

## Gamechanger: Empowerment-Bereiche im Training berücksichtigen

	<i>Empowerment stärkend</i>	<i>WEDER-NOCH</i>	<i>Empowerment schwächend</i>
<b>AUFGABE</b> (Differenzierte Aufgaben, individuelle Herausforderungen, realistische Zielsetzungen, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Differenzierte Aufgaben (passend zur individuellen Fähigkeit), Kooperation</li> <li>• Individuelle Ziele, eigene Zielsetzung ermutigen</li> <li>• Prozess des Lernens als sinnvoll darstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein klarer Grund</li> <li>• Keine klaren Ziele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsame/Gleiche Aufgaben</li> <li>• Ziele in Wettkampfform</li> <li>• identische Ziele für alle</li> </ul>
<b>AUTONOMIE</b> (Einbezug der Sportler*innen in die Entscheidungsfindung, Führung abgeben, Selbstmanagement entwickeln)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportler*innen werden in die Entscheidungsfindung mit einbezogen</li> <li>• Orientierung an Entwicklungsstand der Sportler*innen</li> <li>• Einbezug erfahrener Sportler*innen ins Trainingskonzept</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer*in trifft alle Entscheidungen selbst</li> <li>• Verantwortung liegt allein bei Trainer*in</li> </ul>
<b>ANERKENNUNG / WAHRNEHMUNG</b> (Anerkennung des individuellen Fortschritts, der Verbesserung und des Selbstwerts jeden Sportlers; Schwerpunkt liegt auf die Entwicklung und die Fähigkeiten würdigenden Aussagen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individueller Einsatz und Fähigkeitsentwicklung werden durch <u>persönliche oder öffentliche</u> Rückmeldungen gewürdigt</li> <li>• Anstrengungsbereitschaft wird gewürdigt</li> <li>• Gleichmäßige Wahrnehmung/Berücksichtigung aller Sportler</li> <li>• Gleiche Belohnungsbedingungen für alle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemein/Schwerpunkt liegt auf der gesamten Gruppe</li> <li>• Keine Berücksichtigung individueller Fähigkeiten, Fertigkeiten, Einsatz und Entwicklung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergleich zwischen verschiedenen Sportlern (individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten), Individuell oder öffentlich</li> <li>• Vergleich zwischen verschiedenen Gruppen (kollektive Fähigkeit), Individuell oder öffentlich</li> <li>• Ungleiche Wahrnehmung/Berücksichtigung einzelner Sportler</li> <li>• Ungleiche Bedingung für Belohnungen</li> </ul>
<b>GRUPPENZUSAMMENSETZUNG</b> (flexible und heterogene Gruppen; unterschiedliche Gruppen; Gruppenzusammenhalt fördern)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischte / Heterogene Gruppen</li> <li>• Individuelle Arbeit</li> <li>• Flache Hierarchie in der Gruppe</li> <li>• Sozialen Zusammenhalt fördern (Kooperation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Gruppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesamte Mannschaft</li> <li>• Homogene Gruppen</li> <li>• Immer gleiche Gruppen</li> <li>• Starke Hierarchie in der Gruppe</li> <li>• Konkurrenz betonen</li> </ul>

*Empowerment stärkend*

*WEDER-NOCH*

*Empowerment schwächend*

**BEWERTUNG**

(Kriterien wie individueller Fortschritt, Verbesserung der Fähigkeiten/ Fertigkeiten; Anregung zur Bewertung des eigenen Fortschritts)

- Individuelle Rückmeldung zu Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Individuelle Rückmeldung zu Fortschritten und Entwicklung
- Gleiche Regeln für alle
- Konsequente Verfolgung der Regeln
- Selbstevaluation fördern

- Allgemeine Rückmeldungen
- Keine Rückmeldungen

- Vergleich verschiedener Sportler\*innen als Rückmeldung
- Öffentliche Demütigung oder Bestrafung bei Fehlern
- Unterschiedliche Regeln für Sportler
- Keine konsequente Regelverfolgung

**ZEIT**

(Angebot von Übungszeit während des Trainings; verbrachte Zeit mit Sportler\*innen)

- Individuelle Zeit zum Üben
- Gleich viel Zeit mit allen Sportler\*innen verbringen

- Zeit zum Üben wird nicht angeboten

- Übungszeit insgesamt eingeschränkt
- Übungszeit für alle identisch
- Zeitverteilung für die einzelnen Sportler\*innen sehr unterschiedlich

**WEDER-NOCH**

- Globale Rückmeldungen, Aufgaben und Anweisungen ohne konkretes Ziel, inaktive Zeit der Sportler, etc.