

J+S «Prüfung Leistungssport»

Schreibweise: Es wird zufällig zwischen weiblicher und männlicher Form abgewechselt. Sinngemäss ist immer auch das andere Geschlecht gemeint.

Kompetenznachweis und Benotung

Bereich	Arbeit	Beurteilung
Praxis <i>Fachkompetenz Praxis</i>	Schriftliche Trainingsvorbereitung. Trainingsdurchführung mit dem eigenen Team. Trainingsauswertungsgespräch.	Note 1 – 4 (inkl. halben Noten)
Theorie <i>Fachkompetenz Theorie</i>	Schriftliche Prüfung über die J+S-Kursinhalte.	Note 1 – 4 (inkl. halben Noten)
Praktikum <i>Methoden- kompetenz</i>	3 Trainings- und 1 Spielbesuch bei einem Leistungsteam im Spielsport. Kurzpräsentation von 5min mit den wichtigsten persönlichen Erkenntnissen.	Erfüllt ja / nein

Die Prüfung Leistungssport gilt als bestanden, wenn alle Bereiche mit mind. der Note 2 oder dem Prädikat «erfüllt» beurteilt wurden.

Wird ein Teilbereich nicht bestanden, muss die Prüfung beim nächsten Kurstermin «Prüfung Leistungssport» wiederholt werden. Es gibt keine Möglichkeit diesen Prozess zu beschleunigen. Das Modul «Einführung Leistungssport» muss nicht mehr wiederholt werden. Die Prüfung Leistungssport kann maximal zwei Mal absolviert werden. Der Ausbildungsverantwortliche von swiss unihockey (AV) informiert den J+S-Coach im Falle einer nicht bestandenen Prüfung.

Wer die Prüfung Leistungssport bestanden hat, ist für die Anmeldung zum «J+S-Portfolio Leistungssport» zugelassen und kann mit diesem Schritt die J+S-Ausbildung abschliessen.

1. Praktische Prüfung

Ablauf und Organisation

1. Trainerin meldet sich für die Prüfung an
2. AV vereinbart mit dem Trainer drei mögliche Prüfungsdaten
3. AV bietet Prüfungsexperten auf
4. Prüfungsexperte nimmt den Termin an und AV informiert den Trainer.
5. Trainer reicht vor dem Training die schriftliche Vorbereitung ein (an AV und Experte)
6. Trainingsdurchführung, Experte vor Ort in der Halle
7. Nach Trainingsende:
 - a) Der Experte führt mit dem Trainer im Anschluss ein Auswertungsgespräch durch
 - b) Der Experte vereinbart mit dem Trainer einen Termin für das Auswertungsgespräch
8. Auswertungsgespräch
9. Bekanntgabe der Note
10. Protokollführung und gegenseitige Unterzeichnung
11. Meldung an AV

Schriftliche Vorbereitung

Planung und Verschriftlichung einer kompletten Trainingseinheit (inkl. Warm-up, Cool-down). Dabei müssen folgende Aspekte beachtet werden:

- Die Planung muss schriftlich eingereicht werden (eigene Vorlage kann verwendet werden). Die Vorbereitung kann elektronisch oder handschriftlich gemacht werden. Es wird erwartet, dass die Übungen und Spielformen skizziert und erklärt werden.
- Ist ein Training mit weniger als 90min Hallenzeit als Prüfungstraining vorgesehen, muss dies vorgängig mit dem AV abgesprochen werden.
- Die Trainingsziele müssen definiert sein. Es soll erläutert werden, was zur Erreichung des Ziels wichtig ist und wie die Zielerreichung überprüft wird. Was lernen die Spielerinnen in diesem Training und wie kann dies erkannt werden?
- Die Trainerin ordnet den Inhalt des Trainings in die lang- und mittelfristige Planung ein und begründet warum die Trainingsziele so gewählt wurden.
- Die Goalies sollen ins Training integriert werden (Ziele/ Aufgaben festlegen).
- Die schriftliche Trainingsvorbereitung muss **spätestens 24 Stunden** vor dem Trainingsbesuch beim AV und dem Prüfungsexperten eingereicht werden! Kann die Frist nicht eingehalten werden, gilt die Prüfung als nicht bestanden.

Trainingsdurchführung

Ein Prüfungsexperte wird ein vereinbartes Teamtraining besuchen. Der Prüfungsexperte beobachtet vor Ort in der Halle und kann gegebenenfalls Videoaufnahmen tätigen. Der Trainer stellt sicher, dass er das Team über die Situation informiert und den Experten zu Beginn kurz vorstellt.

Trainingsauswertung

Nach dem Training findet ein Trainingsauswertungsgespräch statt. Je nach Situation kann dieses Gespräch auch zu einem späteren Zeitpunkt durchgeführt werden. In diesem Fall ist es wichtig, dass sich die Trainerin als Vorbereitung auf das Gespräch folgende Notizen macht:

- Konnten die Trainingsziele erreicht werden? Aufgrund von was schliesse ich das?
- Welche Konsequenzen/ Schlüsse ziehe ich aus diesem Training für die folgenden Trainings? Was sind meine nächsten Trainingsziele?

- Wenn ich das gleiche Training nochmals durchführen könnte, würde ich etwas verändern? Was und warum?
- Konnte ich meine Fähigkeiten als Trainer angemessen präsentieren? Falls nein, warum nicht? Wo orte ich meine Stärken und Schwächen?

Beurteilung und Bewertungskriterien

Die detaillierten Beurteilungskriterien können im Dokument «Beurteilungskriterien praktische Prüfung Leistungssport» eingesehen werden. Folgend werden die Überbegriffe pro Bereich aufgeführt.

Trainingsplanung: schriftliche Vorbereitung

- Analyse und Hintergrund
- Zielsetzung und Inhalt
- Effiziente Planung der Trainingsorganisation und Einsatzplanung des Trainerstoffs

Trainingsdurchführung

- Lernförderliches Klima
- Ziele priorisieren und Struktur schaffen
- Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben
- Effiziente Teamführung und Organisation

Trainingsauswertung

- Analyse der Zielerreichung und Schilderung der Konsequenzen für die weitere Arbeit.
- Begründung der Entscheidungen
- Selbstreflexion

Beurteilung

- Jeder Bereich «Schriftliche Lektionsplanung», «Trainingsdurchführung» und «Auswertung und Reflexion» muss mindestens mit der Note 2 beurteilt werden, ansonsten gilt die Prüfung als nicht bestanden. Die Bereiche werden mit einer Note von 1-4 inkl. halben Noten beurteilt.
- Die Teilbereiche, wie z.B. «Lernförderliches Klima» oder «Selbstreflexion» müssen mind. als «genügend» beurteilt werden. Für die Teilbereiche gibt es keine Note. Wird ein Teilbereich als «ungenügend» beurteilt, gilt die gesamte Prüfung als nicht bestanden und hat somit immer die Endnote 1 zur Folge!
- Das Endresultat der praktischen Prüfung widerspiegelt den Mittelwert der drei Bereiche «Schriftliche Lektionsplanung», «Trainingsdurchführung» und «Auswertung und Reflexion» und wird ebenfalls mit dem Wert 1-4 inkl. gerundeten halben Noten ausgewiesen. Ausnahme, wenn ein Teilbereich nicht bestanden wird, ergibt das die Note 1.

Beispiel Beurteilung «**bestanden**»

Bereich	Bestanden	Note 1 – 4 (inkl. halben Noten)
Schriftliche Lektionsplanung		2.5
<i>Analyse und Begründung</i>	Ja / Nein	
<i>Zielsetzung und Wahl der Inhalte</i>	Ja / Nein	
<i>Organisation und Staffmanagement</i>	Ja / Nein	
Trainingsdurchführung		3
<i>Lernförderliches Klima</i>	Ja / Nein	
<i>Lernziele priorisieren und Struktur schaffen</i>	Ja / Nein	
<i>Eine Gruppe sicher und effizient führen</i>	Ja / Nein	
<i>Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben</i>	Ja / Nein	
Auswertung und Reflexion		3.5
<i>Analyse der Zielerreichung und Konsequenzen</i>	Ja / Nein	
<i>Begründung der Entscheidungen</i>	Ja / Nein	
<i>Selbstreflexion</i>	Ja / Nein	
Prüfungsurteil	Ja / Nein	3.0

Beispiel Beurteilung «**nicht bestanden**»

Bereich	Bestanden	Note 1 – 4 (inkl. halben Noten)
Schriftliche Lektionsplanung		2.5
<i>Analyse und Begründung</i>	Ja / Nein	
<i>Zielsetzung und Wahl der Inhalte</i>	Ja / Nein	
<i>Organisation und Staffmanagement</i>	Ja / Nein	
Trainingsdurchführung		1.0
<i>Lernförderliches Klima</i>	Ja / Nein	
<i>Lernziele priorisieren und Struktur schaffen</i>	Ja / Nein	
<i>Eine Gruppe sicher und effizient führen</i>	Ja / Nein	
<i>Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben</i>	Ja / Nein	
Auswertung und Reflexion		2.5
<i>Analyse der Zielerreichung und Konsequenzen</i>	Ja / Nein	
<i>Begründung der Entscheidungen</i>	Ja / Nein	
<i>Selbstreflexion</i>	Ja / Nein	
Prüfungsurteil	Ja / Nein	1.0

Bereich	Beispiele für «nicht bestanden» (nicht abschliessend)
Schriftliche Lektionsplanung	
<i>Analyse und Begründung</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ungenügende Analyse und/ oder Begründung. • Ungenügende Verknüpfung mit der Planung (kurz-, mittel-, langfristig). • Planung ist widersprüchlich
<i>Zielsetzung und Wahl der Inhalte</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ungenügende Zielformulierung • Ziele sind unrealistisch, für Alter und Stufe unerreichbar • Inhalte haben nichts mit der Zielsetzung zu tun
<i>Organisation und Staffmanagement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Angaben zur Organisation und Staffmanagement • Offensichtliche Mängel in der Planung der Organisation resp. des Trainingsablaufs in Bezug zur Zielsetzung
Trainingsdurchführung	
<i>Lernförderliches Klima</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Spieler werden erniedrigend oder respektlos behandelt (z.B. beschimpfen, blossstellen, ...) • Spieler werden ausgegrenzt • Verstösse gegen die Ethikcharta • Keine Bemühungen um gerechte Behandlung erkennbar
<i>Lernziele priorisieren und Struktur schaffen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Prinzip der richtigen Belastungsfolge wird missachtet • Inhalt hat nichts mit der Planung zu tun (und es kann in der Auswertung nicht nachvollziehbar erklärt werden, warum davon abgewichen wurde) • Inhalt hat nichts mit der Zielsetzung zu tun (und es kann in der Auswertung nicht nachvollziehbar erklärt werden, warum davon abgewichen wurde) • Ziele und die Keypoints zur Zielerreichung werden im Training ungenügend aufgegriffen (und es kann in der Auswertung nicht nachvollziehbar erklärt werden, warum davon abgewichen wurde) • Die Ziele wurden am Ende des Trainings nicht überprüft/ ausgewertet. (und es kann in der Auswertung nicht nachvollziehbar erklärt werden, warum davon abgewichen wurde)
<i>Eine Gruppe sicher und effizient führen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Bandenwagen mit zu wenig Sturzraum hinter Bande stehen lassen • Materialraumtor bei zu wenig Sturzraum offenlassen • Material mit hoher Ausrutschgefahr, wie z.B. Überzieher, wird liegengelassen • Juniorinnen trainieren trotz schutzbrillenpflichtigem Alter ohne Schutzbrillen • Kein adäquates zielgerichtetes Warm-up • Bewegungszeit weniger als die Hälfte der Trainingszeit (gerechnet auf das Team, nicht auf das Individuum), insofern keine nachvollziehbare Begründung vorliegt
<i>Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Während dem Training werden keine Feedbacks gegeben, welche einen höheren inhaltlichen Wert haben, als reines Lob oder verbale «Motivation» («guet gmacht», «los gaht's», usw.). • Der Trainer nimmt keinen Einfluss auf die Ausführungen/ die Umsetzung des Inhalts (nur Organisator) • Es werden ausschliesslich analytische Übungsformen gewählt.

	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird ausschliesslich gespielt ohne taktische Ausrichtung/ Aufgaben oder gezieltes Coaching («Ball in die Mitte werfen und spielen lassen»). • Spielgrundlegende fachliche Instruktionen werden falsch gemacht (z.B. Regelwidriges Verhalten wird instruiert) • Die Inhalte passen klar nicht zur Zielgruppe (sehr klare Unter- oder Überforderung)
Auswertung und Reflexion	
<i>Analyse der Zielerreichung und Konsequenzen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Auseinandersetzung mit der Zielerreichung ist ungenügend • Bei Begründungen wird auf alle möglichen Umstände verwiesen (z.B. Ausflucht in Ausreden, Themen wiederholt ausweichen, Verantwortung auf andere abschieben) • Die Massnahmen für die weitere Arbeit/ Planung können nur ungenügend festgelegt werden.
<i>Begründung der Entscheidungen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kandidatin kann keine zusammenhängende Begründung geben, weshalb die Inhalte resp. Entscheide so gewählt wurden.
<i>Selbstreflexion</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ungenügende kritische Einschätzung der eigenen Leistung. Es können kaum eigene Entwicklungsmöglichkeiten festgestellt werden. • Ungenügende Kritikfähigkeit. Kaum eine Diskussion auf sachlicher Ebene möglich.

2. Schriftliche Prüfung

Methodik

Während der Prüfung dürfen Unterlagen und eigene Notizen verwendet werden (open book). Die Prüfung dauert max. 120 Minuten. Die Prüfung beinhaltet verschiedene Fragemethoden (Multiple Choice, offene Fragen, Fallfragen/ Fallbeispiele, ...).

Inhalte

Schriftliche Prüfung über den Inhalt der absolvierten J+S-Kurse und wichtigen Ausbildungsunterlagen.

Swiss Way

- Sinn und Zweck des Swiss Way erklären können.
- Die Spielprinzipien erklären, den jeweiligen Phasen zuordnen und einzelne Punkte in praktische Trainingsaufgaben transferieren können.
- Die Spielerprofile kennen und daraus Trainingskonsequenzen erstellen können.
- Die Superkompetenzen verstehen, deren Sinn und Zweck sowie die Bedeutung für das eigene Training erklären können.

J+S-Ausbildungsverständnis

- Die Handlungsbereiche «Vermitteln» und «Fördern» anhand der verschiedenen Handlungsfeldern erklären können.
- Die Handlungsbereiche mit der eigenen Tätigkeit als Trainerin verknüpfen und Anwendungsbeispiele im eigenen Training machen können.
- Die Wirkungsziele von J+S erklären können.

Sportförderstrukturen Schweiz, FTEM

- Das Sportförderungssystem in der Schweiz kennen und die Hauptaufgaben der verschiedenen Hauptakteure nennen (Swiss Olympic, BASPO, Nationale Sportverbände)
- Den idealen Athletenweg im Unihockey anhand der Unihockey [FTEM Tabelle](#) erklären und die Ziele den Phasen zuordnen können.
- Anhand des Athletenweges im Unihockey Trainings- und Fördermassnahmen begründen können.
- Die Auswahlstrukturen von swiss unihockey und deren Kantonalverbänden kennen.
- Eine Sportlerin in ihrer Karriereplanung beraten können.
- Den Prozess bei der Talentselektion ab Stufe U17 anhand der verschiedenen Stakeholder (swiss unihockey, Kantonalverbände, Vereine) erklären können.
- Den Zweck von Swiss Olympic Talent Cards erklären können.
- Die Vergabe von Swiss Olympic Talent Cards im Unihockey erklären können.
- Den RAE (relative age effect) erklären und die Auswirkungen auf die eigene Arbeit als Trainerin beschreiben können.

Nachwuchskonzept swiss unihockey

- Die Inhalte des Nachwuchskonzepts von swiss unihockey kennen resp. wissen wo welche Informationen nachgelesen werden können.

Ausbildungskonzept «Unihockey manual»

- Die verschiedenen Lernstufen und deren Schwerpunkte kennen, unterscheiden sowie zuordnen können.

Planung

- Den Regelkreis der Trainingssteuerung erklären und in einem Fallbeispiel anwenden können (kurz-, mittel-, langfristig).
- Ein Ziel SMART formulieren können.
- Für ein Training Ziele priorisieren und überprüfen sowie die Inhalte sinnvoll strukturieren können.

Technik

- Methodenwahl im Techniktraining begründen können.
- Techniktraining planen und organisieren können.

Taktik

- Individual- und Gruppentaktische Elemente anhand der 4 Spielerrollen erklären können.
- Individual-, Gruppen- und Teamtaktik unterscheiden können.
- Taktische Grundsysteme anhand der Vor- und Nachteile eines Systems analysieren können.
- In einem Fallbeispiel taktische Lösungswege darstellen und begründen können.

Analyse der Sportart inkl. Trainingskonsequenzen

- Grobes Anforderungsprofil Unihockey und die daraus folgenden Trainingskonsequenzen erstellen können.
- Die athletischen Anforderungen im Unihockey kennen und daraus Trainingsgrundsätze festlegen können.
- Die Grundtechniken sowie die Interventionsbereiche im psychologischen Training erklären können.
- Beispiele von psychologischen Trainingsformen erklären und begründen können.

Trainingswissenschaftliche Grundlagen

- Trainingsprinzipien nach wissenschaftlichen Grundlagen erklären können.
- Korrekte Trainingsabläufe nach trainingswissenschaftlichen Grundlagen planen können.
- Grundsätze der [Sporternährung](#) (Ernährungspyramide, Planung) kennen und ein Beispiel für die Umsetzung im Unihockeysport erklären können.

Sicherheit

- Können die relevanten [Sicherheitsmerkmale](#) im Unihockey erklären.
- Bei [muskulären Sportverletzungen](#) die richtigen Massnahmen treffen und einer Athletin beratend zur Seite stehen resp. an die richtige Stelle weiterverweisen.

Coaching

- Aufgaben des Coachings erläutern können.
- Das sechs-Säulen Modell nach Lothar Linz anwenden und begründen können.

Kommunikation

- Grundlegende Gesetzmässigkeiten der Kommunikation kennen und anwenden können.
- Die in den J+S-Unterlagen behandelten theoretischen Modelle verstehen und bei Begründungen berücksichtigen können.
- Angepasster [Umgang mit Eltern](#) einordnen und begründen können

Beurteilung

Aus den erbrachten Leistungen resultiert eine Note zwischen 1 – 4 inklusive halben Noten. Die Noten- und Punkteskala wird durch swiss unihockey festgelegt.

Unterlagen/ Literatur

- www.swissunihockey.ch
- *Swiss Way, swiss unihockey*
- *J+S-Ordner Unihockey (Unihockey verstehen, unterrichten, coachen)*
- *J+S-Ausbildungsverständnis*
- *Unihockey manual*
- *J+S-Broschüren: Psyche und Physis (Praxis und Theorie), Planung im Sport, Bewegungslernen, Kommunikation,*
- *Unterlagen und Inhalte der J+S-Kurse (Pflichtmodule)*

3. Praktikum

Jeder Kandidat absolviert vor dem Kurstag der «Prüfung Leistungssport» ein Praktikum in einem Leistungsteam einer Spielsportart (Vereinsmannschaft oder Auswahlteam). Das Praktikum beinhaltet mindestens 3 Trainingsbesuche und eine Spielbeobachtung des gleichen Teams.

Die Kandidatin ist für ihren Praktikumsplatz selber verantwortlich. swiss unihockey kann die Kandidatin bei Bedarf unterstützen.

Die Wahl des Teams ist unter folgenden Auflagen frei:

- Es muss ein leistungsorientiertes Team sein
- Es darf nicht im eigenen Verein sein
- Das Praktikum muss bei einem Spielsportteam besucht werden. Jedoch sind Ausnahmen nach Absprache mit dem AV möglich.

Die persönlichen Lerninhalte des Praktikums werden den anderen Kursteilnehmern am Kurstag «Prüfung Leistungssport» präsentiert.

3.1. Beobachtungspunkte

Mögliche Beobachtungen könnten sein:

- Trainingsplanung
- Trainingssteuerung: Methoden, Umfang, Intensität
- Trainingsauswertung und Reflexion
- Wettkampfvorbereitung
- Teamführung und Coaching
- Struktur im Team und/ oder Verein
- Philosophie und deren Umsetzung im Team

Die eigenen Notizen und Eindrücke bilden die Grundlage für die Präsentation der Lerninhalte.

3.2. Präsentation der Lerninhalte

Die persönlichen Lerninhalte aus dem Praktikum werden den anderen Kandidaten mündlich vorgestellt. Die Präsentation dauert **mindestens 5 und maximal 10 Minuten** (exklusiv Fragen)! Es ist erlaubt eine elektronische Präsentation einzusetzen, aber nicht notwendig. Es ist empfohlen einige Bilder zu zeigen, um den Zuhörerinnen das Erlebte sichtbarer zu machen.

Bring den Zuhörern die Essenz aus deinem Praktikum näher. Kommuniziere das Wesentliche! Folgende Punkte können z.B. mitgeteilt werden:

- Wo habe ich das Praktikum gemacht (Verein, Team, Trainerin)?
- Das hat mich beeindruckt/ überrascht
- Das stelle ich in Frage/ beurteile ich kritisch
- Was kann ich für meine zukünftige Arbeit als Trainer mitnehmen?

März 2022, Ittigen

Pascal Haab
Ausbildungsverantwortlicher swiss unihockey