

# „ Commitments und Riten “

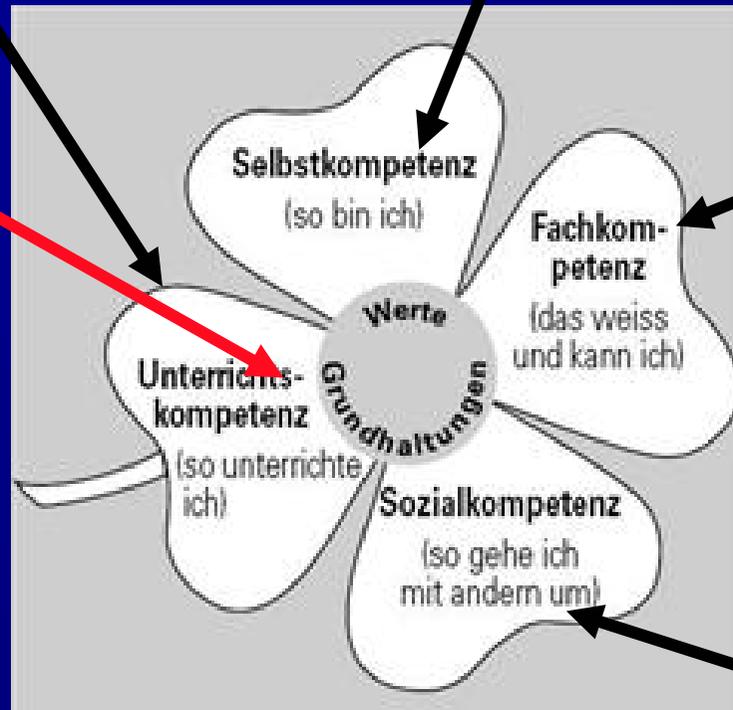


# Leiterpersönlichkeit

Thema: 2003/2004

Thema: 2001/2002

**Thema:  
2005/2006**



Immer ein  
Thema

Thema:  
1999/2000

# Inhalt • Übersicht

- 
- 1. Begriffe**
  - 2. echte commitments = Partizipation**
  - 3. Beispiele**
  - 4. Riten**
  - 5. Anwendungen, Erfahrungen**

# Commitment oder Commitments

*to commit = anvertrauen*



## Commitment

- persönliche/individuelle Stellungnahme
- Absichtserklärung



## Commitments

- gemeinsame/kollektive Anliegen
- Abmachungen

# Commitments - eine Hilfe

**Commitments helfen,  
das sportliche  
Miteinander  
in geordneten Bahnen  
ablaufen zu lassen.  
Sie sollen  
Orientierungshilfen  
sein – quasi die  
Leuchttürme für den  
gemeinsamen „Weg“  
der Mannschaft.**



# Begriffe: Ritus – Riten - Rituale

Riten = Mehrzahl von Ritus

*„Wiederholbare Handlungsabläufe mit symbolischem Charakter... durch festgelegtes Verhalten dem Einzelnen oder der Gemeinschaft Schutz und Gedeihen gewährleisten...“*

*Der Grosse Knauer, Band 15*



# Reglemente, Regeln etc. ≠ Commitments

von „oben“

**Swiss Olympic**

Ethik-Charta (siehe „mobile plus“,  
Dez. 04, S.23),  
Dopingbestimmungen etc.

**Verband**

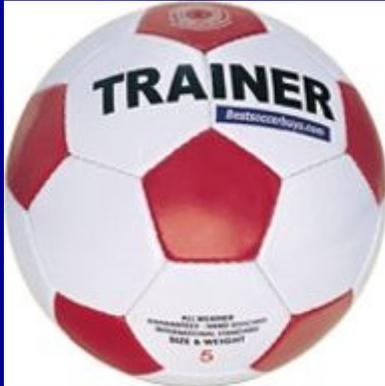
Wettkampfrelemente, Projekte  
für Fairplay etc.

**Verein**

Statuten, Grundregeln, Leitbild  
etc.



# Commitment des Trainers, der Trainerin



## Trainer/-in sollen...

Grundhaltungen haben,  
sich damit auseinandersetzen, sie weitergeben,  
darüber reden...

## Beispiele:

- Ich führe eine Absenzenkontrolle und weiss vor jedem Training, wer weshalb fehlt
- Ich plane die Saison, die einzelnen Phasen, die Trainings etc. umfassend
- Ich behandle alle SpielerInnen gleich
- Ich begegne den Schiedsrichtern positiv-aufbauend
- Ich erwarte, dass alle mir zuhören, wenn ich etwas erkläre

# echte commitments = Partizipation

## von „unten“

### Darum geht's im **Team**:

- Fördern erwünschter Verhaltensweisen
- Pflege des Teamgeistes
- Umgang untereinander, mit Gegner und Schiedsrichtern
- Wirkung gegen aussen
- Umgang mit Suchtmitteln

Wir stellen *gemeinsam* Regeln auf für:

- den «inneren Betrieb»
- den Trainingsbetrieb (inkl. Umgang mit Material und Infrastruktur)
- die Spiele (insbesondere Auswärtsspiele, Lager)
- wann&wo einheitliche Bekleidung
- etc.

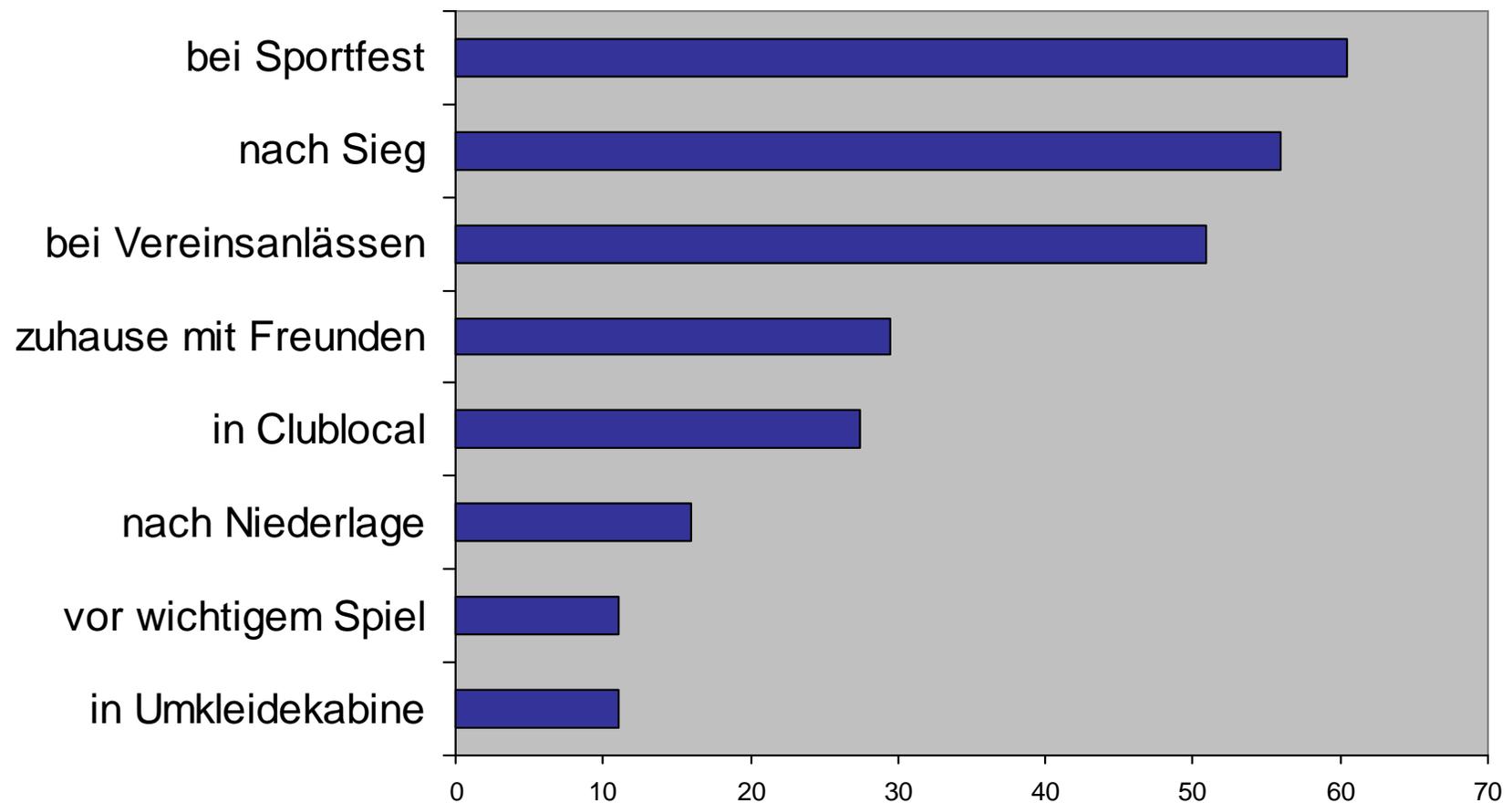
# Commitments erarbeiten

- **Termin / Zeit - Problem - Fragen**
- **Commitments formulieren (am besten schriftlich) - verbindlich erklären - veröffentlichen - leben - regelmässig überprüfen**
- **Vorgehen bei Verstössen diskutieren und festlegen**



# Gefährdungen

Situationen im Sportverein, bei denen von 13- bis 16-jährigen Vereinsmitgliedern geraucht oder Alkohol getrunken wird  
(LOCHER 2001)



**BEISPIEL 1: Auszug aus VEREINBARUNG** zwischen handball muri bern (nachfolgend **Verein**) und .....  
(nachfolgend **Spieler**)

**E**

**Der Verein verpflichtet sich u.a.**

- dem Spieler wöchentlich mindestens vier durch kompetente Trainer geleitete, nationalliga-würdige Handballtrainings zu ermöglichen, ihn in Spielen seinem Leistungsniveau entsprechend regelmässig einzusetzen und so zu betreuen, dass er seine sportlichen Möglichkeiten optimal entfalten kann;
- dem Spieler zusätzliche, individuelle Trainings (z.B. Krafraum) zu möglichst günstigen Konditionen zu ermöglichen;
- für die medizinische und physiotherapeutische Begleitung des Spielers zu sorgen sowie erholungsfördernde Massnahmen (Massage, Solbad, Sauna etc.) zu organisieren und finanziell zu unterstützen;
- alles zu unternehmen, damit sich der Spieler im Verein wohl fühlt und ein gut funktionierendes soziales Netz vorfindet, wobei verschiedene "aussersportliche" Anlässe für die Mannschaft und im Verein diese Bemühungen unterstützen

**Der Spieler verpflichtet sich u.a.**

- Sich stets und überall und auch bei Krankheit und Unfall korrekt und diszipliniert zu verhalten und einen Lebenswandel zu führen, der seiner Rolle und Tätigkeit eines Leistungssportlers und der damit verbundenen Vorbildfunktion entspricht
- Frühzeitig das Einverständnis des Trainers einzuholen, wenn aus zwingenden schulischen, beruflichen oder gesundheitlichen Gründen einzelne Absenzen oder vorübergehende Einschränkungen des vorgenannten Trainingsumfanges notwendig sind.
- Keine verbotenen, leistungssteigernden Präparate oder Medikamente gemäss Dopingliste der IHF und des SHV einzunehmen oder sich verabreichen zu lassen sowie die Doping-Reglemente und die Anordnungen des Vertrauensarztes des Vereins strikte einzuhalten.
- Administrative Arbeiten (individuelle Trainingskontrollen, Testberichte, Anmeldeformulare, Fragebogen, usw.) termingerecht zu erledigen.
- Durch sein Auftreten inner- und ausserhalb des Sportbetriebes, insbesondere bei Medienkontakten, die Interessen des Vereins bestmöglich zu vertreten.
- Bei allen Trainings und Spielen und offiziellen Verpflichtungen der 1. Mannschaft die ihm zur Verfügung gestellte offizielle Ausrüstung des Vereins zu tragen.

# Beispiel 2

## Bussenliste gemäss Vereinbarung an der Teamsitzung vom 2.9.01

- **FR. 5.-** für: Ämtli nicht erledigt, Verspätung, Natel nicht abgestellt, Auslaufen mit Turnschuhen, Material liegen lassen, schwarze Socken, Harzdepot im Training; indiv. Trainings-Kontrollblatt nicht abgegeben
- **FR. 10.-** für: Absenz ohne Abmeldung bei Trainer, Verspätung bei Abfahrt zu Auswärtsanlass
- **FR. 50.-** 2 min. wegen Reklamieren
- **FR. 100.-** für direkte Rote Karte

## Ämtli - Liste (Verantwortlichkeit, in Klammer Stellvertreter):

- **HARZ:** Jürä (Damian)    **ÖL:** Stibu (Basil)    **ÜBERZIEHER:** Löru (Tom)  
**MEDIKOFFER:** Rämsey (Chrigu L.)    **KASSE:** Grisli  
**GETRÄNKE:** Ebi, Cosh    **MASSAGEPLAN:** Andi  
**MATCHLEIBCHEN:** Dävu → Transport, Reto → waschen  
**HALLENDIENSTPLAN:** MST

## Beispiel 3: Wie gehen wir um mit Rauchen/Kiffen ?

Meine Erfahrungen – unsere commitments:

- Kiffen (cannabis) nicht erlaubt > lange nachweisbar!
  - Rauchen nicht erlaubt: in Trainings- und Sportausrüstung, in/vor Halle, in Besprechungsräumen und im Car
- Unterschied Erwachsene / Jugendliche ?

## Beispiel 4: Wie gehen wir um mit Alkohol ?

Zur Belohnung für einen Sieg bringt der Präsident in deinem neuen Verein jeweils einen Harass Bier in die Garderobe – wie verhältst du dich als TrainerIn?

- *Mittrinken, da du Bier auch gerne hast?*
- *Diese „Geschenke“ verbieten?*
- *Bier durch andere Getränke ersetzen lassen?*
- *Andere Vorschläge?*

# Beispiel 5: Unihockeyclub

## Was wir wollen

- Wir wollen durch unser Auftreten und Handeln ein Vorbild für Andere sein.
- Es ist unser Ziel, Mitmenschen eine attraktive Unihockeygemeinschaft zu bieten.
- Wir wollen für christliche Werte eintreten.

## Was wir nicht wollen

Wir wollen ganz bewusst keine Suchtmittel wie Drogen, Zigaretten und Alkohol, vor und während Vereinsanlässen konsumieren und somit dem Allgemeintrend von steigendem Suchtmittelkonsum in unserer Gesellschaft, welcher z.T. auch in Sportclubs stark verbreitet ist, einen Gegenpol setzen.

# Riten sollen...

- Zusammengehörigkeit fördern
- Wir-Gefühl vermitteln
- Sicherheit geben
- Konzentration optimieren
- Leistungsbereitschaft stimulieren



# Riten leben, heisst auch...

- Freude teilen, Siege miteinander und mit den Fans feiern
- Niederlagen gemeinsam bewältigen



# Spielvorbereitung als Ritus

60 Min.

## SPIELBESPRECHUNG

50 Min.

- **KREISLAUF ANWÄRMEN** (OHNE BALL)
- **DYNAMISCHES DEHNEN/**
- **SCHWINGEN** (OHNE BALL)
- **ZUSPIELEN** (LOCKER - TRICKREICH - SCHWIERIG ZU FANGEN - HART + GERADE - SPRUNG - SCHLENZEN - KNICKEN - AUS ANLAUFEN)

30 Min.

- **1:1 KÖRPERKONTAKT/"BISS" HOLEN** (VERTEIDIGEN IN BREITE, ZWEIKÄMPFE MIT ABSPRINGEN, AUFHEBEN, STOSSEN-ZIEHEN ETC.)

26 Min.

- **EINWERFEN FÜR GOALIES** a) 1 KOLONNE b) 2 KOLONNEN/ZUSPIELE AUS ANLAUFEN
- **EINWERFEN POSITIONEN: 1:0 / 2:0** → VERTEID.: NUR STÖREN; AUCH FÜR GOALIES!

8 Min.

- **MENTALE VORBEREITUNG** (NOCHMALS IN GARDEROBE): 1-3 MERKPUNKTE; KONZENTRATION
- **VORSTELLEN MANNSCHAFTEN**
- **INDIVIDUELL: SPRINT / DREIECKLAUF / SPRÜNGE**

0.0

**SPIELBEGINN**

# Zum Schluss..

