Modul Fortbildung Leiter J+S-Jugendsport

Lernjournal
2021/2022

Inhaltsverzeichnis

Guter Tennisunterricht «Fördern» **4**

- Fragebogen 7

Selbstwahrnehmung fördern **9**

Selbstregulation fördern **11**

Selbstwert stärken **14**

Wissenswertes Swiss Tennis / J+S **16**

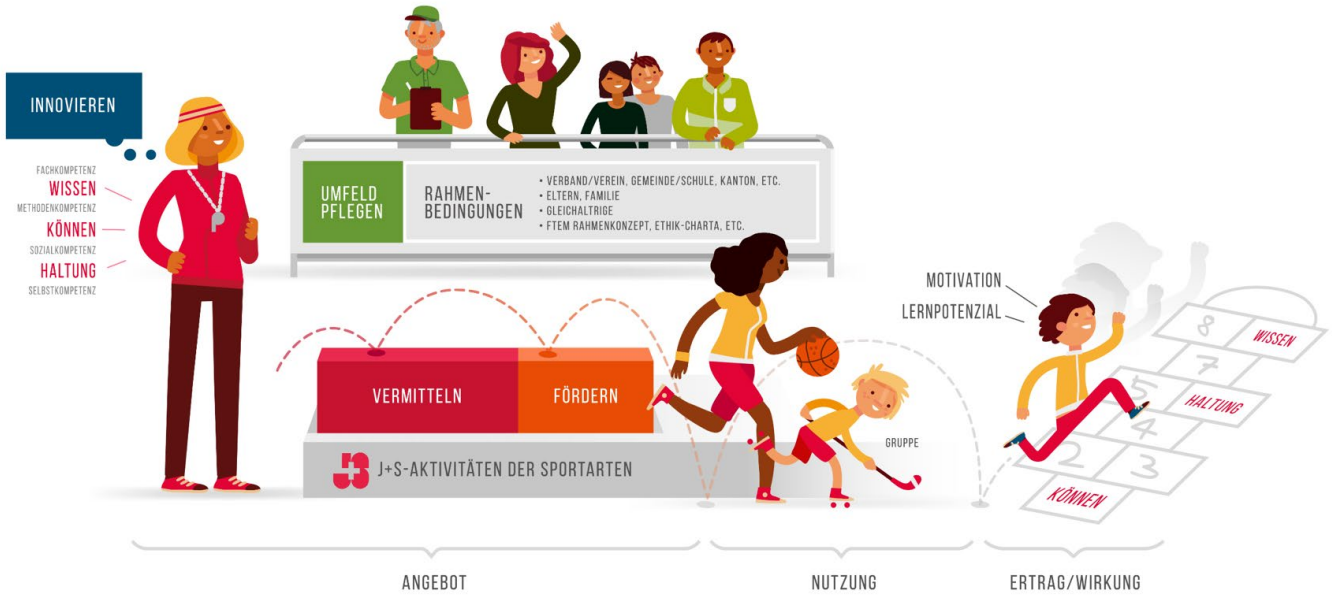
Ausbildungsstruktur **18**

Notizen **19**

In diesem Dokument wird der Einfachheit halber bei der Bezeichnung von Personen und Funktionen jeweils die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Guter Tennisunterricht «Fördern»

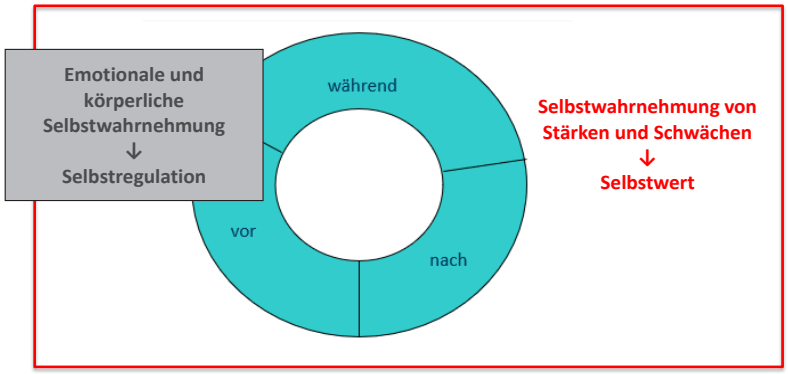
Guter Tennisunterricht «Fördern»
Das J+S-Ausbildungsverständnis rückt die «guten J+S-Aktivitäten» in den Fokus und unterstützt J+S-Leiter praxisnah bei ihrer Tätigkeit. «Fördern» ist einer von vier Handlungsbereichen:



Es gibt zwei Handlungsfelder im Handlungsbereich «Fördern». Im Tennis fokussieren wir uns im Handlungsfeld «persönliche Entwicklung unterstützen» auf diese drei Handlungsempfehlungen:

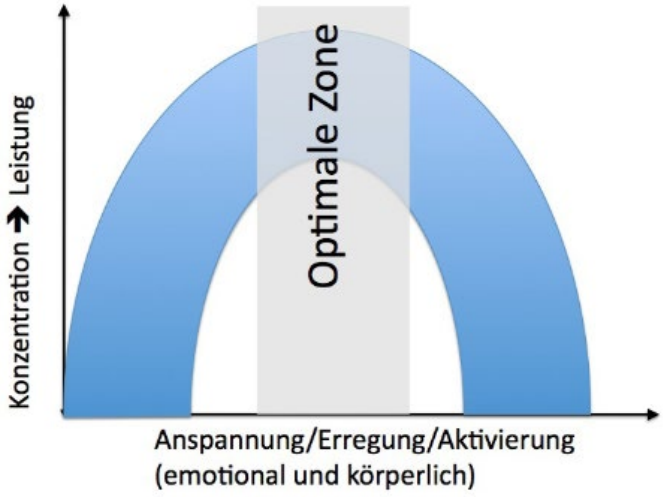
- **Selbstwahrnehmung fördern**
  Wer bin ich? In welchem Zustand befinde ich mich gerade? Diesen Fragen nimmt sich die Selbstwahrnehmung an.

  Dabei dient eine realistische Selbsteinschätzung als Grundlage zur Entwicklung eines gesunden Selbstwerts. Aber auch um sich in stressigen Situationen selber regulieren zu können, ist die Selbstwahrnehmung des emotionalen und körperlichen Zustands Voraussetzung.



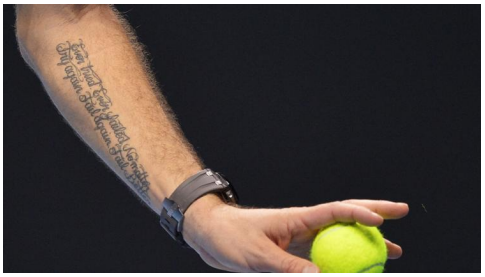
  J+S-Aktivitäten sind ein geeignetes Übungsfeld, um über sich selbst zu reflektieren und die Selbstwahrnehmung zu stärken.

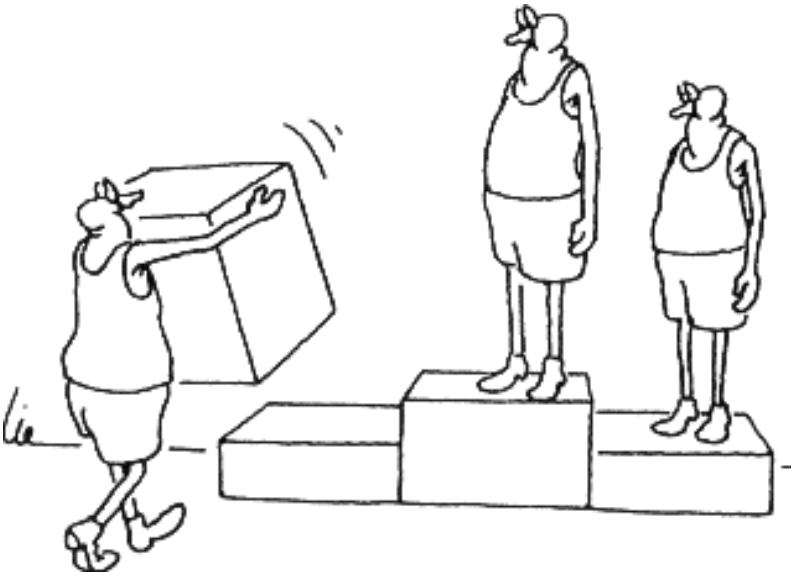
- **Selbstregulation fördern**
  Selbstregulation (auch Selbstkontrolle) umschreibt die Fähigkeit, wahrgenommene Emotionen, Gedanken und Handlungen kontrollieren und steuern zu können.



Zusammenhang zwischen Anspannung und Leistung nach Yerkes-Dodson (1908)

- **Selbstwert stärken**
  Einen positiven Selbstwert bringen sportliche Erfolge, Zufriedenheit mit dem Aussehen, Vertrauen in das eigene Können, Sicherheit im Auftreten und im Umgang mit dem eigenen Körper. Damit der Sport sein Potential entfalten kann, wählen J+S-Leiter geschickte Aufgabenstellungen, so dass individuelle Ziele gesetzt werden können. Sie betonen die Stärken des Einzelnen und stellen gezielte Reflexionsfragen (z.B. «Worauf bist du heute stolz? Warum hast du deine Prognose erreicht oder nicht erreicht? Was kannst du im nächsten Durchgang verbessern?»). So kann die Ursachenerklärung (Attribution) geschult werden und es können für alle Teilnehmer Erfolgserlebnisse ermöglicht werden.





Psychologisches Training

In der Folge beschreiben wir zahlreiche Übungen und Spielformen, wie Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Selbstwert gestärkt werden können. Alle Übungen und Spielformen verfügen über ein klares Lernziel und bestehen aus einer Kombination dieser psychologischen Grundtechniken:

- Visualisieren von Bildern, anderen Sinneswahrnehmungen, emotionalen Zuständen

- Kontrolle der Gedanken in Form von Selbstgesprächen

- Bewusste Atmung

Fragebogen

	fast immer	oft	manch-mal	selten	fast nie
1. Ich habe Schwierigkeiten damit, meine Leistungen realistisch einzuschätzen.	o 1	o 2	o 3	o 4	o 5
2. Ich nutze jeden Fehler, um zu schauen, was ich besser machen kann.	o 5	o 4	o 3	o 2	o 1
3. Wenn ich mit Schwächeren trainieren muss, habe ich keine Lust mich anzustrengen.	o 1	o 2	o 3	o 4	o 5
4. Ich bleibe gerne in meiner Komfortzone.	o 1	o 2	o 3	o 4	o 5
5. Ich weiß genau, was ich kann und bin stolz darauf.	o 5	o 4	o 3	o 2	o 1
6. Auf dem Platz lasse ich mich sehr leicht von anderen Dingen ablenken.	o 1	o 2	o 3	o 4	o 5
7. Ich kann meinen körperlichen und emotionalen Zustand objektiv einschätzen.	o 5	o 4	o 3	o 2	o 1
8. Ich erkenne meine negativen Gedanken rechtzeitig und kann sie in positive umwandeln.	o 5	o 4	o 3	o 2	o 1
9. Wenn es schlecht läuft, dann weiß ich einfach nicht, was ich machen soll.	o 1	o 2	o 3	o 4	o 5
10. Bei Herausforderungen ziehe ich mich lieber zurück.	o 1	o 2	o 3	o 4	o 5
11. Ich weiß genau, was ich im Tennis erreichen will und werde zielgerichtet an mir arbeiten.	o 5	o 4	o 3	o 2	o 1
12. Egal wie schlecht ich spiele, ich versuche alles aus mir herauszuholen.	o 5	o 4	o 3	o 2	o 1
13. In stressigen Situationen beruhige ich mich mit gezielter Atmung.	o 5	o 4	o 3	o 2	o 1
14. Ich fühle mich oft unsicher und bin unzufrieden mit mir selber.	o 1	o 2	o 3	o 4	o 5
15. Unwichtige Gedanken kann ich auf dem Platz ausblenden.	o 5	o 4	o 3	o 2	o 1
16. Wenn ich vom Platz komme, kümmert es mich nicht mehr, was alles passiert ist.	o 1	o 2	o 3	o 4	o 5
17. Ich habe oft das Gefühl, dass ich mich selber ausbremse.	o 1	o 2	o 3	o 4	o 5
18. Mit positiven Selbstgesprächen kann ich mich in die richtige Richtung steuern.	o 5	o 4	o 3	o 2	o 1

Auswertung Fragebogen

Kapitel im Buch	Auswertung der Punkte						
1. Selbstwahrnehmung	1	4	7	10	13	16	Total
2. Selbstwert	2	5	8	11	14	17	Total
3. Selbstregulation	3	6	9	12	15	18	Total

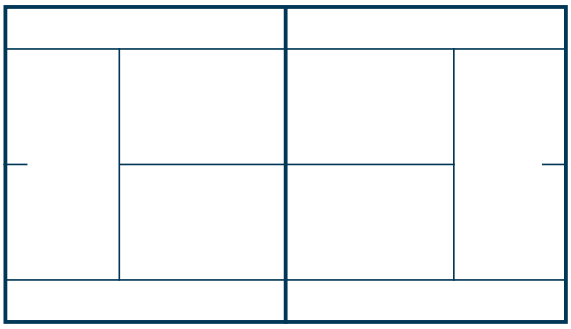
Bewertung der Punkte: **26 - 30 = hervorragend**
20 - 25 = verbesserungswürdig
5 - 19 = bedarf besonderer Aufmerksamkeit

Mein persönliches Ziel

Selbstwahrnehmung fördern

1. Doppelsimulation

Die Spieler spielen ein Doppel ohne Ball und aktivieren spezifisch alle Sinne.
Die Spieler versuchen den Schlag perfekt auszuführen, so wie er in der Wunschvorstellung aussieht und spielen realistische Spielzüge. Währenddem analysieren sie sich selber, die Gegenspieler und die Mitspieler genaustens und nehmen sie entsprechend wahr.



Lernziel: Sich selber von aussen und innen besser wahrnehmen. Sich vorstellen können wie man sich auf dem Platz während und nach einem Ballwechsel bewegt.

2. Fühlst mich

Die Spieler spielen ein Tiebreak und tragen nach jedem Ballwechsel die aktuelle Emotionslage auf der Grafik ein.

Grundemotionen	1	2	3	Grundemotionen
optimistisch				pessimistisch
gelassen				amgespannt / hysterisch
motiviert				demotiviert

Lernziel: Seine eigenen Emotionen besser kontrollieren können.

3. Bewegungsartist

Die Spieler spielen ein Tiebreak, ziehen vor jedem Ballwechsel einen Zettel zur «Körperwahrnehmung» und versuchen anschliessend, sich während des nächsten Ballwechsels entsprechend zu bewegen. Danach schätzen sie ein, ob dies während des Ballwechsels funktioniert hat.

Lernziel: Sich von aussen wahrnehmen können.

4. Selbsteinschätzungskünstler

Nach jedem gespielten Punkt schätzen die Spieler ihr körperliche und emotionale Anspannung ein und kreuzen die entsprechende Zahl auf der Grafik an.

Spielstand	zu locker, unkonzentriert, nicht ernst genug			Spannung, Spass, genau richtig agressiv			verkrampft, blockiert, zu viel Druck, Angst oder Wut		
	1	2	3	**4**	**5**	**6**	7	8	9
	1	2	3	**4**	**5**	**6**	7	8	9
	1	2	3	**4**	**5**	**6**	7	8	9
	1	2	3	**4**	**5**	**6**	7	8	9
	1	2	3	**4**	**5**	**6**	7	8	9
	1	2	3	**4**	**5**	**6**	7	8	9

Lernziel: Die Qualität der Selbsteinschätzung verbessern.

Selbstregulation fördern

Die Selbstregulation, oder Selbstkontrolle, beschreibt die Fähigkeit, seine Emotionen, seine Gedanken und sein Verhalten unter Kontrolle halten und bewusst steuern zu können.

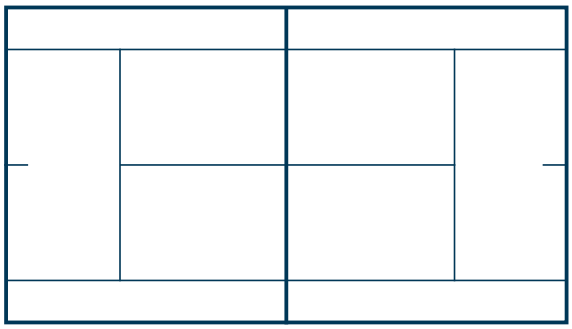
Ein Tenniscourt ist ein idealer Ort, um die zentralen Elemente der Selbstregulation einzusetzen; die Sportler lernen einerseits das Überflüssige auszublenden, andererseits ihre Emotionen im Zaun zu halten und schliesslich, geistig beweglich zu sein.

Fallbeispiel «Hitzkopf»
Wie so oft scheint es auch heute nicht Sven's Tag zu sein. Viele Bälle landen im Netz und fliegen viel zu weit. Er ärgert sich immer wieder lautstark, macht sich im Selbstgespräch klein und stört die anderen aus der Trainingsgruppe.

Fragestellung: Wie gelingt es dir Sven in der aktuellen Situation zu beruhigen?
Was kannst du ihm für Hilfestellungen mit auf den Weg geben?

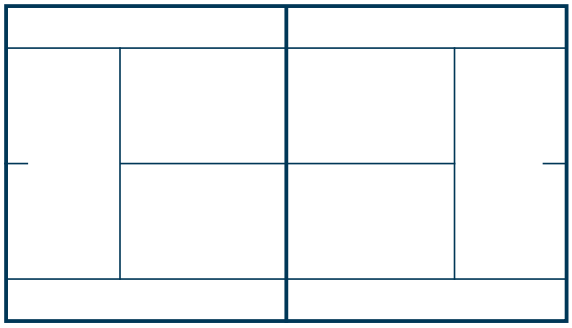
1. **Die roten und grünen Zettel**
   Die Spieler spielen ein Tiebreak. Nach jedem Punkt ziehen sie einen grünen Zettel (positive Gedanken) oder einen roten Zettel (negative Gedanken), gemäss ihrem Empfinden. Danach spielen die Spieler ein zweites Tiebreak. Sie dürfen aber jeweils erst einen neuen Punkt beginnen, wenn sie einen grünen Zettel gezogen haben.

   Ziel: seine Emotionen unter Kontrolle bringen



2. **Störfaktoren**
   Die Spieler versuchen, sich den Ball 30x ohne Fehler zuzuspielen. Während des Ballwechsels versuchen zwei andere Spieler, sie mit Geräuschen oder anderen Störmanövern aus dem Konzept zu bringen, so dass sie einen Fehler begehen. Kommt es zum Fehler, so tauschen die Spieler die Rolle.

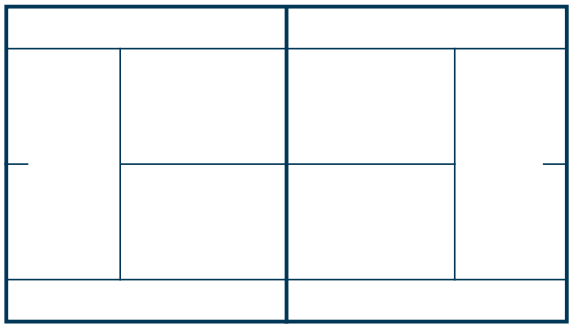
   Ziel: das Überflüssige ausblenden



3. Der Schummler

Die Spieler spielen normale Games. Einmal pro Game darf ein Spieler dem anderen zu einem beliebigen Zeitpunkt einen Punkt «klauen».

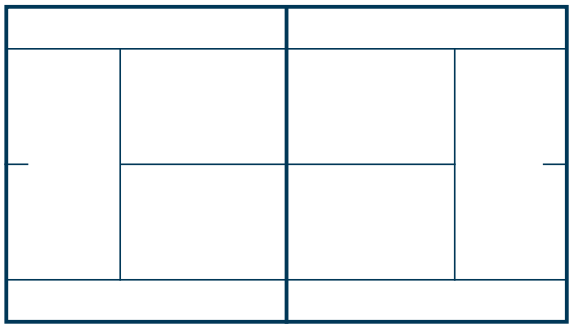
Ziel: seine Emotionen unter Kontrolle halten/geistige Beweglichkeit beweisen



4. Up or down

A spielt gegen B auf zehn Punkte. Das Spiel beginnt bei 5:5. Macht ein Spieler den Punkt zählt das als ein Punkt, macht er einen Fehler, wird ein Punkt abgezogen, aber der Gegner gewinnt keinen Punkt! Jeder zählt für sich, für gewonnene Punkte gibt es einen Punkt, bei Fehlern wird ein Punkt abgezogen. Fällt ein Spieler auf null Punkte zurück, ist das Spiel beendet.

Ziel: seine Emotionen unter Kontrolle halten

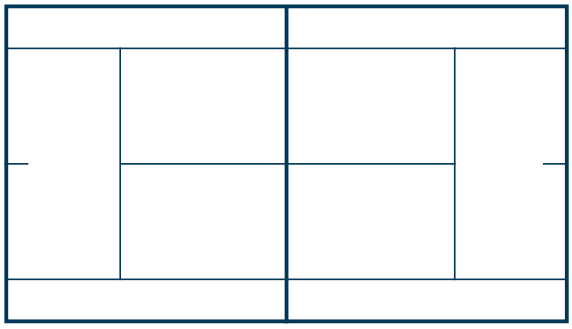


5. Always under pressure

A und B spielen normale Games. Am Ende eines Games oder bei 40:40 wirft der Trainer den Würfel; Gewinner des Games ist derjenige, welcher den gewürfelten Punkt gemacht hat. Jeder Punkt ist somit entscheidend.

Beispiel: der Würfel zeigt die Zahl drei an, es gewinnt also derjenige Spieler das Game, welcher den dritten Punkt des Games gemacht hat.

Ziel: geistige Beweglichkeit beweisen



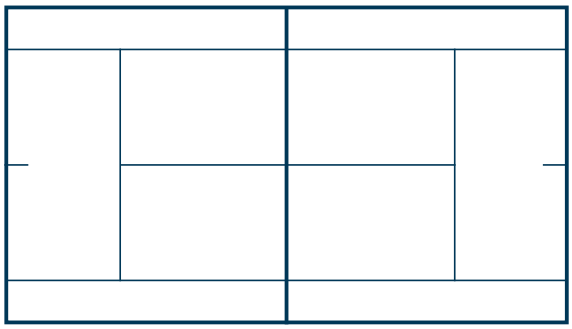
6. Spielball

A und B spielen normale Games. Wird der erste Spielball nicht verwertet, so fällt der Spieler auf null zurück und der Gegner bekommt dazu noch den Punkt.

Beispiel: der Aufschläger führt mit 40:0, den nächsten Punkt vergibt er. Der neue Spielstand lautet 0:15.

Variante: Wird der erste Spielball nicht verwertet, so beginnt alles von vorne beim Stand von 0:0.

Ziel: seine Emotionen unter Kontrolle haben



Trainingsformen mit psychologischem Hintergrund dienen dazu, die emotionale Stabilität und die mentale Stärke aufzubauen. Die verwendeten Methoden werden in Abhängigkeit vom angestrebten Ziel, der Persönlichkeit des Sportlers, der Situation und auch der Saisonplanung gewählt. Wie auch die Wahl ausfällt, so handelt es sich im Grundsatz immer um Variationen der drei Grundtechniken Visualisierung, innerliches Selbstgespräch und Atmung.

Was will ich verbessern?	**Wie? 3 Grundtechniken**		
	Visualisieren	**Selbst-gespräche**	Atmen
• Motivation • Selbstvertrauen • sich konzentrieren • wahrnehmen/verarbeiten • Psyche regulieren • Willen steuern • antizipieren • kommunizieren • Taktik/Strategie			

Quelle: J+S-Handbuch «Psyche: Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele»

Selbstwert stärken

Wege, den Selbstwert zu stärken:

1

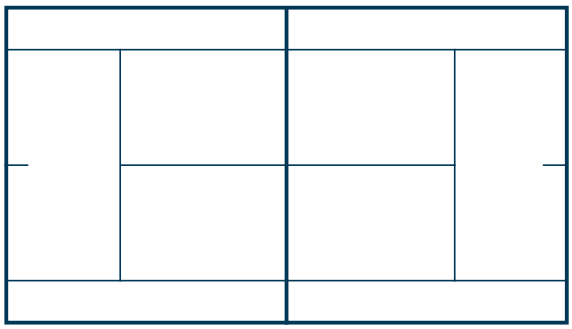
2

3

1. Stärke stärken

Jeder Spieler trainiert gesamthaft 50-100x seine «Waffe», (z.B Rückhand longline, oder mit der Vorhand den Gegner in die Defensive bringen). Ein Spieler trainiert beim Trainer, einer spielt Schattentennis, einer springt Seil und einer sammelt Bälle.

Ziel: Die Stärke eines Spielers wird noch mehr gestärkt.

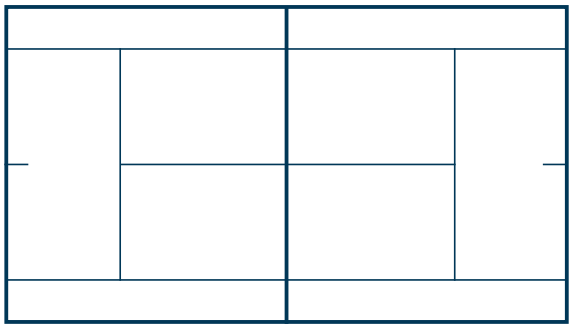


2. Stärke zeigen

Die Spieler sollen ihre grösste Stärke aufschreiben und spielen anschliessend um Punkte. Erraten, was der Gegner aufgeschrieben hat.

Zwei Spieler spielen um Punkte. Der Gegner, der Trainer und die Schüler beobachten und versuchen, die aufgeschriebene Stärke zu erraten.

Ziel: Die Spieler lernen die Stärken der Gegner zu sehen.



3. Der Überlebenskünstler

Ein Spieler trainiert beim Trainer vorne am Netz und versucht zu überleben, indem kein Ball zu Boden geht. Es wird erst gewechselt, wenn der Spieler die Anzahl gegebener Bäller (z.B. 15 Bälle) erreicht hat. Die anderen Spieler sind nebenbei beschäftigt mit Seilspringen, Bälle einsammeln, etc.

Ziel: Die Spieler fühlen sich gut, nachdem sie mehrere Male «überlebt» haben. Nach dem Prinzip «je fitter ich bin, desto mehr Selbstvertrauen habe ich».

4. Sich challengen

Zuerst einspielen mit dem Gegenüber und anschliessend Einzelpunkte spielen.
Nach dem Einspielen einschätzen können, wie viele Punkte ich in einem Spiel auf elf Punkte tatsächlich gewinnen kann.

Variationen des Spiels:
- Dasselbe mit dem Gegner. Einschätzen wie viele Punkte er gegen dich gewinnt oder verliert.
- Dasselbe im Doppel. Mit Partner besprechen.
- Vor erstem Game ansagen, wie viele Punkte ich gewinnen werde im ganzen Satz.

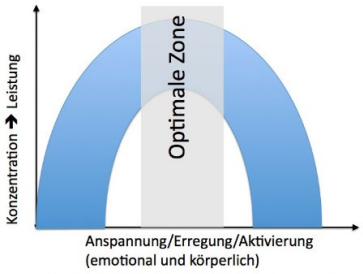
Ziel: Die Spieler lernen sich nicht zu unter- oder überschätzen.

5. Der Fremdeinschätzungskünstler

Nach gespieltem Game schätzen sich die Spieler gegenseitig ein indem sie die entsprechende Zahl einkreisen. Nach gespieltem Satz, nach bestimmter Zeit, vergleichen.

Ziel: Gegner richtig einschätzen können. Seine Stärken, Schwächen erkennen.

Spielstand	zu locker, unkonzentriert, nicht ernst genug			Spannung, Spass, genau richtig agressiv			verkrampft, blockiert, zu viel Druck, Angst oder Wut		
	1	2	3	**4**	**5**	**6**	7	8	9
	1	2	3	**4**	**5**	**6**	7	8	9
	1	2	3	**4**	**5**	**6**	7	8	9
	1	2	3	**4**	**5**	**6**	7	8	9
	1	2	3	**4**	**5**	**6**	7	8	9
	1	2	3	**4**	**5**	**6**	7	8	9



Zusammenhang zwischen Anspannung und Leistung nach Yerkes-Dodson (1908)

Wissenswertes Swiss Tennis / J+S

Neuerungen Ausbildungsstruktur

- Die Ausbildung «Spezialist Kids Tennis» kann neu bereits nach erfolgreichem Abschluss der gesamten Weiterbildung 1 J+S-Jugendsport besucht werden. Neu besteht dieser Lehrgang aus drei Modulen:
  - Modul J+S Kindersport Fach- und Methodenkompetenz 1 3d
  - Modul Kids Tennis 3d
  - Modul Kids Tennis Camp 2d
- Im Modul «Fortgeschrittene unterrichten» der Weiterbildung 1 J+S-Jugendsport gibt es keine Kompetenznachweise (Prüfungen) mehr.
- An der Zulassungsprüfung muss neu zur Bewertung der Methodenkompetenz eine Unterrichtssequenz mit echten Schülern vorzeigt werden.

Neuerungen Vaudoise Kids Tennis Training Book / Teampass

- vier neue (freiwillige) Lernbausteine zur Förderung des Teamgeists und Entwicklung des Doppels
- Metaphern- und Materialliste

Stufe rot	innerhalb der Stufe klare Trennung zwischen rot 1 und 2
Stufe orange	Integration von Volley bzw. Smash in den Lernbausteinen Fechter und Speerwerfer
Stufe grün	die Anforderungen wurden so angepasst, dass die Kids bei Abschluss der Vaudoise Kids Tennis High School über ein Spielniveau von R7 verfügen

Vaudoise Team Cup

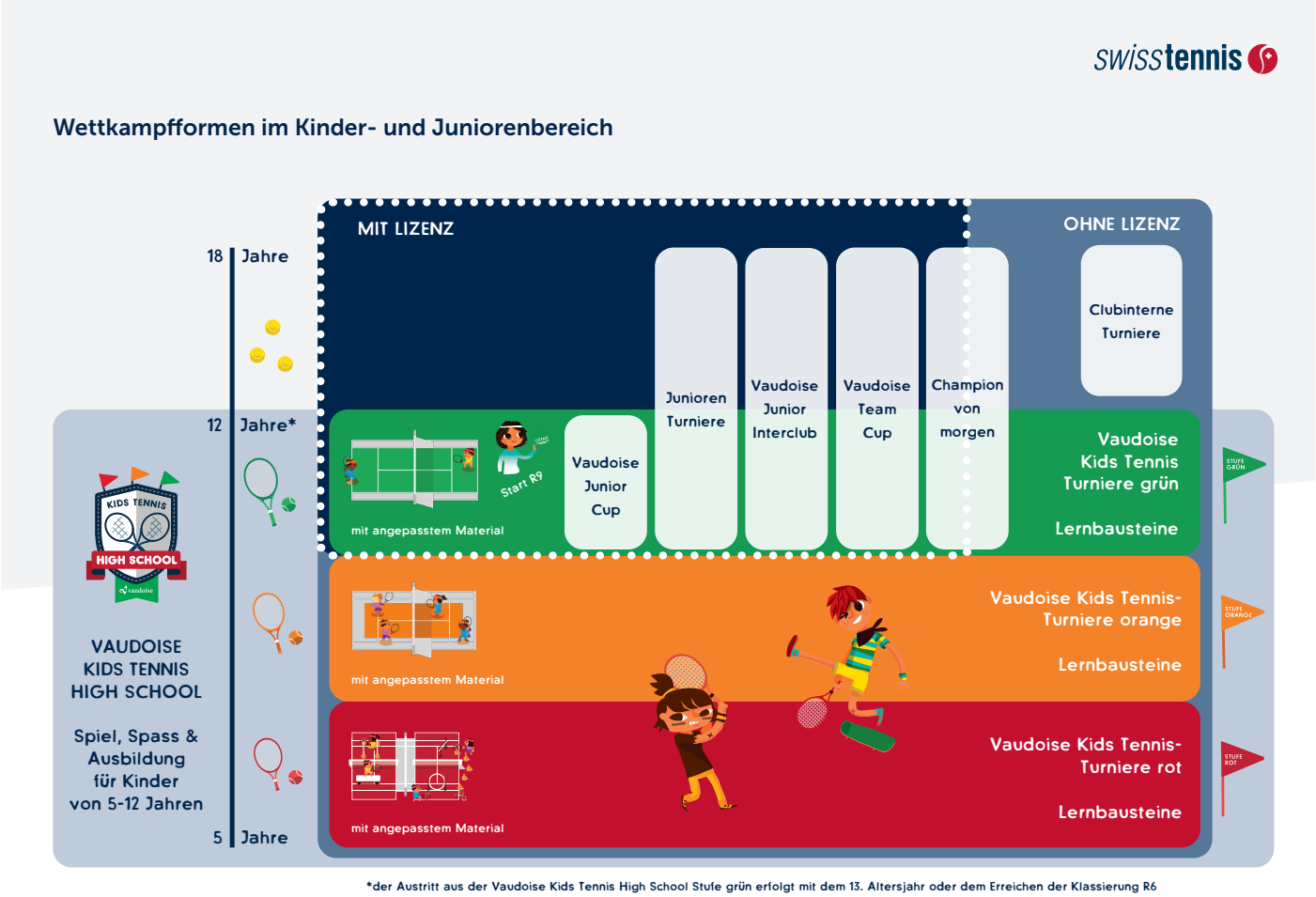
vaudoise presents | TEAM CUP

Zielgruppe

- 10 – 18 Jahre
- Lizenzpflicht

Beschreibung

- Elemente aus Vaudoise Kids Tennis und aus bekannten Wettkampfformaten, bestehend aus Einzel, Doppel, polysportivem Teil und Teamaufgaben
- Modus: Short Sets (Start bei 2:2, bei Deuce Entscheidungspunkt und Tiebreaks)
- ermöglicht Erlebnisse mit Freunden
- ein Event dauert max. sechs Stunden / gemeinsamer Start und gemeinsamer Schluss
- offizielles Turnier, Einzelresultate zählen für die Klassierung



*der Austritt aus der Vaudoise Kids Tennis High School Stufe grün erfolgt mit dem 13. Altersjahr oder dem Erreichen der Klassierung R6

→ Infos und Film: https://www.kidstennis.ch/juniorenweg

Ausbildungsstruktur

Sportartenschulleiter mit eidg. Diplom
sportartenlehrer.ch
3 Module + höhere Fachprüfung SBFI
10 Tage

Diplomtrainer Spitzensport Swiss Olympic
(Trainer Spitzensport mit eidg. Diplom)
BASPO/Swiss Olympic
Min. 4 Module BASPO + höhere Fachprüfung SBFI
Min. 11 Tage

Tennislehrer mit eidg. Fachausweis
Swiss Tennis/sportartenlehrer.ch
2 Module + 2 Wahlmodule + Praktikum
Prüfungsarbeit, Berufsprüfung SBFI
12-15 Tage

Trainer A Tennis
(Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis)
BASPO/Swiss Olympic/Swiss Tennis
Min. 4 Module BASPO + Berufsprüfung SBFI
2 Module Swiss Tennis
Min. 25 Tage

Trainer A Kondition
(Zertifikat Konditionstrainer Swiss Olympic)
BASPO/Swiss Olympic/Swiss Tennis
3-5 Module BASPO + Zertifikatsprüfung
3-5 Module Swiss Tennis + Diplomprüfung
16-25 Tage

Trainer B Tennis
(J+S-Jugendsport Weiterbildung 2-LS)
Swiss Tennis
3 Module + 3 Wahlmodule + Praxistage Partner Academies + Diplomprüfung
15 Tage

J+S-Experte Jugendsport
J+S-Experte Kindersport
Experte Erwachsenensport
Sportartenlehrer-Experte
verschiedene Ausbildungswege

Trainer C Tennis

J+S-Jugendsport Weiterbildung 2
BASPO/Swiss Tennis
Gute Clubspieler unterrichten 2
3 Tage
Gute Clubspieler unterrichten 1
4 Tage
Zulassungsprüfung
1 Tag

J+S-Jugendsport Weiterbildung 1
Kantone/BASPO/Swiss Tennis
Fortgeschrittene unterrichten
4 Tage
Wahlmodul
2 Tage

Spezialist Kids Tennis
Swiss Tennis
3 Module
8 Tage

Leiter Erwachsenensport
Swiss Tennis
Einführungskurs esa
2 Tage

J+S-Jugendsport Grundausbildung
Kantone
Leiterkurs
5-6 Tage

Leiter Kids Tennis / J+S-Kindersport
Swiss Tennis/Kantone
Einführungskurs Kids Tennis
2.5 Tage
Einführungskurs für J+S-Leiter Jugendsport
2 Tage
oder
Leiterkurs J+S-Kindersport Rückschlagspiele
5-6 Tage

Assistentenkurs
Swiss Tennis
2 Tage

START

Notizen

Swiss Tennis
Roger-Federer-Allee 1
Postfach
CH-2501 Biel

Telefon +41 32 344 07 07

info@swisstennis.ch
www.swisstennis.ch