

Evaluierungsbogen Leistungsportkultur

In der Einzahl wird in diesem Text der Einfachheit halber nur die weibliche Form verwendet. Sie gilt aber für Personen sowohl männlichen als auch weiblichen Geschlechts.

Datum: 11.01.2021
Version: 2020.1
Autor*innen: Johannes Nowotny, Marco Fölmli, Michael Meyenberg
Genehmigt durch:

1 Anwendung

Der Evaluierungsbogen ist ein Instrument, das den aktuellen Stand der Spielerin in Bezug auf das Thema «Swiss Volley Leistungssportkultur» aufzeigt, wenn er ehrlich und vorurteilsfrei angewendet wird. Er dient dazu Diskussions- und Anknüpfungspunkte für Gespräche zwischen der Ausbildungsverantwortlichen und der Spielerin zu finden.

Die Evaluierung erfolgt, in dem zuerst die Spielerin und ihre Ausbildungsverantwortliche getrennt voneinander die 10 Fragen der «Swiss Volley Leistungssportkultur» beantworten. Danach vergleichen sie ihre subjektive Bewertung und besprechen unterschiedliche Wahrnehmungen. Dieser Vorgang soll mehrmals pro Saison geschehen und kann auch nur einzelne Bereiche des Fragebogens betreffen.

1.1 Bewertung

Die Bewertung erfolgt nach einer 5 teiligen Skala (1-5). Die Bewertung gibt an bis zu welchem Grad die Aussage auf die Spielerin zu trifft.

Punkte	Allgemein	Spielerin	Ausbildungsverantwortliche
1	Not like me at all	Das klingt so gar nicht nach mir/ Das mache ich so nie	Das beobachte ich bei ihr nicht/ Das kommt bei ihr so nicht vor
2	Not much like me	Das klingt eher nicht nach mir/ Das mache ich kaum so	Das beobachte ich bei ihr nicht/ Das kommt bei ihr so nicht vor
3	Somewhat like me	Das klingt etwas nach mir/ Das kann schon mal vorkommen	Das sehe ich hie und da bei ihr/ Das kann bei ihr schon einmal vorkommen
4	Mostly like me	Das klingt ziemlich nach mir/ Das mache ich regelmässig	Das beobachte ich öfters/ Das ist bei ihr wahrscheinlich
5	Very much like me	Das bin und lebe ich!/ Das mache ich fast immer	Das erwarte ich mir schon von ihr/ Darauf kann man sich bei ihr fast immer verlassen

Zu allen zehn Punkten der «Swiss Volley Leistungssportkultur» sind je fünf Beispiele angeführt, welche den jeweiligen Punkt leichter verständlich machen. Der Punkt kann direkt oder über den Mittelwert der einzelnen Beispiele bewertet werden. Bei der Abgabe des Evaluierungsbogens wird pro Punkt ein Wert zwischen 1 und 5 angegeben.

2 Swiss Volley Leistungssportkultur

Swiss Volley hat 10 Punkte der Leistungssportkultur entwickelt die das ideale Mindset einer Leistungssportlerin im Volleyball oder Beachvolleyball widerspiegelt.

2.1 "Ich liebe es Volleyball zu spielen!"

Punkte ___

Beschreibung: Volleyball ist meine Leidenschaft! Volleyball ist meine Berufung!

Spielerin	Pkt.	Ausbildungsverantwortliche	Pkt.
<i>Ich bin mit Herzblut im Training und im Wettkampf dabei.</i>		<i>Sie ist mit Herzblut im Training und Wettkampf dabei. Sie wirkt motiviert und glücklich.</i>	
<i>Ich freue mich immer auf das Training und auf die Wettkämpfe.</i>		<i>Sie wirkt gut gelaunt am Start des Trainings und Wettkampfs, ist pünktlich, eher zu früh am Treffpunkt.</i>	
<i>Ich trainiere und spiele auch in meiner Freizeit mit meinen Kolleginnen oder auch alleine.</i>		<i>An den Fortschritten merkt man, dass sie mehr trainiert als die anderen Spieler*innen.</i>	
<i>Ich besuche Spiele der NLA oder der Coop Beachtour und schaue mir das Live an.</i>		<i>Sie erzählt von Spielen, die sie live gesehen hat bzw. ich habe sie an nationalen Wettkämpfen gesehen.</i>	
<i>Ich schaue mir internationales Volleyball und Beachvolleyball im Fernsehen bzw. im Internet an.</i>		<i>Sie erzählt schon einmal von Spielen von Grossereignissen, die sie im Fernsehen gesehen hat.</i>	

2.2 “Ich will immer gewinnen! Ich kämpfe im Spiel und Training bis zum Schluss!” Punkte__

Beschreibung: Ich bin eine Kämpferin und will gewinnen! Ich sehe den Wettkampf als Herausforderung, ich messe mich gerne mit anderen. Auch wenn ich nicht immer gewinne kämpfe ich und versuche es wieder und wieder.

Spielerin	Pkt.	Ausbildungsverantwortliche	Pkt.
<i>Ich will immer gewinnen! Egal ob im Training, Wettkampf oder bei sonstigen Spielen!</i>		<i>Sie ist eine Wettkämpferin. Sie will immer gewinnen, egal um was es geht.</i>	
<i>Ich kämpfe bis zum Schluss, ich bleibe fokussiert, ich glaube an den Sieg!</i>		<i>Auch wenn die Chancen schlecht stehen, sie bleibt dran und treibt die anderen an.</i>	
<i>Ich mag die Situation, wenn es im Spiel eng wird und ich die Möglichkeit habe das Spiel zu entscheiden!</i>		<i>In engen Spiel ist sie positiv und zuversichtlich. Sie bleibt mutig ist aber nicht überzogen.</i>	
<i>Siege feiere ich und Niederlagen gehen mir nahe. Ich bin da sehr emotional.</i>		<i>Sie ist emotional im Spiel. Sie freut sich über Siege und sie lassen Niederlagen nicht kalt.</i>	
<i>Stärkere Gegner*innen motivieren mich mein Bestes zu geben. Ich will dennoch gegen sie gewinnen!</i>		<i>Sie nimmt Herausforderungen an. Auch gegen besser Gegner*innen ist sie motiviert und zeigt Einsatz.</i>	

2.3 “Ich investiere viel Zeit ins Training!” Punkte__

Beschreibung: Um zu den Besten zu gehören muss ich Zeit investieren (ca. 1h pro Lebensjahr pro Woche). Da ich einen Traum habe und Ziele verfolge fällt es mir leicht meine Prioritäten entsprechend zu setzen und mir diese Zeit zunehmen.

Spielerin	Pkt.	Ausbildungsverantwortliche	Pkt.
<i>Volleyball ist meine Hauptsportart! Ich trainiere und Spiele täglich Volleyball!</i>		<i>Sie betreibt Volleyball täglich und/ oder ergänzt das mit Sportarten wie Turnen oder Leichtathletik</i>	
<i>Ich versäume kein Training oder Spiel! Das ist mir wichtig!</i>		<i>Sie ist immer anwesend im Training oder Wettkampf und fehlt nie.</i>	
<i>Wenn ich Hausübungen* im Volleyball bekomme, investiere ich viel Zeit bis ich sie kann.</i>		<i>Sie kann Hausübungen* nach kurzer Zeit gut umsetzen. Sie arbeitet offensichtlich viel daran.</i>	
<i>Ich nehme jede sinnvolle Einladung für mehr Training an. Ich freue mich, wenn ich mehr trainieren kann.</i>		<i>Sie ist immer bereit mehr zu trainieren, wenn sie dadurch einen Vorteil hat und einen Sinn darin sieht.</i>	
<i>Ich bin die Erste im Training und die Letzte die geht. Dazwischen gebe ich Vollgas.</i>		<i>Sie ist pünktlich und bleibt auch gerne etwas länger. Sie nimmt sich Zeit und ist immer 100% dabei.</i>	

* Hausübung ... Übungen zum Thema Ballkontrolle die ich alleine erledigen kann (Automanchette, Jonglieren, etc.)

2.4 „Ich habe im Volleyballsport Träume und Ziele, die ich mit Nachdruck verfolge!“ Punkte__

Beschreibung: Ich habe Träume! Ich will Olympiasiegerin werden oder die Champions League gewinnen! Daher stecke ich mir Ziele, die ich konsequent und mit Nachdruck verfolge.

Spielerin	Pkt.	Ausbildungsverantwortliche	Pkt.
<i>Mein Traum ist als Profi international Volleyball oder Beachvolleyball zu spielen.</i>		<i>Sie spricht von ihren Träumen und macht Anstalten diese auch so zu verfolgen (Talentförderprogramm).</i>	
<i>Mein näheres Umfeld kennt meine Träume und Ziele. Ich stehe dazu und vertrete das auch.</i>		<i>Ihre Ziele sind mir bekannt. Sie spricht da auch gerne darüber.</i>	
<i>Ich habe eine KAPLA* schriftlich festgehalten und an einem bestimmten Ort gut sichtbar aufbewahrt.</i>		<i>Sie hat eine KAPLA, diese ist mir bekannt. Sie trifft Entscheidungen auf dieser Grundlage.</i>	
<i>Wenn ich mir ein Ziel setze, dann verfolge ich es bis ich es erreicht habe – auch über einen längeren Zeitraum.</i>		<i>Sie verfolgt Ziele und Aufgaben zielstrebig und aktiv auch über einen längeren Zeitraum.</i>	
<i>Ich habe mich schon gegen Anlässe und für das Training entschieden, um meine Ziele zu verfolgen.</i>		<i>Sie entscheidet sich gegen Anlässe ausserhalb des Sports (z.B. Feiern) um trainieren/ spielen zu können.</i>	

* KAPLA ... Karriereplanung

2.5 "Ich entscheide mich für den Leistungssport!"

Punkte ___

Beschreibung: Das ist ein Commitment das ich mit mir selbst mache. Danach überprüfe ich alle meine Entscheidungen und Handlungen mit der Frage, ob das für mich leistungsförderlich ist.

Spielerin	Pkt.	Ausbildungsverantwortliche	Pkt.
<i>Ich habe mich für den Volleyballeistungssport entschieden. Volleyball hat für mich Priorität 1.</i>		<i>Sie will eine Volleyball-Profispielerin werden und organisiert sich entsprechend.</i>	
<i>Ich entscheide mich auf Grund meiner Priorität 1 für ein ideales Trainingsumfeld inkl. der Ausbildung.</i>		<i>Sie hat sich für den Sport entschieden und ihr Umfeld inkl. der Ausbildung danach organisiert.</i>	
<i>Ich überlege mir, wenn ich unterwegs bin, was ich konsumiere und wie lange ich bleibe.</i>		<i>Sie ist im Training bzw. Wettkampf immer bereit. Sie ist immer ausgeruht und körperlich bereit.</i>	
<i>Ich erledige meine Aufgaben, auch wenn ich allein bin oder die Trainerin einmal nicht hinschaut.</i>		<i>Ich kann mich darauf verlassen, dass sie ihre Übungen macht, auch wenn sie nicht kontrolliert wird.</i>	
<i>Ich sehe viel Input als etwas Positives. Auch wenn es mich im Moment hie und da überfordert bleib ich dran.</i>		<i>Sie kann mit Feedback aber auch Kritik gut umgehen. Sie versucht immer sich zu verbessern.</i>	

2.6 "Ich will das beste Ich werden!"

Punkte ___

Beschreibung: Ich stehe heute da wo ich bin und möchte heute Abend einen Schritt weiter sein. Ich habe ein «Dynamisches Mindset» und will immer besser werden. Daher lass ich mich coachen und nehme jede Möglichkeit an, um Erfahrungen zu sammeln die mich weiterbringen könnten. Meine Entwicklung ist individuell und meine Herangehensweise kann auch so sein.

Spielerin	Pkt.	Ausbildungsverantwortliche	Pkt.
<i>Ich trainiere um selbst besser zu werden. Ich verlange von meiner Mitspielerin mich entsprechend zu fordern.</i>		<i>Sie trainiert vorbildlich. Sie ist eine Leaderin im Training und verlangt nach einem hohen Trainingsreiz.</i>	
<i>Ich suche nach neuen Inputs. Das lenkt mich nicht von meinen Zielen ab – ich kann das einordnen.</i>		<i>Sie ist interessiert an weiteren Meinungen. Sie kann diese Informationen gut einordnen bzw. bespricht sie.</i>	
<i>Ich trainiere mit und ohne Ball am Limit. Mir ist bewusst, dass beides wichtig ist und gehe ans Limit.</i>		<i>Sie trainiert im mit und ohne Ball vorbildlich. Es ist ihr wichtig in allen Bereichen die Beste zu werden.</i>	
<i>Mich motivieren Erfolge von anderen Spieler*innen. Ich mache es ihnen gleich und lerne von ihnen.</i>		<i>Sie kann sich für andere freuen. Sie zeigt das und es spornt sie an selbst besser zu werden.</i>	
<i>Ich führe eine TTB* gewissenhaft. Es hilft mir mich besser auf meine Trainings vorzubereiten.</i>		<i>Sie führt ihr TTB* gewissenhaft. Das hilft ihr sich selber Ziele für das nächste Training zu definieren.</i>	
<i>Ich kenne das Swiss Olympic Programm «Frauen und Spitzensport».</i>		<i>Sie ist aufgeschlossen gegenüber frauenspezifischen Themen wie zyklusgesteuertes Training.</i>	

*TTB ... Trainingstagebuch (z.B. Athlyts)

2.7 "Ich bin für mich und meine Karriere im Volleyballsport verantwortlich!"

Punkte ___

Beschreibung: Für den grössten Teil meines Fortschritts bin ich verantwortlich. Ich muss eigenverantwortlich handeln und entscheiden. Das bedeutet Eigeninitiative zeigen, um meine Träume zu verwirklichen und meine Ziele zu erreichen.

Spielerin	Pkt.	Ausbildungsverantwortliche	Pkt.
<i>Ich habe eine realistische Karriereplanung mit klaren Meilensteinen und Zielen.</i>		<i>Sie hat eine phasengerechte schriftliche Karriereplanung gegliedert in Meilensteine und Ziele.</i>	
<i>Ich verfolge eine langfristige Karriere und gebe diese nicht für die Erreichung kurzfristiger Ziele auf.</i>		<i>Sie bleibt ihrem Weg treu und lässt sich nicht von kurzfristigen Zielen (NSM*) ablenken oder abbringen.</i>	
<i>Ich bin in einem idealen Umfeld um als Talent entsprechend bestmöglich gefördert zu werden.**</i>		<i>Sie ist in einem idealen Leistungssportumfeld nach der Umfeldanalyse** (alle Bereiche)</i>	
<i>Ich gehe aktiv auf die Trainer*innen zu und bitte sie sich einzelnen Details (z.B. Technik) anzuschauen.</i>		<i>Sie kommt immer wieder, um Tipps oder Inputs zu Themen zu bekommen die sie gerade beschäftigt.</i>	
<i>Ich organisiere mir auch gerne einmal Extra-Trainings wenn ich der Meinung bin es bringt mir etwas.</i>		<i>Manchmal fragt oder organisiert sie zusätzliche Einheiten in denen sie spezifische Themen trainieren will.</i>	

*NSM ... Nachwuchs-Schweizer Meisterschaften/ Umfeldanalyse ** ... kontrolliere diese Aussage mit der Umfeldanalyse

2.8 "Ich vergleiche und messe mich mit den Besten der Welt!"

Punkte__

Beschreibung: Auf der ganzen Welt spielen mehr als 800 Millionen Menschen Volleyball! Meine Konkurrenz ist vor allem im Ausland. Daher ist mein Vergleich die internationale Konkurrenz. Ich will eine der besten dieser 800 Millionen sein!

Spielerin	Pkt.	Ausbildungsverantwortliche	Pkt.
<i>Ich kenne internationales Volleyball od. Beachvolleyball auf Top Niveau.</i>		<i>Sie probiert gerne neue Themen aus, da sie weiss, dass so international gespielt wird. Das motiviert sie.</i>	
<i>Ich kenne Top-Spieler*innen auf meiner Position aus dem internationalen Volleyball od. Beachvolleyball</i>		<i>Sie kennt sich im internationalen Volleyball aus und vergleicht sich mit ihren Vorbildern.</i>	
<i>Ich kenne unterschiedliche Spielphilosophien und ich schaue mir von allen etwas ab.</i>		<i>Sie kommt immer wieder mit neuen Ideen wie wir unser Spiel bzw. sie ihr eigenes Spiel verbessern kann.</i>	
<i>Ich kenne meine Stärken und Schwächen in den Bereichen AT/ TA/ TE/ ME* und kann daran arbeiten.</i>		<i>Sie kennt sich und ihr Stärken/ Schwächenprofil gut und arbeite daran.</i>	
<i>Mir sind Tests wichtig. Sie bieten mir die Möglichkeit meine Fortschritte zu messen.</i>		<i>Sie sieht Tests als Herausforderung und ist interessiert an ihren Fortschritten.</i>	

* AT/ TA/ TE/ ME ... Athletik/ Taktik/ Technik/ Mental

2.9 "Ich will höher springen, härter schlagen und schneller laufen!"

Punkte__

Beschreibung: Die Grundlage des Volleyball Leistungssport auf Top-Niveau ist eine ausgeprägte spezifische Athletik. Um das zu erreichen ist es notwendig physisch und psychisch aus der Komfortzone zu kommen. Diese Bereitschaft unterscheidet letztlich die Profisportler von den Amateursportlern.

Spielerin	Pkt.	Ausbildungsverantwortliche	Pkt.
<i>Mir ist bewusst was die athletischen Anforderungen sind, um international mitspielen zu können.</i>		<i>Sie weiss um die Bedeutung des Themas Athletik und setzt viel daran hier zu den Besten zu gehören.</i>	
<i>Ich gehe in den athletischen Trainings an mein Limit und an meine Grenzen bzw. darüber hinaus.</i>		<i>Sie setzt Trainingsvorgaben sehr gut um und kann sie nach ihren persönlichen Empfinden erschweren.</i>	
<i>Ich will meine Grenzen verschieben. Mich interessieren alle Trainingsmethoden, um besser zu werden.</i>		<i>Sie ist bereit gewohntes Terrain zu verlassen, wenn sie an Verbesserungen glaubt. Sie experimentiert gerne.</i>	
<i>Ich weiss das für die Umsetzung von gewissen Techniken eine sehr gute Athletik Voraussetzung ist.</i>		<i>Sie spricht mit mir darüber, was sie ihrer Meinung nach athletisch braucht, um technisch besser zu werden.</i>	
<i>Ich führe eine TP*, da mir wichtig ist zu sehen und zu lernen wie ich mich im Krafttraining entwickle.</i>		<i>Sie führt ihr TP* im Krafttraining zuverlässig und seriös. Sie kann daraus Rückschlüsse auf ich Training machen</i>	

TP* ... Trainingsprotokoll

2.10 „Ich bin ausdauernd und bleibe dran!“

Punkte__

Beschreibung: Volleyball ist meinen Beruf und meine Berufung! Ich habe mich dafür entschieden und bleibe daher auch daran. Mir ist bewusst, dass das Leben kein Ponyhof ist und auch schwierige Phasen kommen können! Ich verliere deswegen meine Ziele nicht aus den Augen und bin bereit Widerstände zu überwinden.

Spielerin	Pkt.	Ausbildungsverantwortliche	Pkt.
<i>Wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe dann setzte ich das auch um.</i>		<i>Sie hat einen starken Willen. Wenn es ihren Zielen förderlich ist verfolgt sie diese ausdauernd.</i>	
<i>Ich kann Rückschläge einstecken – das verunsichert mich nicht. Ich gebe nicht so leicht auf.</i>		<i>Sie musste immer wieder bittere Niederlagen einstecken. Sie liess sich davon aber nicht entmutigen.</i>	
<i>Ich bin geduldig und erledige viele kleine Schritte nacheinander die mich ans Ziel bringen.</i>		<i>Sie geht ihren Weg stetig. Sie bleibt daran und folgt zielstrebig ihrem Plan, auch wenn es schwierig ist.</i>	
<i>Ich beende was ich begonnen habe. Ich bleibe solange an meinem Ziel dran, bis ich es erreicht habe.</i>		<i>Sie ist hartnäckig auch über Wochen hinweg. wenn sie sich was in den Kopf gesetzt hat, bleibt sie dran.</i>	
<i>Ich bin begeisterungsfähig, überlege aber gut bevor ich Zusage. Wenn ich dann Zusage halte, ich dies auch ein.</i>		<i>Wenn sie ihre Zustimmung gegeben hat, ändert sie diese Meinung nicht mehr und zieht das durch.</i>	

3 Zusammenfassung - Swiss Volley Leistungssportkultur

SV Lizenznummer:

Name:

Punkt 1

“Ich liebe es Volleyball zu spielen!”

Volleyball ist meine Leidenschaft! Volleyball ist meine Berufung!

Punkte

Punkt 2

“Ich will immer gewinnen! Ich kämpfe im Spiel und Training bis zum Schluss!”

Ich bin eine Kämpferin und will gewinnen! Ich sehe den Wettkampf als Herausforderung, ich messe mich gerne mit anderen. Auch wenn ich nicht immer gewinne kämpfe ich und versuche es wieder und wieder.

Punkte

Punkt 3

“Ich investiere viel Zeit ins Training!”

Um zu den Besten zu gehören muss ich Zeit investieren (ca. 1h pro Lebensjahr pro Woche). Da ich einen Traum habe und Ziele verfolge fällt es mir leicht meine Prioritäten entsprechend zu setzen und mir diese Zeit zunehmen.

Punkte

Punkt 4

„Ich habe im Volleyballsport Träume und Ziele, die ich mit Nachdruck verfolge!“

Ich habe Träume! Ich will Olympiasiegerin werden oder die Champions League gewinnen! Daher stecke ich mir Ziele, die ich konsequent und mit Nachdruck verfolge.

Punkte

Punkt 5

“Ich entscheide mich für den Leistungssport!”

Das ist ein Commitment das ich mit mir selbst mache. Danach überprüfe ich alle meine Entscheidungen und Handlungen mit der Frage, ob das für mich leistungsförderlich ist.

Punkte

Punkt 6

“Ich will das beste Ich werden!”

Ich stehe heute da, wo ich bin und möchte heute Abend einen Schritt weiter sein. Ich habe ein «Dynamisches Mindset» und will immer besser werden. Daher lass ich mich coachen und nehme jede Möglichkeit an, um Erfahrungen zu sammeln die mich weiterbringen könnten. Meine Entwicklung ist individuell und meine Herangehensweise kann auch so sein.

Punkte

Punkt 7

“Ich bin für mich und meine Karriere im Volleyballsport verantwortlich!”

Für den grössten Teil meines Fortschritts bin ich verantwortlich. Ich muss eigenverantwortlich handeln und entscheiden. Das bedeutet Eigeninitiative zeigen, um meine Träume zu verwirklichen und meine Ziele zu erreichen.

Punkte

Punkt 8

“Ich vergleiche und messe mich mit den Besten der Welt!”

Auf der ganzen Welt spielen mehr als 800 Millionen Menschen Volleyball! Meine Konkurrenz ist vor allem im Ausland. Daher ist mein Vergleich die internationale Konkurrenz. Ich will eine der besten dieser 800 Millionen sein!

Punkte

Punkt 9

“Ich will höher springen, härter schlagen und schneller laufen!”

Die Grundlage des Volleyball Leistungssport auf Top-Niveau ist eine ausgeprägte spezifische Athletik. Um das zu erreichen ist es notwendig physisch und psychisch aus der Komfortzone zu kommen. Diese Bereitschaft unterscheidet letztlich die Profisportler*in von der Amateursportler*in.

Punkte

Punkt 10

„Ich bin ausdauernd und bleibe dran!“

Volleyball ist meinen Beruf und meine Berufung! Ich habe mich dafür entschieden und bleibe daher auch daran. Mir ist bewusst, dass das Leben kein Ponyhof ist und auch schwierige Phasen kommen können! Ich verliere deswegen meine Ziele nicht aus den Augen und bin bereit Widerstände zu überwinden.

Punkte

Unterschriften

Datum

Spielerin

Ausbildungsverantwortliche