OLYMPIAZENTRUM VORARLBERG

sportlich >>spitze Vorarlberg unser Land

LEITFADEN ZU DEN 5 ERFOLGS-FAKTOREN

HINTERGRUND

Im Rahmen der Sportstrategie 2020 hat sich das Land Vorarlberg zum Ziel gesetzt, die mentalen Fähigkeiten von Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten zu fördern und sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Die Vermittlung und Verinnerlichung der 5 Erfolgsfaktoren Wille, Begeisterung, Eigenverantwortung, Gespür und Mut werden in diesem Zusammenhang als ganz wesentlich erachtet. Zu diesem Zweck wurde das Olympiazentrum Vorarlberg beauftragt, ein Pilotprojekt auszuarbeiten und in mehreren Phasen schrittweise umzusetzen.

Der Vorarlberger Skiverband, Verband mit anerkanntem Leistungszentrum und seit 2009 Pilotverband, sieht die mentale und persönliche Entwicklung von Athletinnen und Athleten als zentralen Eckpfeiler in der eigenen Erfolgsstrategie. Er hat sich dazu bereit erklärt, sich bei diesem Projekt als Pilot-Partner zur Verfügung zu stellen.

Die erste Phase des Projektes dauerte von Mai 2017 bis Oktober 2018. In einem gemeinsamen Prozess wurden zu jedem Erfolgsfaktor 5 Fragen ausgearbeitet und zu einem Leitfaden zusammengefasst. Mit dem Einsatz dieses Leitfadens werden folgende Ziele verfolgt:

- Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung zu den 5 Erfolgsvoraussetzungen
- Kennenlernen der Athletinnen und Athleten (Beziehung aufbauen, festigen, entwickeln)
- Veränderung bewirken
- Leistungsentwicklung unterstützen bzw. Leistungssteigerung erzielen

ZIELGRUPPE & EINSATZBEREICH

Der Leitfaden kann durch engagierte Trainerinnen und Trainer speziell bei Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportlern aller Sportarten ab 9 Jahren eingesetzt werden. Das Olympiazentrum Vorarlberg bietet Fortbildungen zu den 5 Erfolgsfaktoren und zum Einsatz des Leitfadens an. Der Leitfaden kann sowohl in der Vorbereitungs- als auch in der Wettkampfzeit eingesetzt werden und ist ausschließlich für den Einsatz NACH dem Wettkampf oder Training geeignet.

VERSIONEN & ADMINISTRATION

Der vorliegende Leitfaden beinhaltet 25 Basisfragen. Es erfolgt laufend eine Erweiterung. Jede Sportart hat die Möglichkeit, Fragen zu ergänzen und den Leitfaden an die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Allerdings wird eine Rücksprache mit dem Olympiazentrum Vorarlberg empfohlen, das für die Administration der Fragen verantwortlich ist. Beim Olympiazentrum Vorarlberg kann eine aktuelle Version des Leitfadens angefordert werden. Aktuell steht der Leitfaden in Papierversion zur Verfügung. Als Ausbaustufe ist eine elektronische Version angedacht.

ANWENDUNG & DURCHFÜHRUNG

Es ist ausreichend Zeit für den Einsatz des Leitfadens einzuplanen. Für das Ausfüllen der Basisfragen ist mit ca. 10 Minuten zu rechnen.

Die Beantwortung der Fragen soll möglichst eigenständig durch die Athletinnen und Athleten erfolgen. Um etwaige Fragen klären zu können, sollten die Trainerinnen und Trainer anwesend sein, ansonsten jedoch eine passive Haltung einnehmen. Die Trainerinnen und Trainer können alle Fragen oder nur einen Teil davon verwenden. Eine Auswahl kann je nach Situation (Training, Wettkampf, spezifisches oder athletisches Training…) selbst getroffen werden.

Der Einsatz der Fragen erfolgt zeitnah nach dem Wettkampf oder Training, allerdings ist auf eine angemessene Pause zu achten. Der Leitfaden kann einmalig oder mehrmals (regelmäßig) eingesetzt werden, dabei ist jedoch auf eine gewisse Verhältnismäßigkeit zu achten. Für die Befragten soll eindeutig hervorgehen, auf welchen Bezugszeitraum sich die Fragen beziehen (letzter Wettkampf, letzter Lauf…).

ZUGANG & HALTUNG DER TRAINERINNEN & TRAINER

Für die Trainerinnen und Trainer ist es wichtig, eine Ergebnis-offene, verständnisvolle Haltung einzunehmen. Die Befragten sollen nicht das Gefühl vermittelt bekommen, dass die Ergebnisse zu einer Bewertung oder Beurteilung herangezogen werden, sondern lediglich dazu da sind, mögliche Potenziale aufzugreifen und weiter zu entwickeln.

TESTGÜTEKRITERIEN

Der vorliegende Leitfaden erfüllt die Gütekriterien der Validität, Reliabilität sowie Objektivität NICHT. Er eignet sich deshalb nicht dazu, Vergleiche mit anderen Athletinnen und Athleten durchzuführen. Er eignet sich ausschließlich für die folgenden Ziele:

- Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung
- Näheres Kennenlernen der Athletinnen und Athleten
- Veränderung ermöglichen
- Leistungssteigerung und -entwicklung

AUSWERTUNG & INTERPRETATION DER ERGEBNISSE

Ein Einsatz des Leitfadens ist nur dann sinnvoll, wenn die Ergebnisse in einem anschließenden Einzelgespräch, das zeitnah an den Einsatz erfolgen sollte, besprochen werden. Das Gespräch dient dazu, die Ergebnisse gemeinsam zu reflektieren und ggf. gemeinsam Maßnahmen abzuleiten. Die Athletinnen und Athleten sollen ihre Einschätzung erklären (sich aber nicht rechtfertigen müssen). Es ist dabei darauf zu achten, dass es zu keinen Interpretationen kommt, sondern lediglich Hypothesen gebildet werden. Falls notwendig, können beim Gespräch Zusatzfragen gestellt werden. Es ist wichtig, genügend Zeit dafür einzuplanen. Außerdem ist auf eine ruhige Umgebung und einen respektvollen Umgang mit den Athletinnen und Athleten zu achten.

KONTAKT

MAG.(FH) SIMON NUSSBAUMER, MPH, MSC

OLYMPIAZENTRUM VORARLBERG GMBH
HÖCHSTERSTR. 82 | 6850 DORNBIRN |
ÖSTERREICH

TEL.: 0664/601 49 201
EMAIL: simon.nussbaumer@olympiazentrum-vorarlberg.at

WEB: www.olympiazentrum-vorarlberg.at