



# TRAINER:INNEN – ARBEIT

„LEAA SKI-O“

Teilbereiche  
**Leistungsentwicklung**  
**Leistungsmotivation**

verfasst von

Birgit Konrad-Frey, BEd

Wien, 2023

## Leistungsentwicklung im Ski-O

Die langfristige Entwicklung im Leistungssport ist ein komplexer Prozess, dessen Grundlage eine nachhaltige Trainingsplanung zum Ziel hat. Eine frühe Talenterkennung steht beim SKI-O nicht im Vordergrund. Dafür bilden in der Kindheit die

- ✓ spielerische Technikerlernung sowie
- ✓ die Förderung in der Jugend

die Basis, um mit einem gezielten Aufbautraining entwicklungsspezifisch an das Hochleistungstraining heranzuführen. In diesen Entwicklungsstadien sorgt die Belastungssteuerung für eine ansteigende Entwicklung der AthletInnen, beugt dem Übertraining vor und führt kontinuierlich an das Hochleistungstraining heran.

Entscheidend für die weitere sportartspezifische Entwicklung ist, dass Kinder eine vielseitige, sportliche Grundausbildung erhalten. Sie müssen die Zeit bekommen, um ihre individuellen, motorischen und koordinativen Fähigkeiten zu entwickeln. Ein individueller Ansatz, der die persönlichen Bedürfnisse und Entwicklungsphasen in Übereinstimmung bringt, ist unbedingt Vorrang einzuräumen.

Damit die Leistungsentwicklungskurve allmählich ansteigt, und ein Leistungsabfall im Juniorenalter vermieden wird, steht eine langfristige Planung, mit dem Hauptaugenmerk auf die Erholungsphasen, besonders im Schnelligkeits- und Kraftbereich, im Vordergrund. Nur diese bilden die Grundlage, um den Anschluss an das Hochleistungstraining zu schaffen. Die langfristige Leistungsentwicklung ist der Baustein auf Jahre hinaus, um die AthletInnen überhaupt an ein Hochleistungstraining heranzuführen zu können.

Immer wieder kommt es in den unterschiedlichsten Sportarten vor, dass Junioren Europa- bzw. Weltmeister den Übergang zum Hochleistungstraining nicht schaffen. Neben privaten Gründen, Gründen der Überbelastung von Gelenken, Muskeln und Sehnen ist ein weiterer Grund auch in der zu frühen Spezialisierung und ein zu rascher Übergang in das Hochleistungstraining zu suchen (Übermotivation).

Eine zu früh eingeleitete Spezialisierung, mit den vor allem zu hohen Belastungsinhalten, muss verhindert werden. Ein wichtiger Aspekt der Trainingssteuerung ist, gezielt und langsam an die hohe Ausdauerbelastung heranzuführen und auf die Einhaltung der Erholungszeiten, besonders nach intensiven Trainingseinheiten (zB Schnelligkeit, Kraft) zu achten. In diesem Trainingsabschnitt (JuniorInnen) hat der/die TrainerIn gegenüber den AthletInnen eine besondere Aufsichtspflicht.

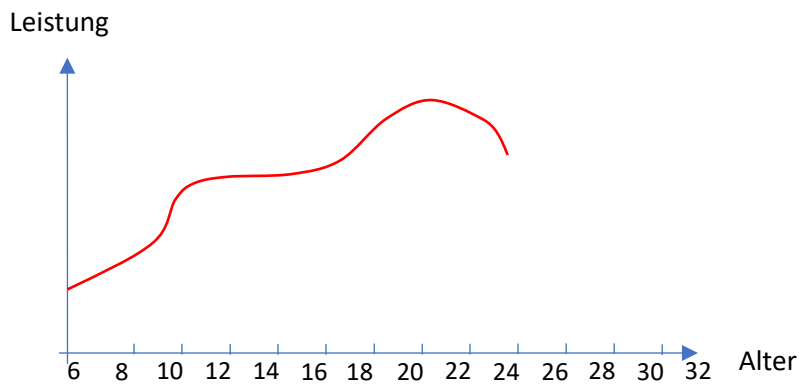
Aufgrund der oft erhöhten Motivation der AthletInnen hat der/die TrainerIn ein besonderes Augenmerk auf ein mögliches Übertraining zu achten.

Die Zeichen dafür könnten sein

- ✓ erhöhte Müdigkeit
- ✓ erhöhter Ruhepuls
- ✓ negative Leistungsentwicklung
- ✓ Verletzungsanfälligkeiten
- ✓ Lustlosigkeit

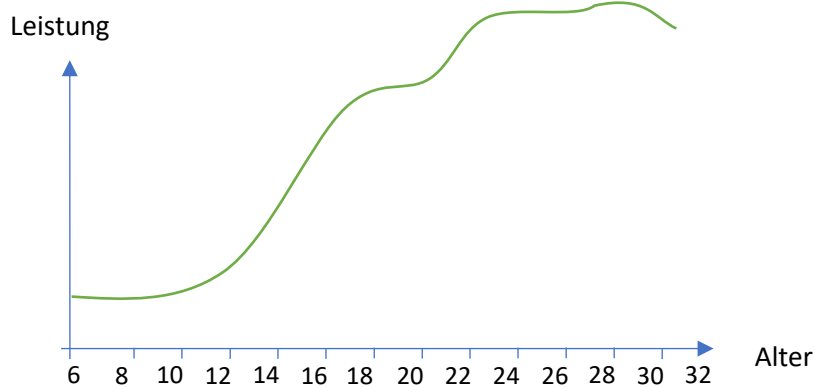
Der/Die TrainerIn soll dabei korrigierend eingreifen.

### Abfall der Leistungskurve nach dem Juniorealter



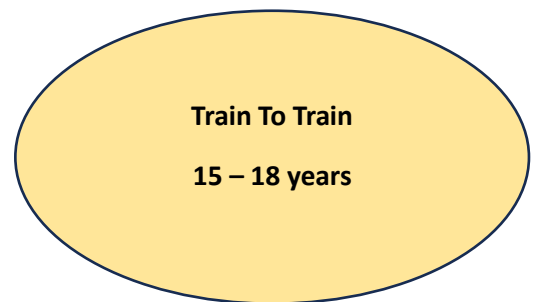
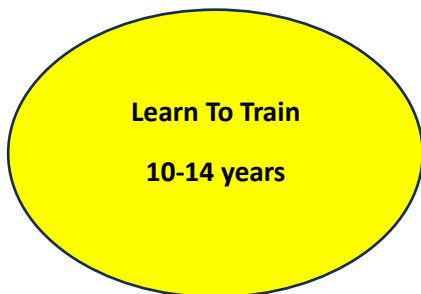
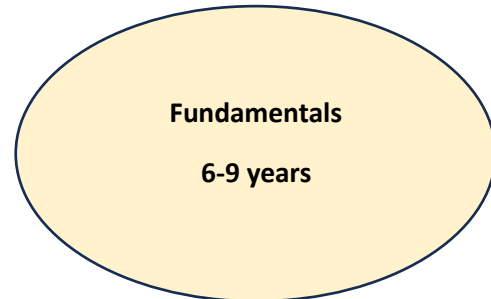
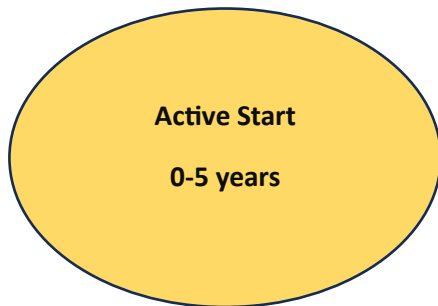
Aufbautraining 1+2    Anschlussstraining    Hochleistungstraining (falsch, obwohl üblich)

### Anstieg der Leistungskurve nach Beginn des Hochleistungstrainings

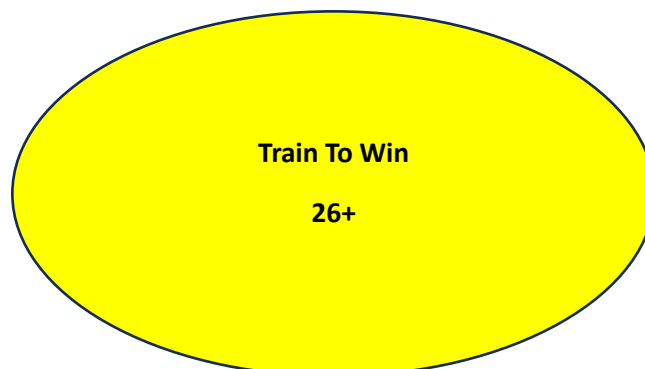
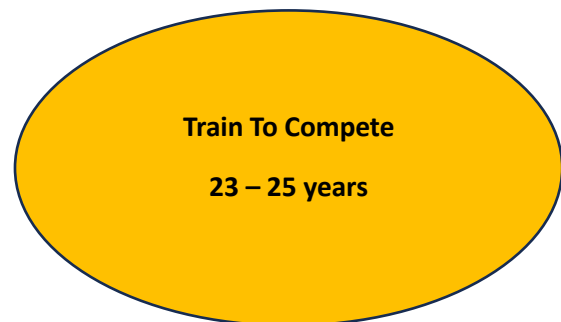


Grundlagentraining    Aufbautraining 1/Aufbautraining 2    Anschlussstraining    Hochleistungstraining

Welche allgemeinen Maßnahmen im SKI-O sollen unterstützend gesetzt werden, um eine langfristigen Leistungsentwicklung zu gewährleisten. Dazu passt das kanadische Modell „Long Term Athlete Development“:



## AthletIn



**Active Start****0-5 years**

- Einfache Koordinationsübungen
- Turnverein
- 1. Kontakt zu einem Langlaufverein
- spielerisches Lernen der Technik „Klassisch“
- Spaß im Schnee
- Spiele
- O Karten – Fähnchenlauf
- Einfache Kartendarstellungen und einfache Symbole einführen

**FUNdamentals****6-9 years**

- Erlernen der Skatingtechnik
- 1. kleine Wettkämpfe im Speziallanglauf absolvieren
- Sicherheit auf Langlaufski festigen
- Einfache Abfahrten im Gelände
- Was ist eine Orientierungslaufkarte, wie liest man eine Karte?
- Umgang mit Kompass spielerisch erlernen
- Stern OL, Schlaufen OL
- Einfache Kurse
- Kartensymbole festigen
- Gedächtnisübungen spielerisch einbauen
- Koordinationsübungen auf Langlaufski erweitern

**Learn to train****10-14 years**

- Umgang mit dem Material
- Teilnahme an SKI-O Wettkämpfen
- Teilnahme an Speziallanglaufwettkämpfen
- Abfahrten im Gelände/auf Skipisten forcieren
- Routenwahlen üben
- Kompass anwenden, festigen der Technik
- Festigen der O-Technik (Richtung, Entfernung)
- Krafttraining Oberkörper
- Beginn mit Skirollertraining
- Grundlagenausdauertraining

**Train to train****15-18 years**

- Periodisierung
- Trainingsformen variieren
- Vermehrtes Krafttraining
- Schnelligkeitstraining
- Langlauftechnik verfeinern
- Langlauftechnik „off slope“ verfeinern.
- Techniken auf verschiedenen Untergründen erweitern
- O-Technik im SKI
- Mentales Training einbauen
- Trainingslager
- Tests absolvieren (sportmotorische Tests – Geschicklichkeit und Koordination, Leistungstest – Conconi und Cooper)
- Mitglied eines Kadets
- Teilnahme an internationalen Jugend- und Juniorenwettkämpfen
- Verletzungsprophylaxe
- Das Material testen

**Learn to compete****19-22 years**

- Ziele setzen
- Periodisierung
- Trainingstagebuch führen
- Trainingsumfang erhöhen
- Schnelligkeitstraining
- Krafttraining
- Skibergsteigen und Abfahrten durch das Gelände
- Mentales Training erweitern
- Teilnahme an internationalen Wettkämpfen
- Trainingslager auf Schnee (eventuell Skandinavien)
- Einen persönlichen Trainer finden
- Auseinandersetzung mit dem Material (Wachskurs)

**Train to compete****23-25 years**

- Neue Ziele setzen
- Periodisierung
- Teilnahme an internationalen Wettkämpfen
- Trainingstagebuch führen
- Trainingsumfang erhöhen
- Eventuell Umzug in ein anderes Land (schneesicher)
- Trainings in ähnlichen Territorien, wie die internationalen Wettkämpfe stattfinden
- O Technik verbessern (Fokus Routenwahl)
- O Techniktraining auf Karten, die dem Wettkampfgebiet sehr ähnlich ist (Wettkampfbahnen)
- Auseinandersetzung und Testen – Material (Ski, Skistöcke, Wachs, Schuhe, Kartenhalterung)
- Einen persönlichen Trainer finden, sollte noch keiner vorhanden sein
- Testungen im physischen Bereich und im O-Bereich

**Train to win****26 - open years**

- Erhöhung des Trainingsumfangs
- Mentale Stärke verbessern
- Verbesserung der Sauerstoffaufnahmekapazität auf über 90 ml/min/kg
- Reduzierung der Pulsfrequenz im Bereich 4 mmol Laktat durch Erhöhung der Grundlagenausdauer mit der Zielsetzung: eine höhere Geschwindigkeit mit niedriger Pulsfrequenz zu erreichen
- Ausbau der Konzentrationsfähigkeit
- Erhöhung der Laktattoleranz bei Wechseltempoabläufen
- Festigung der O-Routinen bei hohem Lauftempo
- Intensives Kartenstudium
- Planung von Wettkampfbahnen
- Testungen im physischen und im O-Bereich
- Erfahrungen sammeln im internationalen Spitzensport

Zusammenfassend für den SKI-O kann man das noch einmal darstellen:

### **Grundlagentraining**

Ziele:

- ✓ Allgemein motorische Ausbildung
- ✓ Bewegungsschulung
- ✓ Langlauftechniktraining
- ✓ O-Techniktraining
- ✓ Unterschiedlichen Spurbreiten sollen dem eigenen Lauftechnikstand zuordnen
- ✓ Vorteilhafte Spuren erkennen
- ✓ Zu schwierige Spuren meiden

### **Aufbautraining**

Ziele:

- ✓ Langlauftraining mit Schwerpunkt auf SKI-O Technik (enge Spuren, Geländeabfahrten, Untergrund variiert)
- ✓ Abschluss der allgemeinen O-Technik
- ✓ Sommer Skirollertraining
- ✓ Langsame Steigerung des Trainingsumfanges mit geringen Anteilen Intervalltraining zur Intensitäts- und Geschwindigkeitssteigerung

### **Leistungstraining**

Ziele:

- ✓ Vorbereitung auf das Hochleistungstraining
- ✓ Schwerpunkt auf Langlauftechnik und kontinuierliche Anpassung der O-Technik an die Laufgeschwindigkeit
- ✓ Verbesserung der aeroben Ausdauer im Bereich 4 mmol Laktat
- ✓ Grundschnelligkeit sollte fast fertig ausgebildet sein

- ✓ Max. Sauerstoffkapazität sollte sich der 80 ml/min/kg Schwelle annähern, um die Basis zu schaffen mit dem Hochleistungstraining die 90 ml/min/kg zu kürzerer Trainingszeit zu überschreiten
- ✓ Festigung der persönlich optimalen Laufgeschwindigkeit im Steady State, um die raschen Wechsel von hohem Lauftempo bzw. hohem Konzentrationsaufkommen bei schnellen Abfahrten, den Übergang zum Kartenlesen schneller umzusetzen.

### **Hochleistungstraining**

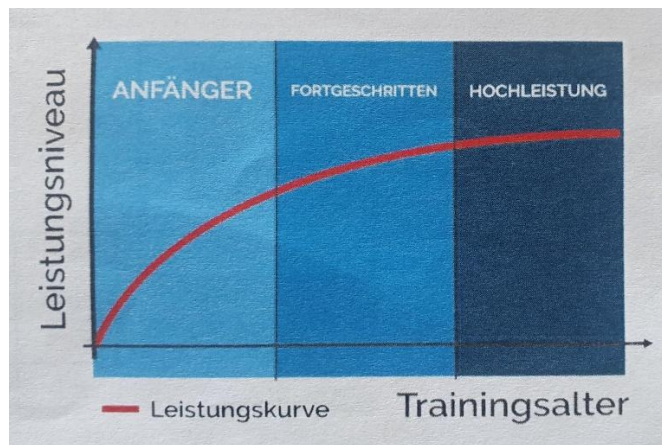
Diese Stufe bleibt jenen Athleten vorbehalten, die für internationale hochwertige Spitzenleistungen geeignet erscheinen und erfolgreich an Europa- und Weltmeisterschaften teilnehmen.

Ziele:

- ✓ Die AthletInnen sollen an ihre sportlichen Höchstleistungen herangeführt werden
- ✓ Die AthletInnen sollen zum Zeitpunkt wichtiger Wettkämpfe ihre maximale Leistungsfähigkeit abrufen können
- ✓ Alle ausgewählten Trainingsformen und Trainingsmethoden sind dem Ziel „Höchstleistung“ unterzuordnen
- ✓ Das Führen eines Trainingstagebuchs ist unerlässlich
- ✓ Die max. Sauerstoffkapazität sollte sich der 93 ml/min/kg Schwelle annähern
- ✓ Leistungstests sind die Grundlage für das Monitoring
- ✓ Die allgemeine Gesundheit ist regelmäßig zu überprüfen
- ✓ Die AthletInnen sammeln bei nationalen und internationalen Wettkämpfen Erfahrung
- ✓ Die Bedeutung der mentalen Stärke““ nimmt zu

### Monitoring – Leistungsentwicklung

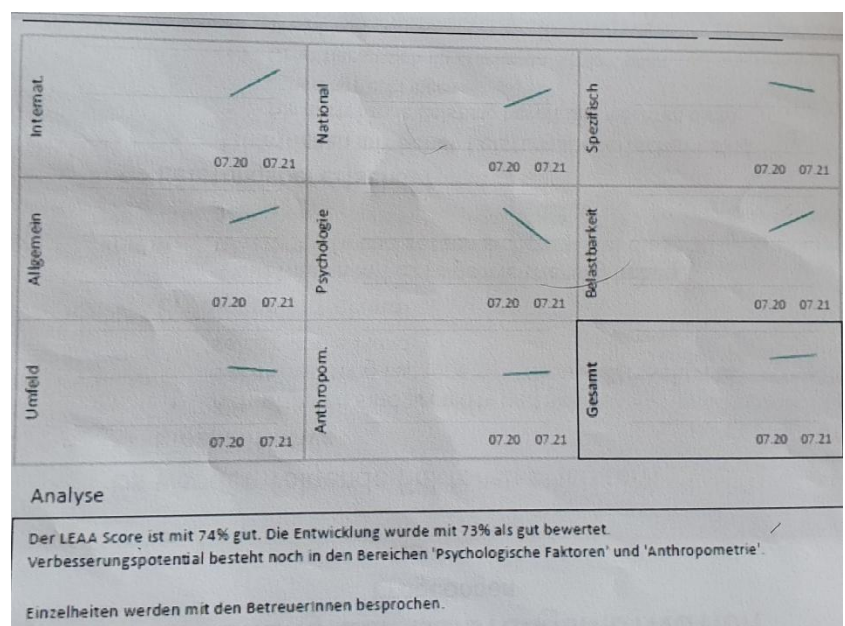
Da die Leistungsentwicklung also weder linear noch konstant ist und sich die Leistungssteigerung individuell je nach AthletIn entwickelt, ist ein Monitoring unerlässlich. Der/Die TrainerIn kann durch das Überwachen der Leistungsentwicklung das Potential der zukünftigen Leistung ausmachen und die Trainingssteuerung an den/die AthletIn ständig anpassen.



Dabei handelt es sich dabei um die Evaluation und eine explizite Dokumentation der

- ✓ Wettkampfergebnisse bzw. Ranglistenplatzierungen
- ✓ Sportartspezifische Leistungstests
- ✓ Sportartspezifische sportmotorische Tests

Dazu wird eine Analyse erstellt, die die LEAA Score bekannt gibt und die Entwicklung der AthletInnen bewertet. Dabei werden nicht nur die positiven Entwicklungen hervorgehoben, sondern vor allem auch jene Bereiche, in denen ein Verbesserungspotential besteht. (zB psychologische Faktoren...). Die Einzelheiten werden daraufhin mit den BetreuerInnen besprochen.



*Beispiel:*

*Einzelbewertung mit Darstellung*

*Der Entwicklungen*

## Leistungsmotivation im Ski-O

Die Motivation der AthletInnen gibt unter anderem Aufschluss über die Bereitschaft der AthletInnen persönliche Leistungen zu verbessern, um herausragende Ergebnisse zu erzielen. Dabei handelt es sich um das Ziel sich selbst zu fordern, um erfolgreich zu sein.

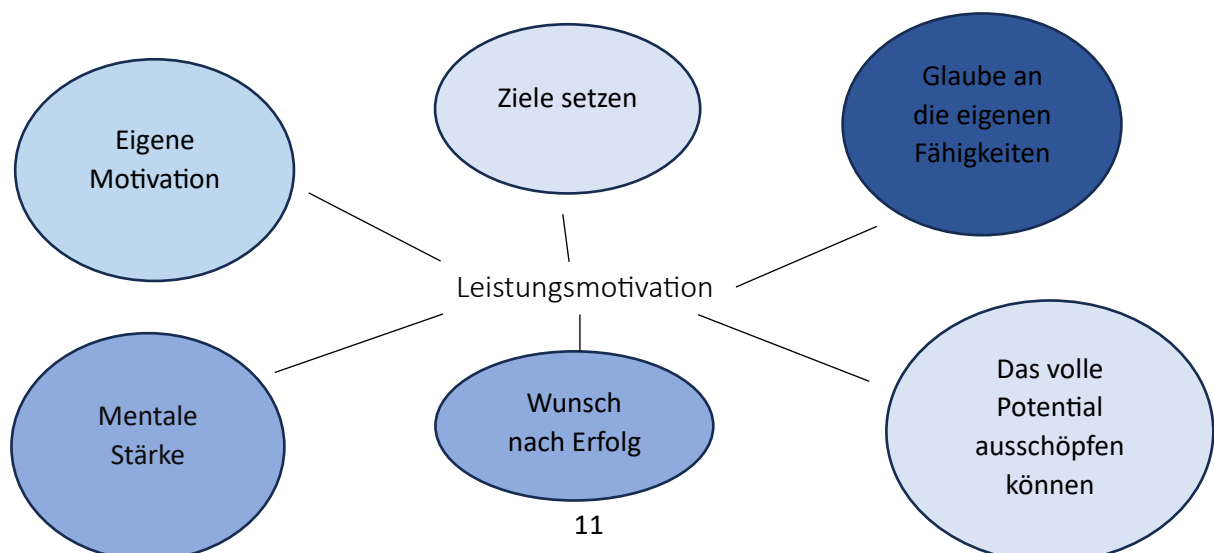
Wer eine hohe Leistungsbereitschaft zeigt, möchte unbedingt seine Fähigkeiten verbessern, ist ehrgeizig und verfolgt Ziele, die er/sie erreichen will.

Für den österreichischen Ski-O bedeutet das, dass man sich von Beginn an hohe Ziele setzen muss, damit man mit der internationalen Spitze mithalten kann. Die AthletInnen müssen in den meisten Fällen viel Aufwand betreiben, um diese Ziele und den internationalen Standard zu erreichen.

Dabei handelt es sich hauptsächlich um

- ✓ Ausdauertrainings, die auf Skirollern bzw. im Winter auf Schnee zu absolvieren sind
- ✓ Training mit Skating- und Klassikequipment
- ✓ abwechslungsreiche Trainingsformen
- ✓ viele Trainings auf Langlaufski im Gelände oder auf Skipisten
- ✓ das Equipment in Stand halten
- ✓ Krafttraining
- ✓ Techniktraining
- ✓ die Herausforderung, dass das Material stets angepasst und verbessert wird

Zur Leistungsmotivation zählen verschiedene Faktoren:



## **Eigene Motivation**

Alle AthletInnen sind individuell. Daher kann es verschiedene Ansätze oder Strategien geben, um die Trainingsmotivation der AthletInnen hochzuhalten.

Im SKI-O ist es ganz besonders schwierig, die Motivation hochzuhalten. Aufgrund von

- ✓ Schneemangel und dadurch weiterer Wege für das Training in schneesichere Gebiete
- ✓ kurzen Kunstschnelloipen (1000 – 3000 Meter)
- ✓ Absage von Wettkämpfen im Winter
- ✓ Klimawandel

Ski-O erfordert von den AthletInnen viel Flexibilität. Sie dürfen sich nicht von schneearmen Wintern beeinflussen lassen. Dazu müssen sie Lösungsstrategien entwickeln, wie sie das Training dennoch optimal gestalten, sich technisch gut vorbereiten und an vielen Wettkämpfen teilnehmen können.

Die eigene Motivation sollte aufgrund des begrenzten Wettkampfkalenders in Österreich nicht verloren gehen. Zusätzlich können Wettkämpfe kurzfristig abgesagt werden und dadurch zu wenig geplante Wettkämpfe stattfinden, welche im Trainingsplan festgeschrieben sind. In diesen Situationen sind Lösungsansätze zu suchen. ZB auf regionale Speziallanglaufbewerbe auszuweichen.

## **Ziele setzen**

Die Zielsetzung der AthletInnen, sollten klar aufgeschlüsselt sein. Dabei kann es sich um kurzfristige Ziele (Verbesserung einer bestimmten SKI-O Technik, Verbesserung der Kartenlesefähigkeit), aber auch um langfristige Ziele (Leistungssteigerung und die damit einhergehende Teilnahme an bestimmten internationalen Bewerben) handeln.

Dazu zählt die Bereitschaft der AthletInnen. Was nimmt der/die AthletIn auf sich, um diese Ziele zu erreichen. Welche Möglichkeiten stehen den AthletInnen zur Verfügung, um den Zielen näher zu kommen oder diese zu erreichen:

- ✓ Umzug in eines jener Länder, in denen man viele Trainingseinheiten auf Schnee absolvieren kann und sich so optimal im technischen Bereich zu verbessern

- ✓ Trainingslager nach Skandinavien verlegen - mehrmals im Winter möglich
- ✓ Trainingsmöglichkeiten in Österreichs Hochlagen finden (zB Pitztaler Gletscher, Hochsöll, Obertauern...)
- ✓ Tüfteln am Equipment: Ski, Ski präparieren, Wachs testen, Kartenhalterung, Schuhe
- ✓ Finanzieller Aufwand für Wachs, Reisen, Ski...

### **Glaube an die eigenen Fähigkeiten**

Die eigenen Fähigkeiten spielen bei der Leistungsmotivation eine sehr wichtige Rolle. Dabei handelt es sich um das Selbstvertrauen, bestimmte Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. Der Glaube an sich selbst bezieht sich dabei auf die körperliche Fitness, die technische Komponente sowie die mentale Stärke.

Sind die AthletInnen fest von sich überzeugt, dass sie für ihre Ziele die erforderlichen Fähigkeiten und Kompetenzen besitzen, werden sie eher die Motivation hochhalten können und die erforderlichen Anstrengungen auf sich nehmen.

- ✓ Ich kann perfekt in allen Geländearten abfahren und stehe absolut sicher auf meinen Langlaufskiern
- ✓ Ich kann mir Teilstrecken auf der Karte merken und kann mich so besser auf die Langlauftechnik in schwierigem Gelände konzentrieren
- ✓ Ich kann die Spuren im Gelände perfekt der Karte zuordnen, auch wenn es sich um Querfeldeinspuren von anderen AthletInnen handelt
- ✓ Ich kann mich auch auf engen Loipenspuren schnell fortbewegen
- ✓ Ich kann mich aufwärts durch meine Ski-O Technik schnell fortbewegen

### **Wunsch nach Erfolg**

Wie groß der Drang und der Wunsch nach Erfolg der AthletInnen ist, hängt von der persönlichen Einstellung ab. Im Ski-O soll sich der Wunsch auf Erfolg nicht auf Österreich beziehen, sondern auf internationaler Ebene abspielen.

## Das volle Potential ausschöpfen können

Über die Trainingssteuerung werden die Trainingsinhalte laufend angepasst. Die Trainingseinheiten sind zu protokollieren, um eine kontinuierliche Leistungssteigerung zu erzielen. Das Einhalten des Trainingsplanes erfordert Motivation, Bereitschaft und Ausdauer. Die Regenerationszeiten sind davon ein wichtiger Baustein, die mit Disziplin eingehalten werden sollen. Die Trainingsleistung muss dazu stets reflektiert und angepasst werden. So gelingt eine kontinuierliche Verbesserung.

Das volle Ausschöpfen des Potentials im Training erfordert wieder Motivation, Ausdauer, Bereitschaft, Erholung, Regeneration und die Gewissheit ständig mit Engagement an sich selbst zu arbeiten.

Es ist besonders wichtig, dass das Umfeld stimmt und folgende Punkte für den/die AthletIn angepasst sind

- ✓ Trainingssituation
- ✓ TrainerIn
- ✓ Trainingsplanung
- ✓ Trainingsort
- ✓ Lebensort

Für den SKI-Orientierer ist relevant:

- ✓ Sturzfrees Abfahren auch durch Waldstücke und schwierige, enge Loipenpassagen
- ✓ Wechsel zwischen Skitechniken diagonal und skating beherrschen
- ✓ Trotz der hohen Geschwindigkeit dürfen die AthletInnen den Kartenkontakt nicht verlieren
- ✓ Die Routenwahl ist ein entscheidender Punkt, der ebenso bei hoher Geschwindigkeit bzw. unwegsamem Gelände getroffen werden muss
- ✓ Bei guten Schneeverhältnissen das Querfeldeinfahren perfektionieren

Die AthletInnen können sich in ihrer Umgebung Trainingsmöglichkeiten suchen, denen sie positiv gegenüberstehen.

- ✓ Skiröllern
- ✓ Langlauftechniken im Wald üben

- ✓ Abfahren auf der Skipiste
- ✓ Kanufahren/Kajaken
- ✓ Krafttraining in der Natur
- ✓ Skibergsteigen
- ✓ Berggehen mit Stöcken
- ✓ Kompassübungen für das Abkürzen

## **Mentale Stärke**

Die mentale Stärke spielt eine entscheidende Rolle im Wettkampf und im Training. Für den Erfolg muss der/die AthletIn die Fähigkeit besitzen mentale Herausforderungen zu bewältigen. Das mentale Training ist eine Hilfestellung im Trainingsprozess. Im Bedarfsfall sollen die AthletInnen darauf zurückgreifen.

Man muss mit

- ✓ Drucksituationen
- ✓ Tiefschlägen
- ✓ Verletzungen
- ✓ Anstrengungen
- ✓ Wettersituationen
- ✓ Konkurrenz

Umgehen. Schwierige Trainings- und Wettkampfsituationen sollen die AthletInnen nicht demotivieren, sondern anspornen. Nur so kann man im Training das volle Potential ausschöpfen und die Trainingsplanung einhalten.

SKI-O erfordert eine hohe Ausdauer und auch mentale Stärke. Die AthletInnen sollen lernen auch in schwierigen Ausgangssituationen nicht aufzugeben und weiterzulaufen.

Das Langlauftraining ist sehr anstrengend und ist bei schlechtem Wetter, wenig Schnee, falsch gewachste Ski... eine große Herausforderung für die AthletInnen. Das kann mit einer positiven Einstellung gestärkt werden.

Die Trainingseinheiten sollen von mentalen Trainings begleitet werden, denn diese Stärke kann die persönliche Weiterentwicklung fördern.

## Mentale Teilbereiche mit zugehörigen Inhalten und Techniken

### Antrieb

- ✓ Motivation
- ✓ Zielsetzung
- ✓ Auswertung/Fehleranalyse

### Selbstkontrolle

- ✓ Selbstvertrauen
- ✓ Emotionskontrolle
- ✓ Selbstgespräch

### Zustand

- ✓ Optimaler Leistungszustand
- ✓ Atemregulation
- ✓ Selbstgespräch
- ✓ Visualisieren

### Ausführung

- ✓ Konzentration
- ✓ Laufkonzept (Mein Plan)
- ✓ Umgang mit Störfaktoren
- ✓ Selbstgespräch

## Beurteilung der Leistungsmotivation mit Hilfe des Fragebogens

Durch den Fragebogen können folgende Faktoren ermittelt werden:

- ✓ **Eigeninitiative**
- ✓ **Erfolgsorientierung**
- ✓ **Leistungsbereitschaft**

### **Eigeninitiative**

Durch die Auswertung des Fragebogens sollte man feststellen können ob die AthletInnen die Verantwortung für ihre sportlichen Fortschritte selbst in die Hand nehmen. Das bedeutet sie halten sich an den Trainingsplan und zusätzlich ergreifen sie selbst die Initiative.

- ✓ Setzen sich die AthletInnen mit dem Equipment auseinander
- ✓ Tüftelt der/die AthletIn mit dem Wachs (zB Wachskurs)
- ✓ Verbringt der/die AthletIn zusätzliche Zeit im Speziallanglaufverein (Lauftechnik)
- ✓ Verändern die AthletInnen in Eigenregie die Trainingsart je nach Witterung (auf Schnee oder im Trockenen)
- ✓ Übt der/die AthletIn akribisch sicheres Abfahren und Fortbewegen im Gelände
- ✓ Nimmt sich der/die Athletin Zeit ständig an der Ski-O Technik zu arbeiten
- ✓ Orientiert sich der/die AthletIn an den Besten und fragt den/die TrainerIn um neue Trainingsmethoden, die sie dort gehört oder gesehen haben
- ✓ Kümmerst sich selbst um verpasste Trainingseinheiten

um eine Leistungssteigerung zu erzielen, dadurch bekommen die AthletInnen eine Kontrolle über die effektive Umsetzung des Trainingsplanes. Die Umsetzung des Trainingsplanes bedarf der Kontrolle des/der TrainerIn. Die zusätzliche Eigenkontrolle sorgt für eine effektive Umsetzung.

## **Erfolgsorientierung**

AthletInnen mit hoher Erfolgsorientierung setzen sich hohe Ziele, lieben Wettkämpfe und wollen diese auch gewinnen. Sie haben den Wunsch sich äußerst oft mit anderen zu messen. Sie nutzen die Wettbewerbe als Ansporn, um an die eigenen Grenzen zu gehen und sich selbst zu verbessern.

Um ihre Ziele zu erreichen, sind erfolgsorientierte AthletInnen bereit, ihre Freizeit in harte Trainingsarbeit und Anstrengungen zu investieren. Dazu zählt auch Trainingsdisziplin und die Entschlossenheit stets an der eigenen Leistungsfähigkeit zu arbeiten bzw. schwierige Trainingseinheiten nicht auszulassen.

Die Ziele werden dabei individuell verfolgt und beziehen sich auf persönliche Befindungen.

## **Leistungsbereitschaft**

AthletInnen mit hoher Leistungsbereitschaft sind bereit für das Training Anforderungen und Strapazen auf sich zu nehmen und möchten unbedingt eine gute Leistung erbringen. Durch den Fragebogen erkennt der/die TrainerIn ob die Leistungsbereitschaft mit den gesteckten Zielen übereinstimmt.

Möchten AthletInnen ihre Leistungsvermögen schnell erhöhen, orientieren sie sich meist an den stärkeren AthletInnen und trainieren daher im Bereich der Überanstrengung.

Eine zusätzliche Eigenschaft von hoher Leistungsbereitschaft ist, dass diese AthletInnen oft über eine höhere mentale Stärke verfügen und daher Störfaktoren ausblenden können. Damit bekommen sie die Möglichkeit ihre eigenen Ziele besser zu verfolgen.

Die Schaffung eines guten Umfeldes ist für die Leistungsbereitschaft ebenso förderlich.

- ✓ Bleibt der/die AthletIn länger beim Training, um sich noch etwas verbessern zu können
- ✓ Kann sich der/die Athletin trotz widriger Trainingsbedingungen motivieren
- ✓ Wohin orientiert sich der/die Athletin

## Fragebogen

Um die Leistungsmotivation der AthletInnen als TrainerIn besser beurteilen zu können, steht folgender Fragebogen zur Verfügung. Dieser ist von dem/der **TrainerIn** auszufüllen und gibt ihm/ihr die Möglichkeit die Leistungsmotivation seiner AthletInnen zu beurteilen.

Dabei ist es besser, wenn man beim Ausfüllen des Fragebogens spontan entscheidet, welche Eigenschaft am besten zu dem/der AthletIn passt.

Wie oft hat der/die AthletIn die untenstehenden Verhaltensweisen in den letzten 12

Monaten gezeigt?

1=nie  
2=selten  
3=manchmal  
4=oft  
5=immer

1 2 3 4 5

- |   |  |
|---|--|
| 1. hat den Trainer/die Trainerin gedrängt, weitere Trainingsmaßnahmen zu planen, um sich noch weiter zu verbessern. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2. war unzufrieden, als im Wettkampf nicht die von ihm/ihr gesteckten Ziele erreicht wurden.                        | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3. hat sich im Training an stärkeren AthletInnen orientiert.  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 4. ist als erste/r auf dem Trainingsgelände gewesen und hat selbstständig technische Abläufe geübt.                 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 5. hat sich im Speziallanglaufverein dem Techniktraining angeschlossen.   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 6. hat den Trainingsplan eingehalten.   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 7. hat sich intensiv mit dem Material auseinandergesetzt.   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 8. hat vor dem Wettkampf klar kommuniziert, dass er/sie fehlerfrei bleibt.  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 9. kommt immer pünktlich mit dem geforderten Equipment zum Training.  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 10. baut in die Trainingseinheit den mentalen Bereich ein   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

## Fragebogen

Um die eigene Leistungsmotivation besser beurteilen zu können, steht folgender Fragebogen für AthletInnen zur Verfügung. Dieser ist von dem/der **AthletIn** auszufüllen und gibt ihm/ihr die Möglichkeit die eigene Leistungsmotivation zu beurteilen.

Dabei ist es besser, wenn man beim Ausfüllen des Fragebogens spontan entscheidet, welche Eigenschaft am besten passt.

Wie oft hat man die untenstehenden Verhaltensweisen in den letzten 12 Monaten gezeigt?

1=nie

2=selten

3=eher selten

4=eher oft

5=oft

6=immer

1 2 3 4 5

- |  |  |
|--|--|
| 1. Ich habe den Trainer/die Trainerin öfter gedrängt, weitere Trainingsmaßnahmen zu planen, um mich noch weiter zu verbessern. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2. Ich war unzufrieden, als im Wettkampf nicht die von mir gesteckten Ziele erreicht wurden.                                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich habe mich im Training an stärkeren AthletInnen orientiert.  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich bin als erste/r auf dem Trainingsgelände gewesen und habe selbstständig technische Abläufe geübt.                       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich habe mich im Speziallanglaufverein dem Techniktraining angeschlossen.   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich habe den Trainingsplan eingehalten.   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 7. Ich habe mich intensiv mit dem Material auseinandergesetzt.   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich habe vor dem Wettkampf klar kommuniziert, dass ich fehlerfrei bleibe.   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 9. Ich komme immer pünktlich mit dem geforderten Equipment zum Training.   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich baue in die Trainingseinheit den mentalen Bereich ein.   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

## Auswertung

### Eigeninitiative

Fragen: 4, 5, 7, 10

### Erfolgsorientierung

Fragen: 1, 2, 3

### Leistungsbereitschaft

Fragen: 6, 8, 9

Diagramm je nach Punkteverteilung erstellen:

zB

