



**Forum NWF 2023**  
**Leistungsdruck aus Sicht der Athlet\*innen**  
Workshop Runde 2/3

Magglingen, 29./30. November 2023

# Agenda

## 1. Teil (30 – 40 min)

Darstellung des Drucks

Unsere persönlichen Erfahrungen

Ein wenig Theorie

Einzelne Übungen, Gruppenübungen



## 2. Teil (30 – 40 min)

Interviews/Fragen mit unseren Athletinnen

Lilly Nägeli – Leichtathletik

Valentina Rosamilia – Leichtathletik



# Ziel

Leistungsdruck...

... AUS SICHT DER ATHLET\*INNEN





# Pres sion

# Unsere persönlichen Erfahrungen

Joris Kuger



Adrián Espasandín



Jonathan Massacand



# Individuelle Übungen (ca. 5min)

**Auf einem POST-IT - Schreiben Sie ihre Rolle im Schweizer Sportsystem auf und beantworten Sie die Fragen:**

1. Wenn ich ein Sportler\*in wäre, wie würde sich dieses Video für mich anfühlen?
2. Sich vorstellen, welchen Druck man auf den Athleten in seiner eigenen Rolle erzeugen kann?
3. Gelingt es uns, die Stopps/weniger stark/stärker des Athleten im wirklichen Leben zu hören?

# Individuelle Übungen (Antworten)

## 1. Video

Druck aus verschiedenen Richtungen. Möglichkeit den Druck zu bewältigen. Mühe «weniger» oder «Stopp» zu sagen, gut, komme ich auch bei maximalem Druck durch?, wie ich manchmal fühle, je nach Stimmungslage, Video macht mir bewusst.

## 2. Rollen

### **Rolle Schule (Schulleiter\*in, Koordinator\*in, usw.)**

Hohe Erwartungen an Verhalten, Vorgaben erfüllen, Notendruck, auf der Schule zu bleiben, Gruppendynamik, Präsenzzeit, Selbstverständlichkeit von Sport und Studium zu schaffen, Klare Leistungsvorgaben, Multi-optionen Gesellschaft,

### **Rolle Kantone (Beauftragter\*in, Abteilung Sport leiter\*in, usw.)**

vollzugsrichtlinien zur vergabe von fördergelder, eher in Kontakt mit Eltern (indirekt Leistungsdruck ?), im Berufswahl/prozess, beschränkte Berufswahlmöglichkeiten aufgrund sportarten, Entzug von Mitteln (finanziell, schule, Ausbildung),

### **Rolle Sport (Leistungssportchef\*in, Head coach, Athletenbetreuer\*in, usw)**

Viel aber über «kurze» Dauer, Selektionen, Line-up, Erwartungen, extra kein Druck damit Antrieb kommt von Athlet\*innen, Dank gespräche, trainings- und wettkampfbesuch  
Athletenbedürfnisse unterzusuchen, Individualisierung gegen schulische Leistungsdruck, Feststellung/Erwartung, Klare Kriterien der Förderung definieren, Medaillenziele, Resultatvorgaben, Spannungsfeld zw. Erwartungen und Leistungen, kontinuierliche Leistungssteigerung

## 3. Hören

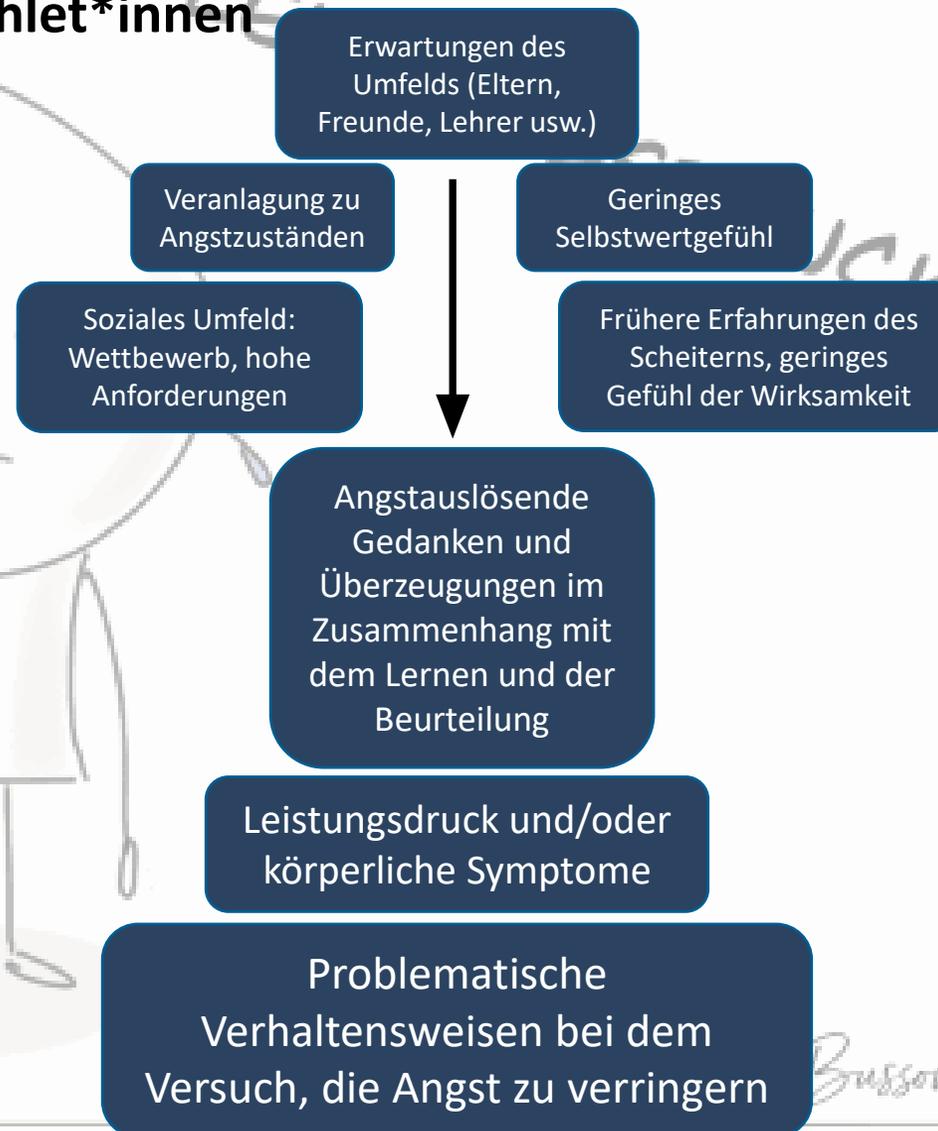
Nur über ständigen Dialog, Transparenz schaffen, Regelmässige Gespräche, sehr persönlichkeit abhängig (Umfeld, Sportart, usw.), 70% ja/30% nein, Rückmeldung von involv. Partnern, mehr Sensibilisierung, Clubtrainer mehr als National Coach, GUT zu hören, nach Erklärungen suchen, Stopps braucht viel überzeugung vom Trainer, Sensoren der Coach, Oft zu spät, mit Mentaltrainer\*in arbeiten, braucht viele Kenntnisse, Hoffentlich, bei Mädchen einfacher, ist sehr schwierig. Es muss uns gelingen, Athleteninnen dürften nicht unter Druck zerbrechen.

# Ein bisschen Theorie

## Mechanismus des Leistungsdrucks auf den Athlet\*innen

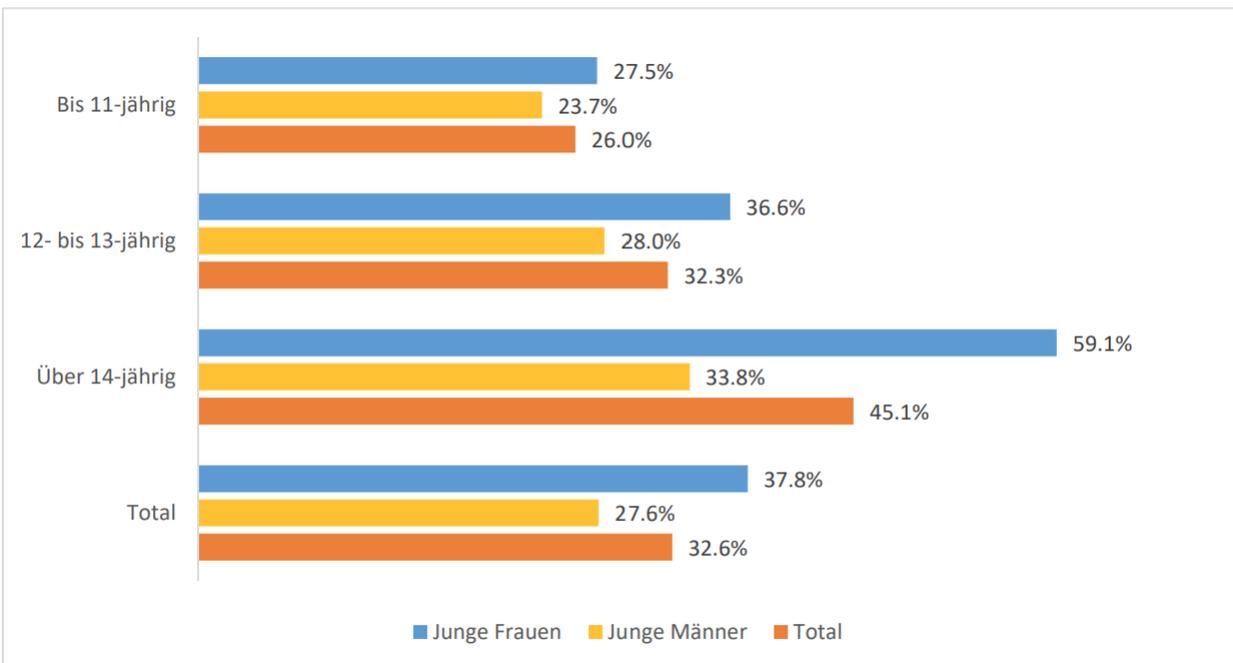
**Verursacht**  
 psychosozialen  
 psychologischen

**Reaktionen in**  
 Die Gedanken  
 Emotionen  
 Physiologische Ebene  
 Verhaltensweisen

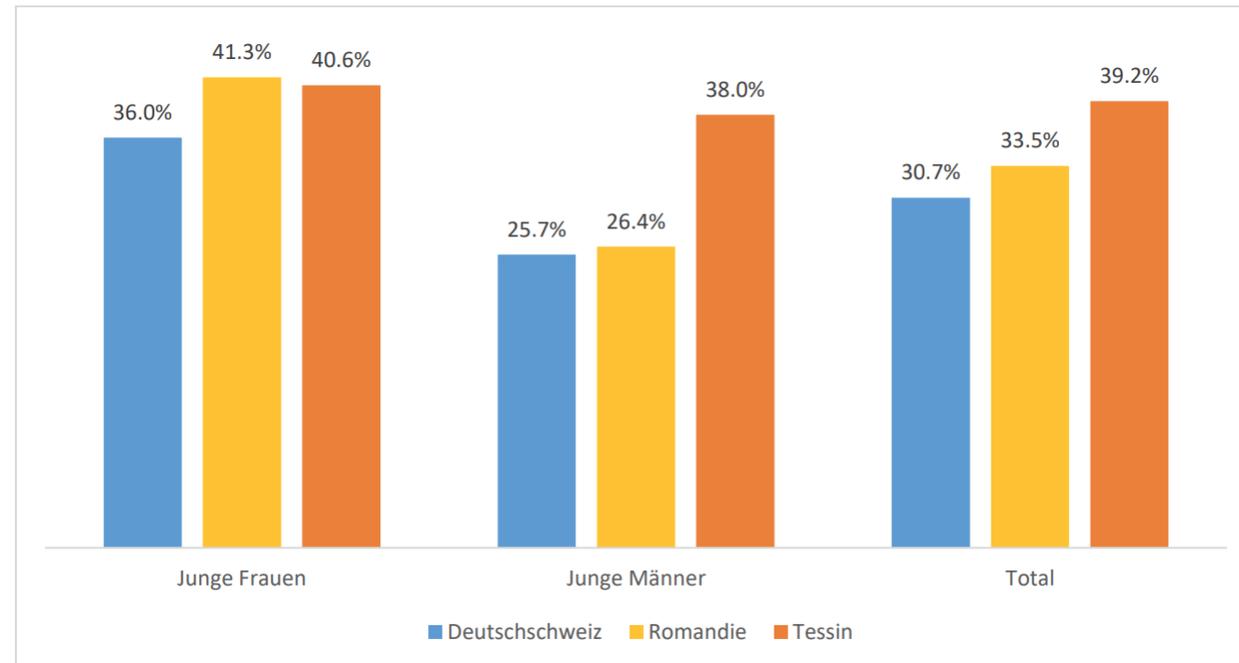


# Ein bisschen Theorie

## Pro Juventute Stress-Studie – Juli 2021



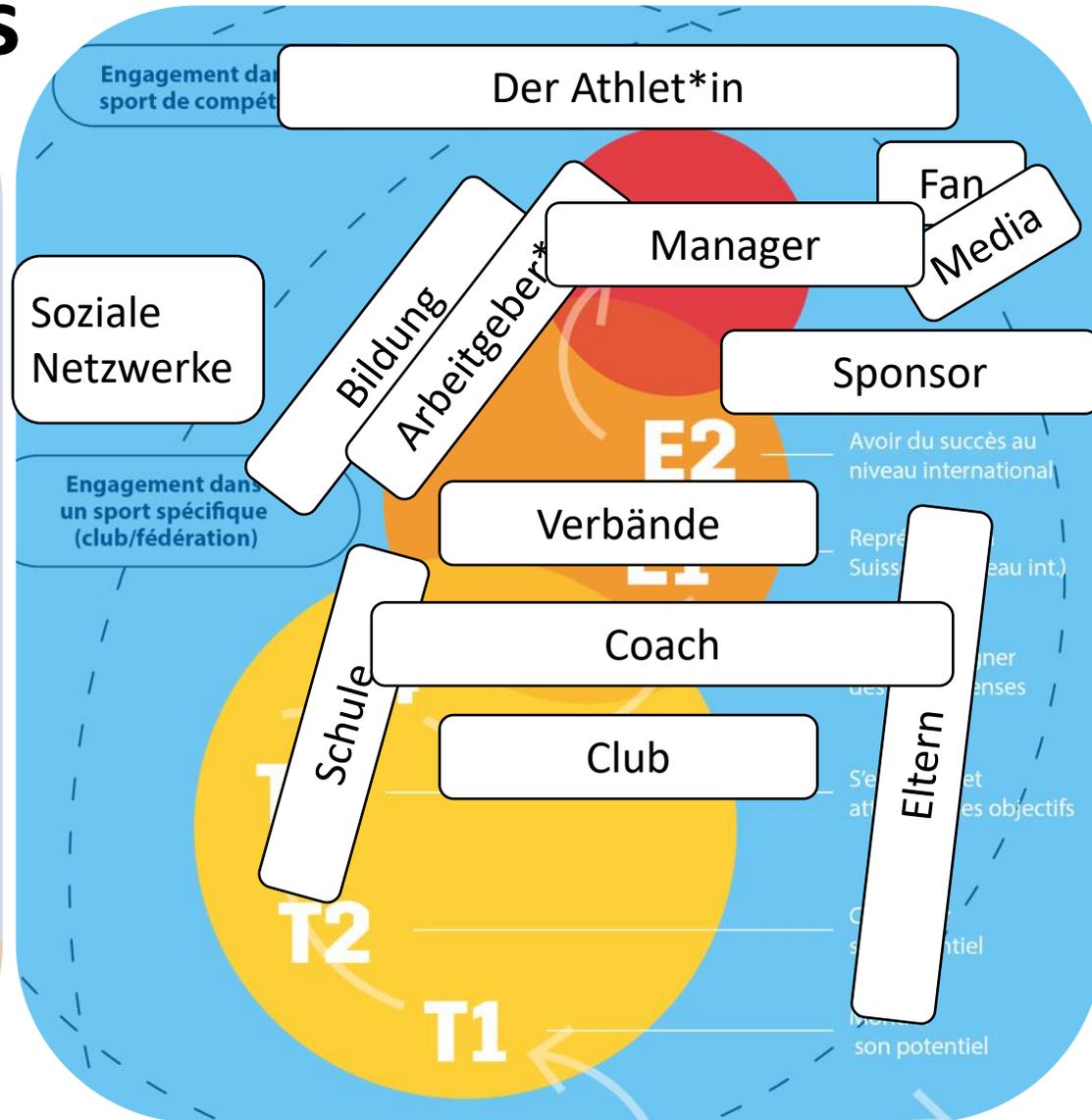
**Abbildung 3** Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) nach Alter und Geschlecht.



**Abbildung 7** Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) im Vergleich mit den restlichen Kindern nach Sprachregion und Geschlecht.

# Ein bisschen Theorie

## Erwartungen des Umfelds



# Gruppendiskussion (ca. 5min)

## Beantwortung von Fragen in der Gruppe – NO POST-IT

1. Wie können wir diesen Leistungsdruck in unserem Fachbereich und allgemein verringern?
2. Ist eine Welt ohne Leistungsdruck wünschenswert?
3. Freie Diskussion zu diesem Thema



# 2. Teil - Interviews mit Athlet\*innen

## Ablauf des zweiten Teils

Interview mit unserer Gastin

Fragen aus dem Publikum

## Gäste

Workshop 1 (FR) : **Marité Engondo (Athlétisme)**

Workshop 2 (DE) : **Lilly Nägeli (Leichtathletik)**

Workshop 3 (DE) : **Valentina Rosamilia (Leichtathletik)**





**Valentina Rosamilia**

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Main National Partners



Premium Partners

