

# Prüfung J+S WB2 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>Methodenkompetenz</i>	Schriftliche Trainingsvorbereitung. Trainingsdurchführung mit dem eigenen Team. Trainingsauswertungsgespräch.	<b>Note 1 – 4</b> (inkl. halben Noten)
Theorie <i>Fachkompetenz Theorie</i>	Schriftliche Prüfung über die J+S Kursinhalte.	<b>Note 1 – 4</b> (inkl. halben Noten)
Praktikum <i>Fachkompetenz Praxis</i>	3 Trainings- und 1 Spielbesuch bei einem Leistungsteam im Mannschaftsspielsport. Kurzpräsentation von 5min mit den wichtigsten persönlichen Erkenntnissen.	<b>Erfüllt ja / nein</b>

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. Danach gibt es keine Möglichkeit mehr

Wer die Prüfung Leistungssport bestanden hat, ist für die Anmeldung zum J+S Portfolio 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. Ausbildungsverantwortlicher (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 (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 mit anschliessender Bekanntgabe der Note
9. Protokollführung und gegenseitige Unterzeichnung!
10. Meldung an AV

### **Schriftliche Vorbereitung**

Planen einer 90-minütigen kompletten Trainingseinheit (inkl. Warmup, 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 werden.
- Die Trainerin kann den Inhalt des Trainings thematisch in die mittel-/ langfristige sowie kurzfristige Planung einordnen und begründen warum die Trainingsziele so gewählt wurden.
- 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 Torhüterinnen sollen ins Training integriert werden (Ziele/ Aufgaben festlegen).
- Die schriftliche Trainingsvorbereitung muss **spätestens 24 Stunden** vor dem Trainingsbesuch beim Ausbildungsverantwortlichen von swiss unihockey 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 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 muss mindestens mit der Note 2 beurteilt werden, ansonsten gilt die Prüfung als nicht bestanden. Die Bereiche «Schriftliche Lektionsplanung», «Trainingsdurchführung» und «Auswertung und Reflexion» 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. Das Endresultat der praktischen Prüfung widerspiegelt den Mittelwert der drei Bereiche und wird ebenfalls mit dem Wert 1-4 inkl. gerundeten halben Noten ausgewiesen. Wird ein Teilbereich nicht bestanden hat dies immer die Endnote 1 zur Folge!

### Beispiel Beurteilung «bestanden»

Bereich	Bestanden	Note 1 – 4 (inkl. halben Noten)
<b>Schriftliche Lektionsplanung</b>		<b>2.5</b>
<i>Analyse und Begründung</i>	Ja / Nein	
<i>Zielsetzung und Wahl der Inhalte</i>	Ja / Nein	
<i>Organisation und Staffmanagement</i>	Ja / Nein	
<b>Trainingsdurchführung</b>		<b>3</b>
<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	
<b>Auswertung und Reflexion</b>		<b>3.5</b>
<i>Analyse der Zielerreichung und Konsequenzen</i>	Ja / Nein	
<i>Begründung der Entscheidungen</i>	Ja / Nein	
<i>Selbstreflexion</i>	Ja / Nein	
<b>Prüfungsurteil</b>	<b>Ja / Nein</b>	<b>3.0</b>

### Beispiel Beurteilung «nicht bestanden»

Bereich	Bestanden	Note 1 – 4 (inkl. halben Noten)
<b>Schriftliche Lektionsplanung</b>		<b>2.5</b>
<i>Analyse und Begründung</i>	Ja / Nein	
<i>Zielsetzung und Wahl der Inhalte</i>	Ja / Nein	

<i>Organisation und Staffmanagement</i>	Ja / Nein	
<b>Trainingsdurchführung</b>		<b>1.0</b>
<i>Lernförderliches Klima</i>	Ja / Nein	
<i>Lernziele priorisieren und Struktur schaffen</i>	Ja / <b>Nein</b>	
<i>Eine Gruppe sicher und effizient führen</i>	Ja / Nein	
<i>Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben</i>	Ja / Nein	
<b>Auswertung und Reflexion</b>		<b>2.5</b>
<i>Analyse der Zielerreichung und Konsequenzen</i>	Ja / Nein	
<i>Begründung der Entscheidungen</i>	Ja / Nein	
<i>Selbstreflexion</i>	Ja / Nein	
<b>Prüfungsurteil</b>	Ja / <b>Nein</b>	<b>1.0</b>

Bereich	Beispiele für «nicht bestanden»
<b>Schriftliche Lektionsplanung</b>	
<i>Analyse und Begründung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine Analyse und/ oder Begründung.</li> <li>Keine Verknüpfung mit der Planung (kurz-, mittel-, langfristig).</li> <li>Planung ist offensichtlich widersprüchlich</li> </ul>
<i>Zielsetzung und Wahl der Inhalte</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine Zielsetzung</li> <li>Zielsetzung unrealistisch, für Alter und Stufe unerreichbar</li> <li>Inhalte haben nichts mit der Zielsetzung zu tun (Zufallswahl der Inhalte)</li> </ul>
<i>Organisation und Staffmanagement</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine Angaben zur Organisation und Staffmanagement</li> </ul>
<b>Trainingsdurchführung</b>	
<i>Lernförderliches Klima</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spieler werden erniedrigend behandelt</li> <li>Spieler werden ausgegrenzt</li> <li>Spieler werden respektlos behandelt</li> <li>Verstösse gegen die Ethikcharta</li> <li>Keine Bestrebungen für gerechte Behandlung erkennbar</li> </ul>
<i>Lernziele priorisieren und Struktur schaffen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prinzip der richtigen Belastungsfolge wird missachtet</li> <li>Inhalt hat nichts mit der Planung zu tun (und es kann in der Auswertung nicht nachvollziehbar erklärt werden, warum davon abgewichen wurde)</li> <li>Inhalt hat nichts mit der Zielsetzung zu tun (und es kann in der Auswertung nicht nachvollziehbar erklärt werden, warum davon abgewichen wurde)</li> <li>Ziele (resp. die Keypoints zur Zielerreichung) werden im Training nie aufgegriffen</li> </ul>
<i>Eine Gruppe sicher und effizient führen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bandenwagen hinter Bande stehen lassen.</li> <li>Materialraumtor offenlassen</li> <li>Material mit hoher Ausrutschgefahr, wie z.B. Überzieher, wird liegengelassen.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juniorinnen trainieren trotz Schutzbrillenpflichtigem Alter ohne Schutzbrillen</li> <li>• Kein adäquates zielgerichtetes Aufwärmen</li> <li>• Bewegungszeit weniger als die Hälfte der Trainingszeit (gerechnet auf das Team, nicht auf das Individuum)</li> </ul>
<i>Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.).</li> <li>• Der Trainer nimmt keinen Einfluss auf die Ausführungen/ die Umsetzung des Inhalts (nur Organisator)</li> <li>• Es werden ausschliesslich analytische Übungsformen gewählt.</li> <li>• Es wird ausschliesslich gespielt ohne taktische Ausrichtung/ Aufgaben oder gezieltes Coaching («Ball in die Mitte werfen und spielen lassen»).</li> <li>• Spielgrundlegende fachliche Instruktionen werden falsch gemacht (Regelwidriges Verhalten wird instruiert)</li> <li>• Die Inhalte passen klar nicht zur Zielgruppe (sehr klare Unter- oder Überforderung)</li> </ul>
<b>Auswertung und Reflexion</b>	
<i>Analyse der Zielerreichung und Konsequenzen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Zielerreichung kann nicht beurteilt werden.</li> <li>• Für die Begründung der Zielverfehlung wird die Verantwortlichkeit auf alle möglichen Umstände verwiesen. Keine kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Leistung.</li> <li>• Es können keine begründeten Konsequenzen für die weitere Arbeit/ Planung festgelegt werden.</li> <li>•</li> </ul>
<i>Begründung der Entscheidungen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kandidatin kann keine zusammenhängende Begründung geben, weshalb die Inhalte so gewählt wurden.</li> </ul>
<i>Selbstreflexion</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine kritische Einschätzung der eigenen Leistung.</li> <li>• Keine Kritikfähigkeit. Keine Diskussion auf sachlicher Ebene möglich.</li> </ul>

## 2. Schriftliche Prüfung

Schriftliche Prüfung über den Inhalt der absolvierten J+S Kurse und wichtigen Ausbildungsunterlagen. Die Prüfung kann mit Verwendung von Unterlagen während der Prüfung absolviert werden (open book). Die Prüfung dauert max. 120 Minuten. Folgende Bereiche können thematisiert werden:

### Swiss Way

- Sinn und Zweck des Swiss Way erklären können.
- Die Spielprinzipien den jeweiligen Phasen zuordnen können 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.

### Lernen/ Bewegungslernen

- Lernwissenschaftliche Grundlagen kennen und Schlüsse für die eigene Trainingsplanung berücksichtigen
- Das Pädagogische Konzept (J+S) erklären und ein Beispiel für das eigene Training erläutern können.

### FTEM und Entwicklungspsychologie

- Den optimalen Athletenweg im Unihockey kennen. Die Ziele pro Phase ordnen können. Anhand des Athletenweges im Unihockey Trainings- und Fördermassnahmen begründen können.
- Die Auswahlstrukturen von swiss unihockey kennen
- Eine Sportlerin grob in der Karriereplanung beraten können
- Die Talentselektion nach PISTE kennen und erklären können
- Den RAE (relative age effect) erklären und die Auswirkungen auf die eigene Arbeit als Trainerin beschreiben können.

### Planung

- Den Regelkreis der Trainingssteuerung erklären und in einem Fallbeispiel anwenden können (kurz-, mittel-, langfristig)

### Fachdidaktik

- Trainings methodisch vielseitig und in sich logisch aufbauend gestalten
- Qualitätskriterien für «gutes Training» gemäss dem J+S Handlungsbereich «Vermitteln» erklären können.

### Technik

- Voraussetzungen fürs Techniktraining erläutern können.
- Methodenwahl im Techniktraining begründen können.
- Techniktraining planen und organisieren können.

### Taktik

- Individualtaktische Elemente anhand der 4 Spielerrollen erklären können.
- Gruppentaktik und Teamtaktik unterscheiden können.
- Taktische Grundsysteme erklären können und die Vorteile eines Systems analysieren.
- In einem Fallbeispiel taktische Lösungswege darstellen und begründen können.

### Analyse der Sportart

- Grobes Anforderungsprofil Unihockey und die daraus folgenden Trainingskonsequenzen erstellen können.

- Die physischen Anforderungen im Unihockey kennen und daraus Trainingsgrundsätze festlegen können.
- Die Grundtechniken sowie die Interventionsbereiche im psychologischen Training kennen, sowie Beispiele von psychologischen Trainingsformen erklären und begründen können.

### **Trainingswissenschaftliche Grundlagen**

- Trainingsprinzipien (z.B. Superkompensation) nach wissenschaftlichen Grundlagen erklären können.
- Korrekte Trainingsabläufe nach trainingswissenschaftlichen Grundlagen planen können.
- Ernährungstechnische Grundsätze (Ernährungspyramide, Planung) kennen und ein Beispiel für die Umsetzung im Unihockeysport erklären können.
- 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 können.
- Coaching Grundsätze erklären und begründen können (Qualitätsmerkmale guten Coachings).

### **Kommunikation**

- Grundlegende Gesetzmässigkeiten der Kommunikation kennen und anwenden können.
- Die in den J+S Unterlagen behandelten theoretischen Modelle verstehen und bei Begründungen berücksichtigen können.

### **Sportförderung Schweiz**

- Das Sportförderungssystem in der Schweiz kennen

### **Methodik**

Die Prüfung besteht aus mehreren Teilen mit unterschiedlichen Fragentechniken. Die Prüfung kann z.B. folgende Fragemethoden beinhalten: Multiple Choice, offene Fragen, Fallfragen/ Fallbeispiele. Auch weitere Methoden sind möglich.

### **Beurteilung**

Aus den erbrachten Leistungen resultiert eine Note zwischen 1 – 4 inklusive halben Noten.

### **Unterlagen/ Literatur**

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

### 3. Praktikum

Jeder Kandidat absolviert 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. Die Kursleitung resp. swiss unihockey können die Kandidatin bei Bedarf unterstützen (Bsp. Auswahlteams).

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

Die persönlichen Lerninhalte des Praktikums werden den anderen Kursteilnehmern an der 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.

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

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

Das Entscheidende auf den Punkt zu bringen ist eine Kernkompetenz eines Trainers!

August 2020, Ittigen

Pascal Haab

Ausbildungsverantwortlicher swiss unihockey