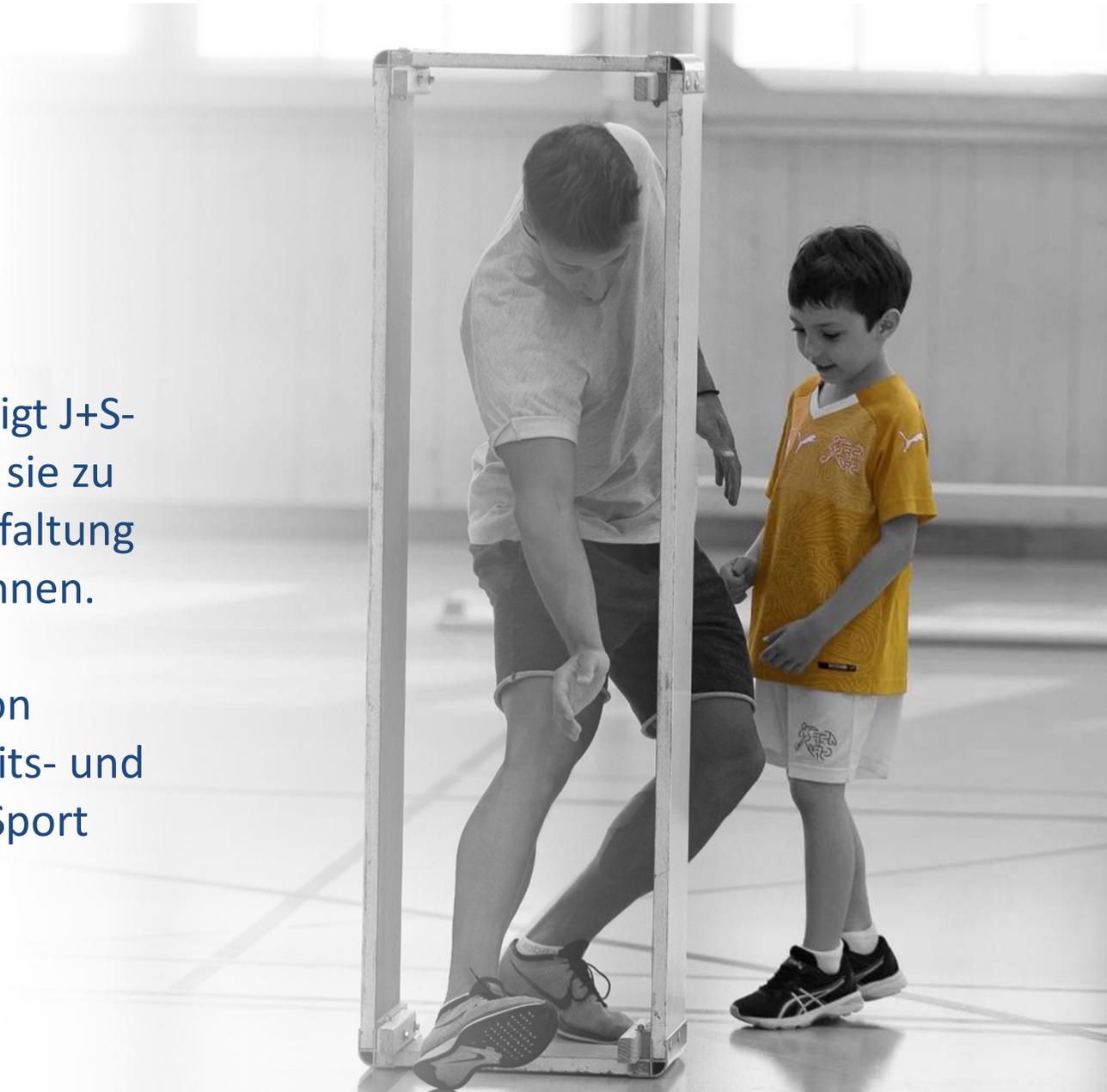
Wolf-Dietrich Brettschneider,
Deutscher Sportwissenschaftler



FÖRDERN

Der Handlungsbereich «Fördern» zeigt J+S-Leiterinnen und J+S-Leitern auf, wie sie zu einer positiven Entwicklung und Entfaltung von jungen Menschen beitragen können.

Im Zentrum steht die Vermittlung von persönlichkeitsbildenden Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die über den Sport hinausgehen.

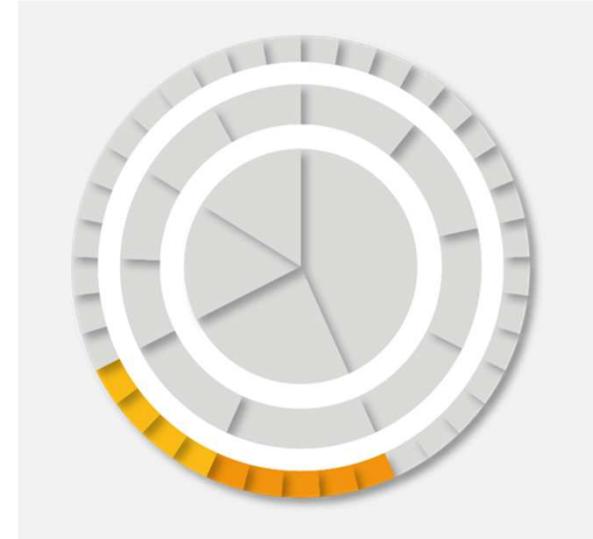




1 Handlungs-
bereich



2 Handlungs-
felder



9 Handlungs-
empfehlungen

2 Handlungsfelder im Handlungsbereich «Fördern»



Beim Handlungsfeld **Persönliche Entwicklung unterstützen** geht es um den Teilnehmenden selbst.



Beim Handlungsfeld **Beziehungen gestalten und Team stärken** stehen die sozialen Interaktionen der Teilnehmenden im Zentrum.



Persönliche Entwicklung unterstützen

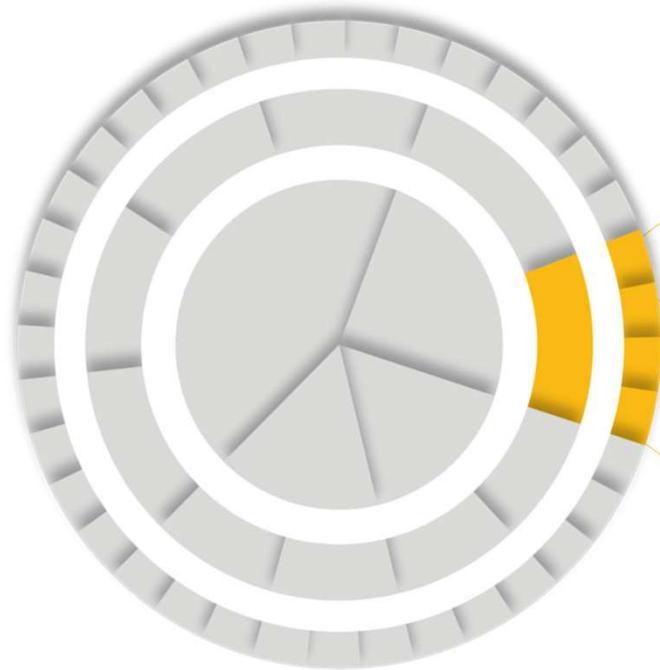
Körpersprache Erfolgserlebnisse

Selbstvertrauen

Essverhalten Mut Körperwahrnehmung

Selbsteinschätzung Achtsamkeit

Aufmerksamkeit Suchtmittel Emotionen
Selbstakzeptanz



Selbstwahrnehmung fördern

Selbstwert stärken

Selbstregulation fördern

Gesundheitsbewusstsein stärken

Selbstregulation fördern



Selbstregulation als Schlüssel zum Erfolg

Selbstregulation (auch Selbstkontrolle) umschreibt die Fähigkeit, wahrgenommene Emotionen, Gedanken und Handlungen kontrollieren und steuern zu können. Untersuchungen zufolge trägt sie massgeblich zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben bei. Entsprechend bezeichnen Psychologinnen die Selbstregulation als «Glücksmuskel», der von klein auf trainiert werden kann und soll.

Sport als Übungsfeld

Zentrale Aspekte der Selbstregulation werden im Sport gefordert und damit gefördert. So lernen Sportlerinnen: Unwichtiges auszublenden (z. B. die fokussierende Schützin), Emotionen zu kontrollieren (z. B. die Curlerin, die ihren Frust nach einem misslungenen Stein ablegt) sowie geistig flexibel zu agieren (z. B. die Eishockeyspielerin in Unterzahl). J+S-Leiterinnen begleiten und unterstützen Kinder und Jugendliche bei diesen anspruchsvollen Lernprozessen.



Vertiefungsliste
Selbstregulation
fördern

6

Gib Übungssequenzen vor, die nur flüsternd oder gar stumm ausgeführt werden. Fordere deine Gruppe heraus: «Schaffen wir es, während fünf Minuten zu üben, ohne dass jemand spricht?».

Zeige Wettkämpferinnen auf, wie sie mit Nervosität umgehen können. Häufig hilft eine sogenannte Aufgabenorientierung («Ich kümmere mich nicht um das Ergebnis oder die Gegnerin. Ich fokussiere mich auf meine Stärken und die Aspekte, die ich kontrollieren kann.»).

Vereinbare mit Teilnehmerinnen präventiv *Wenn-Dann-Strategien* (z. B. «Wenn mich ein Schiedsrichterentscheid nervt, dann wende ich mich bewusst ab und atme dreimal tief durch»).

Sensibilisiere die Teilnehmerinnen für ihren inneren Dialog. Thematisiere negative Selbstgespräche (z. B. «Gegen diese Gegnerin verliere ich sowieso!») und zeige ihnen auf, wie sie diese positiv umformulieren können.



Umgang
mit Emotionen



Spielform
«cool and clean»



Beziehungen gestalten und Team stärken

Integration
Einfühlungsvermögen
Nähe Distanz Respekt
Kooperation Zusammenhalt
Vielfalt Fairplay
Mitsprache
Konfliktbewältigung Toleranz



Respektvollen und fairen Umgang fördern

Vielfalt leben

Teamgeist fördern

Konstruktiven Umgang mit Konflikten fördern

Verantwortung und Aufgaben übertragen

Respektvollen und fairen Umgang fördern



Der Sport als Lebensschule

Das Abwischen des Sägemehls vom Rücken, die Verbeugung der Judokämpferin oder der Handschlag nach dem Spiel – Gesten, die Respekt, Höflichkeit und Anstand zum Ausdruck bringen, sind im Sport stark verwurzelt. J+S-Leiterinnen leben diese Werte vor und vermitteln sie. So begegnen sich Kinder und Jugendliche auf Augenhöhe. Sie pflegen den Dialog, respektieren Meinungen und Grenzen des Einzelnen, achten die Regeln und zeigen Fairplay.

Vorbildliche Haltung vorleben

Sportler, die den Respekt als persönliche Grundhaltung verinnerlicht haben, wollen den Wettkampf gewinnen – aber nicht um jeden Preis. So auch Bjørnar Håkensmoen, der norwegische Langlauftrainer. Er gab einer kanadischen Athletin nach einem Stockbruch einen Ersatzstock und verhalf ihrer Staffel so zu Olympia-Silber, während seine Läuferinnen nur Vierte wurden.



Vertiefungsliste
Respektvollen und fairen
Umgang fördern

9

■ ■ ■ ■ ■ Nutze einen konkreten Vorfall (z. B. Beleidigung, Auslachen) als Lernsituation und thematisiere Werte wie Respekt und Fairplay. Vereinbare Verhaltensregeln, um solchen Grenzüberschreitungen entgegenzuwirken.

■ ■ ■ ■ ■ Plogging beschreibt die Kombination von Jogging und gleichzeitigem Müll einsammeln. Nutze diesen Trend und sensibilisiere die Teilnehmerinnen für einen respektvollen Umgang mit der Umwelt (z. B. als gemeinsames Aufwärmen oder als Teildisziplin bei den Clubmeisterschaften).

■ ■ ■ ■ ■ Nutze ein Weekend zu einer übergreifenden Auseinandersetzung mit dem Thema Respekt. Wie äussert sich Respekt beim Sporttreiben oder im alltäglichen Umgang beim Zufahren, in der Jugendherberge, im Restaurant usw.?

■ ■ ■ ■ ■ Integriere wo möglich Spielformen ohne Schiedsrichterin, in welchen die Teilnehmerinnen selbst für Fairplay verantwortlich sind (z. B. Streetball).



Spielform
«cool and clean»

Was unternehme ich, um...

Was unternehme ich, um die persönliche Entwicklung meiner Athleten*innen zu unterstützen?

Was unternehme ich, um die Beziehung zu meinen Athleten*innen zu gestalten und das Team zu stärken?



Was unternehme ich, um...

Go to www.menti.com and use the code 8072 2835

Was unternehme ich, um die Beziehung zu meinen Athleten*innen zu gestalten und mein Team zu stärken?

 Mentimeter



BREAKOUT SESSION

Besuchen Sie www.menti.com und benutzen Sie den Code 8072 2835

Feedback Forum NWF

Mentimeter



Besuchen Sie www.menti.com und benutzen Sie den Code 8072 2835

Welchen *Spielerin* unterstützt du nächste Woche in der Karriereplanung und wie? [inkl. Namen]



Werde nächste Woche das Thema „Körpersprache“ im Training mit dem ganzen Team ansprechen und eine bewusst selbstbewusste Haltung verlangen. Überprüfung durch Selbsteinschätzung der Spieler*innen am Ende des Trainings.
Pascal Haab



Auf geht's...