



# Leistungssport-Kultur - Leistungssport-Werte



**Holger Hasse**  
**Chef-Bundestrainer**



**Kontakt:**  
[hasse@smash-sport.de](mailto:hasse@smash-sport.de)  
**+49 152 540 48 932**



© Foto: D5



© Foto: Frank Kossiki

## Holger Hasse

### Chef-Bundestrainer Badminton

43 Jahre alt

Neviges im Bergischen Land, verheiratet, 2 Kinder

#### Vita:

Studium Sportwissenschaften & Diplom-Trainer

Selbständiger Kaufmann, Verleger & Buchautor

Bundesliga-Coach

Bundestrainer Schüler

Bundestrainer Jugend

Bundestrainer Frauen



© Foto: Sven Heise



# Leistungssport im Deutschen Badminton-Verband

- 📣 **Das Ziel:**
- 📣 Medaillen bei Weltmeisterschaften<sup>1</sup>:
- 📣 Medaillen bei Olympischen Spielen<sup>2</sup>:



- <sup>1</sup> schon erreicht
- <sup>2</sup> bisher noch nicht erreicht





- 30 Jahre - 1968-1998:  
32 EM-Medaillen, 0 WM-Medaillen
- 15 Jahre - 1999-2014:  
71 EM-Medaillen, 6 WM-Medaillen





# Neue Zeitrechnung

- Stichtag Ostern 1999:
- junge Talente, junge motivierte Trainer  
→ Jugend-Europameister (Team + Individual)

**WER ETWAS VER-  
ÄNDERN WILL, MUSS  
NEUE WEGE GEHEN.**



# DER (Neu-)START

- **1999:** Initialzündung, um langfristige Reformen einzuleiten
- **Ziel: eine Tradition aufbauen**
  - nachhaltig erfolgreich
  - Eigendynamik





***Badminton ist im Training eine  
Mannschaftssportart und im  
Wettkampf eine **Individualsportart!*****

➤ **Konsequenz:**

***wir brauchen starke Trainingsgruppen  
die Besten müssen gemeinsam trainieren***



## 📣 Strukturen

- **2 zentrale Bundesstützpunkte**

Saarbrücken (Herren)

Mülheim a.d.R. (Damen + Nachwuchs)

- **2 Bundesstützpunkte Nachwuchs (U19)**

Frankfurt a.M. und Hamburg

- **5 Nachwuchsstützpunkte (U19)**

Hamburg, Mülheim, Frankfurt, Kaiserslautern, Nürnberg

- **9 Talentstützpunkte (U15)**

- **ca. 15 Talentnester (U11)**



# Motivation & Führung

**Chef-Bundestrainer**



**Holger Hasse**



## 📢 Motivation

- intrinsisch vs extrinsisch

- Talentsuche
- Talentidentifikation
- Talentauswahl

- 📢 **Gesucht sind Spieler(innen) mit**

- 📢 Höchster intrinsischer **Motivation** („ich will“)
- 📢 Höchster **Leistungsbereitschaft** („ich bin bereit, mehr zu tun, als meine (inter)nationale Konkurrenz“)
- 📢 Höchster **Lernbereitschaft** („offen sein, Dinge neu- bzw. umzulernen“)
- 📢 Höchster **Eigenverantwortlichkeit** („erst mal selbst alles tun, was möglich ist, bevor man auf Hilfe von außen baut“)



## 📣 Motivation

- 📣 **Gesucht sind Spieler(innen) mit**
  - 📣 Höchster intrinsischer **Motivation** („ich will“)
  - 📣 Höchster **Leistungsbereitschaft** („ich bin bereit, mehr zu tun, als meine (inter)nationale Konkurrenz“)
  - 📣 Höchster **Lernbereitschaft** („offen sein, Dinge neu- bzw. umzulernen“)
  - 📣 Höchster **Eigenverantwortlichkeit** („erst mal selbst alles tun, was möglich ist, bevor man auf Hilfe von außen baut“)
  - 📣 sehr Guter **Badmintonspezifischer Grundausbildung** (Verhalten, Technik, Taktik, Psyche, Physis)
  - 📣 **EXTRAS** (einer 1+ in einem oder mehreren Bereichen)
  - 📣 einem **Top-Trainingsumfeld**
  - 📣 **Teamfähigkeit**



## Motivation

- ist individuell
- geprägt durch unsere **Gene**

### Reiss-Profil

→ über 15 Lebensmotive (z. gr. Teil genetisch geprägt?!)

**Macht**      **Unabhängigkeit**      **Neugier**  
**Anerkennung**      **Ordnung**      **Sparen**  
**Ehre**      **Idealismus**      **Beziehungen**  
**Familie**      **Status**      **Rache**      **Eros**  
**Essen**      **körperliche Aktivität**  
**Ruhe**



## 📣 Motivation

- ist individuell
- geprägt durch unsere **Erziehung/Umwelt**

### 📣 Talentauswahl

📣 mein Anteil **als Coach** an der Erziehung/Ausbildung/Prägung

📣 Formulierung von Zielen, Werten, Regeln

📣 (Vor-)Leben der Werte & Regeln (mein eigenes Verhalten, Vorbild)

📣 zielorientiert

📣 glaubwürdig

📣 offen & ehrlich

📣 dynamisch (jede „Generation“ hat ihre eigenen Werte....)

📣 geduldig

📣 ....



**Am Ende  
entscheiden die  
Persönlichkeitsmerkmale  
über Erfolg/Misserfolg !!!**



## 📢 Der Trainer als Pädagoge

**Deine Aufgabe als Coach ist**

➔ **die Erziehung**

➔ **die Ausbildung**

➔ **die Begleitung**

➔ **das Mentoring**

**= Arbeit auf der Persönlichkeitsebene!**

📢 **Übungsleiter, Trainer oder Coach?**



# Aktuelle Beispiele der Wertevermittlung in U19 und O19



# Spass und Leidenschaft

- Basis zum Wettkämpfen
- Grundstimmung im Training auf Wettkampfniveau halten
- Badminton SPIELEN und nicht nur ARBEITEN
- „mit Spaß *leiden* wollen...“





# Qualität

- maximale Qualität abrufen
  - nicht immer sind 100 Prozent möglich
  - inneren Schweinehund überwinden
- physische und psychische Qualität
- auf und außerhalb des Feldes
  - Aufwärmen, Abwärmen, Ernährung, etc.
- an der eigenen Qualität Ergebnisse bewerten



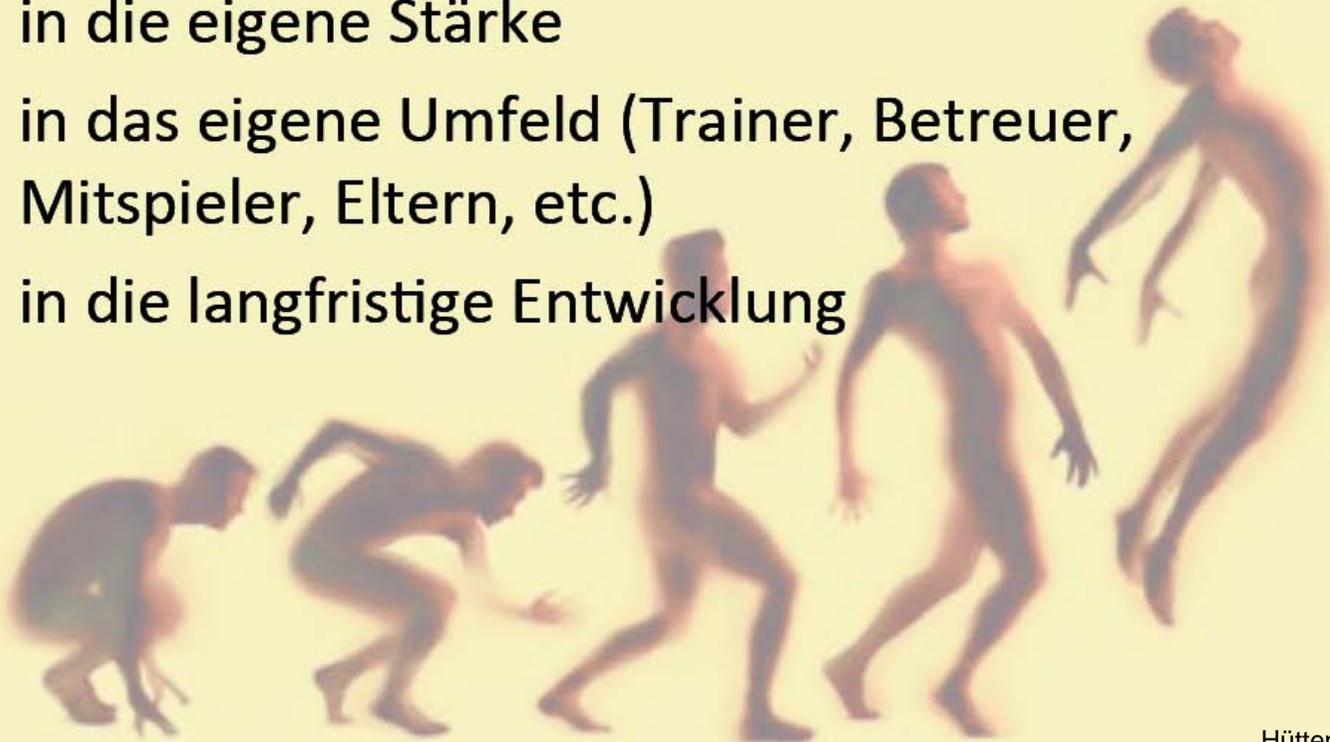
# (Eigen)Verantwortung

- Verantwortung für das Training übernehmen
- Schuld für Punktverluste oder Niederlagen bei keinem anderen suchen
- Entscheidungen selbst treffen und die Konsequenzen tragen
- intrinsisch motiviert sein – selbst nach dem Besten streben
- Verantwortung für das Übernehmen, was beeinflusst werden kann
  - Akzeptieren, was nicht beeinflusst werden kann
- Selbstorganisation für den Sport und das Leben



# Vertrauen

- in die eigene Stärke
- in das eigene Umfeld (Trainer, Betreuer, Mitspieler, Eltern, etc.)
- in die langfristige Entwicklung





# Respekt

- dem Gegner gegenüber
  - gute Punkte akzeptieren
  - entschuldigen für Netzroller
  - respektvoll abklatschen
- Mitspielern, Trainern, Betreuern, etc. gegenüber
  - respektvoller Umgang untereinander
  - Regeln und Ansagen beachten
  - „Handshake mit Blickkontakt“
- Grenzen erkennen
  - lockerer Spruch oder persönlicher Angriff?



# Aufmerksamkeit

- Konzentration aufrecht erhalten
- keine nebensächlichen Ablenkungen (Handy, mit dem Schläger spielen, etc.) bei Besprechungen, Ansagen oder Erklärungen
  - bei Besprechungen, Coaching etc. dem Gegenüber in die Augen schauen
- Eigene Stärken und Fehler erkennen
  - auf und außerhalb des Feldes



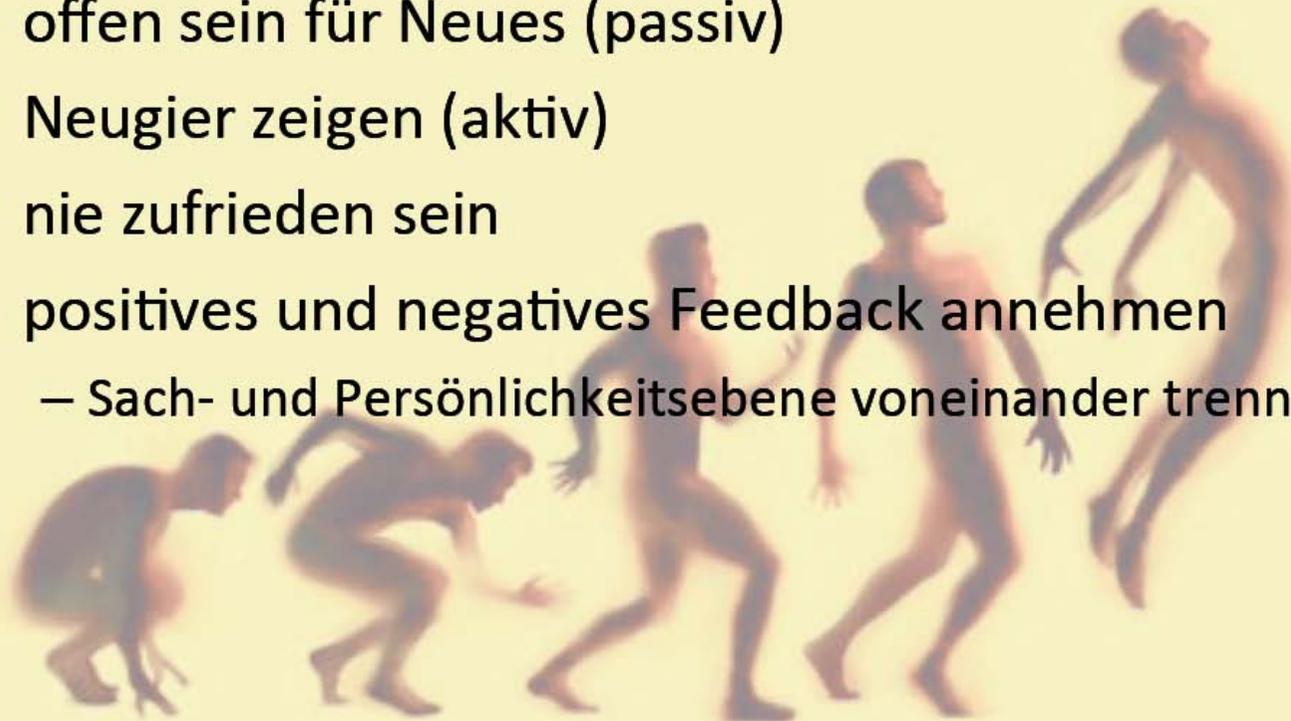
# Teamfähigkeit

- verschiedene Rollen annehmen können
  - außerhalb des Feldes im Team
  - auf dem Feld (z.B. in der Zuspielerrolle)
- Verantwortung für das Team übernehmen
- Identifikation mit den Teamzielen
- eigene Ansprüche dem Team unterordnen
- individuelle Stärken aktiv einbringen



# Lernbereitschaft

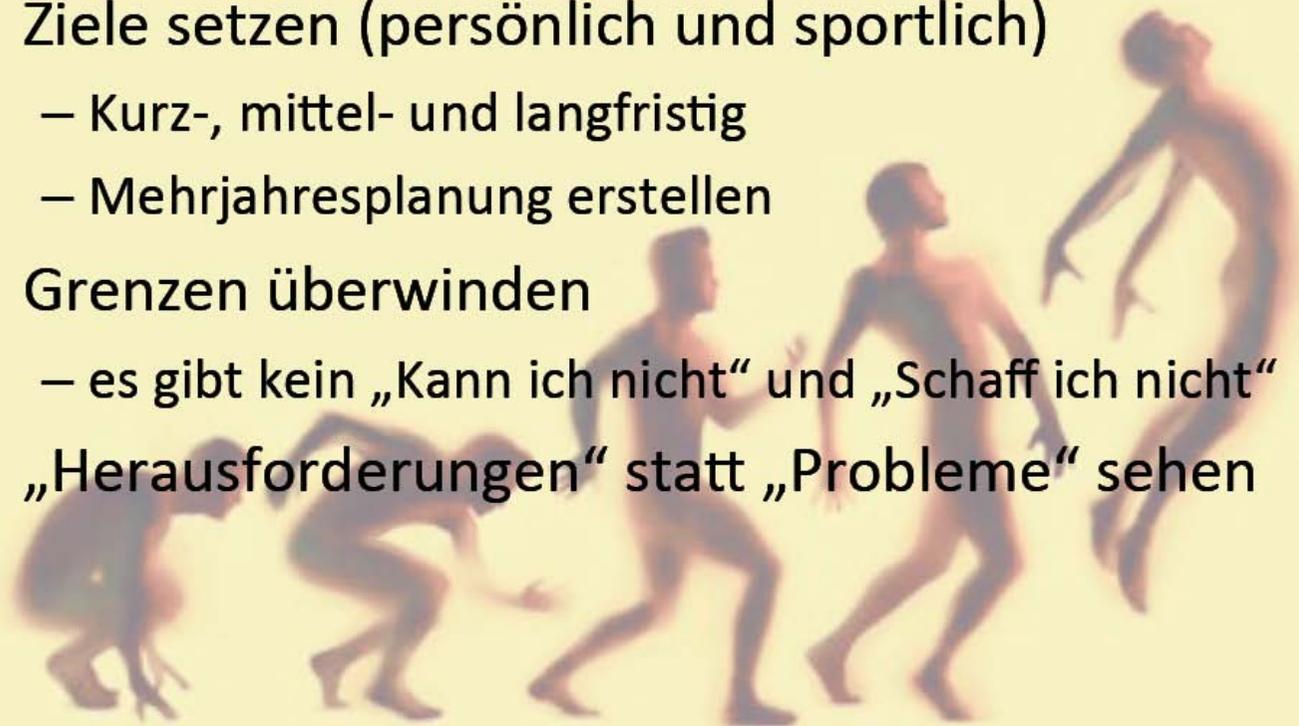
- offen sein für Neues (passiv)
- Neugier zeigen (aktiv)
- nie zufrieden sein
- positives und negatives Feedback annehmen
  - Sach- und Persönlichkeitsebene voneinander trennen





# Visionen

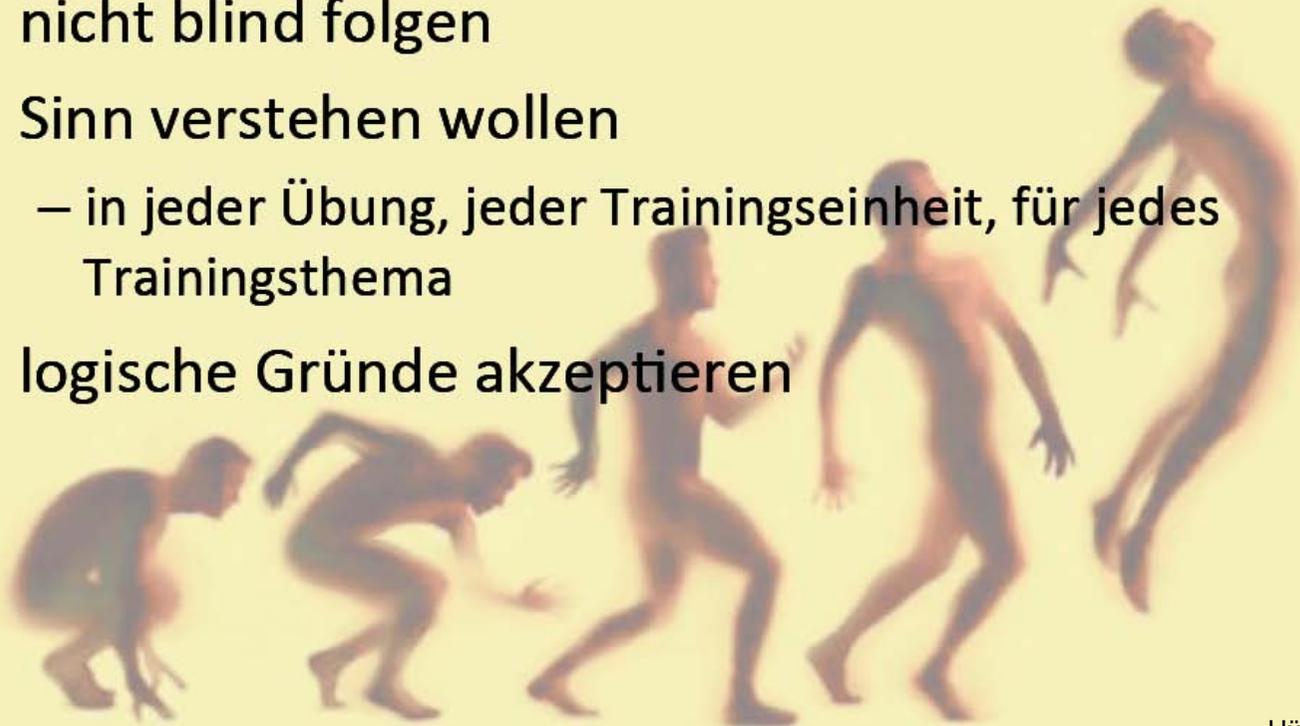
- Ziele setzen (persönlich und sportlich)
  - Kurz-, mittel- und langfristig
  - Mehrjahresplanung erstellen
- Grenzen überwinden
  - es gibt kein „Kann ich nicht“ und „Schaff ich nicht“
- „Herausforderungen“ statt „Probleme“ sehen





# Hinterfragen

- nicht blind folgen
- Sinn verstehen wollen
  - in jeder Übung, jeder Trainingseinheit, für jedes Trainingsthema
- logische Gründe akzeptieren





# Motivation & Führung

Chef-Bundestrainer



Holger Hasse



## 📢 Führung

- Hinführen zum Erfolg
  - Athleten
  - Trainer
  - Experten (Physios, Psychologen, Athletiktrainer, Leistungsdiagnostiker...)
  - Offizielle (Ehrenamt, Funktionsträger, Mitarbeiter)
  - Sonstige (Von der Sekretärin bis zum Hausmeister)
  - Fans
- Die Menschen mitnehmen und teilhaben lassen am Erfolg (→ Motivation!)



## 📣 Führung

- Bewusstsein und Kommunikation meiner eigenen Werte
- Gemeinsame Werte
  - individuelle Basiswerte
  - gemeinsame Teamwerte
- Commitment



## 📣 Meine eigenen individuellen Werte reflektieren

- 📣 Ehrlichkeit & Offenheit
- 📣 Vertrauen & Vertraulichkeit
- 📣 Leistung, Leistungsbereitschaft, Einsatz, Anspruch & Qualität
- 📣 Verantwortung & Verantwortlichkeit
- 📣 Unabhängigkeit & Selbständigkeit
- 📣 Anpassung
- 📣 Toleranz
- 📣 Zuverlässigkeit
- 📣 Loyalität, Treue, Kollegialität
- 📣 Respekt



## 📣 Meine eigenen individuellen Werte reflektieren

- 📣 Ethik & Recht
- 📣 Gerechtigkeit & Fairness
- 📣 Entwicklung & Lernen
- 📣 Freundlichkeit, Höflichkeit & Hilfsbereitschaft
- 📣 Spaß & Humor
- 📣 Versöhnung
- 📣 Staunen
- 📣 Die Überzeugung, das Richtige zu tun
- 📣 Zweifeln
- 📣 Ordnung & Disziplin



## Werte

## II. Individuelles Werte-Profil

*Alle diese Basis-Werte sind wichtig und wahrscheinlich zählen sie für viele Menschen.  
Aber sind sie auch für alle gleich wichtig/bedeutend?  
Hier ein Versuch, die Werte aus meiner aktuellen Lebenssituation heraus zu gewichten  
(Skala 1 = weniger wichtig bis 10 = sehr wichtig).*



### III. Werte für die DBV-Leistungssport-Kultur

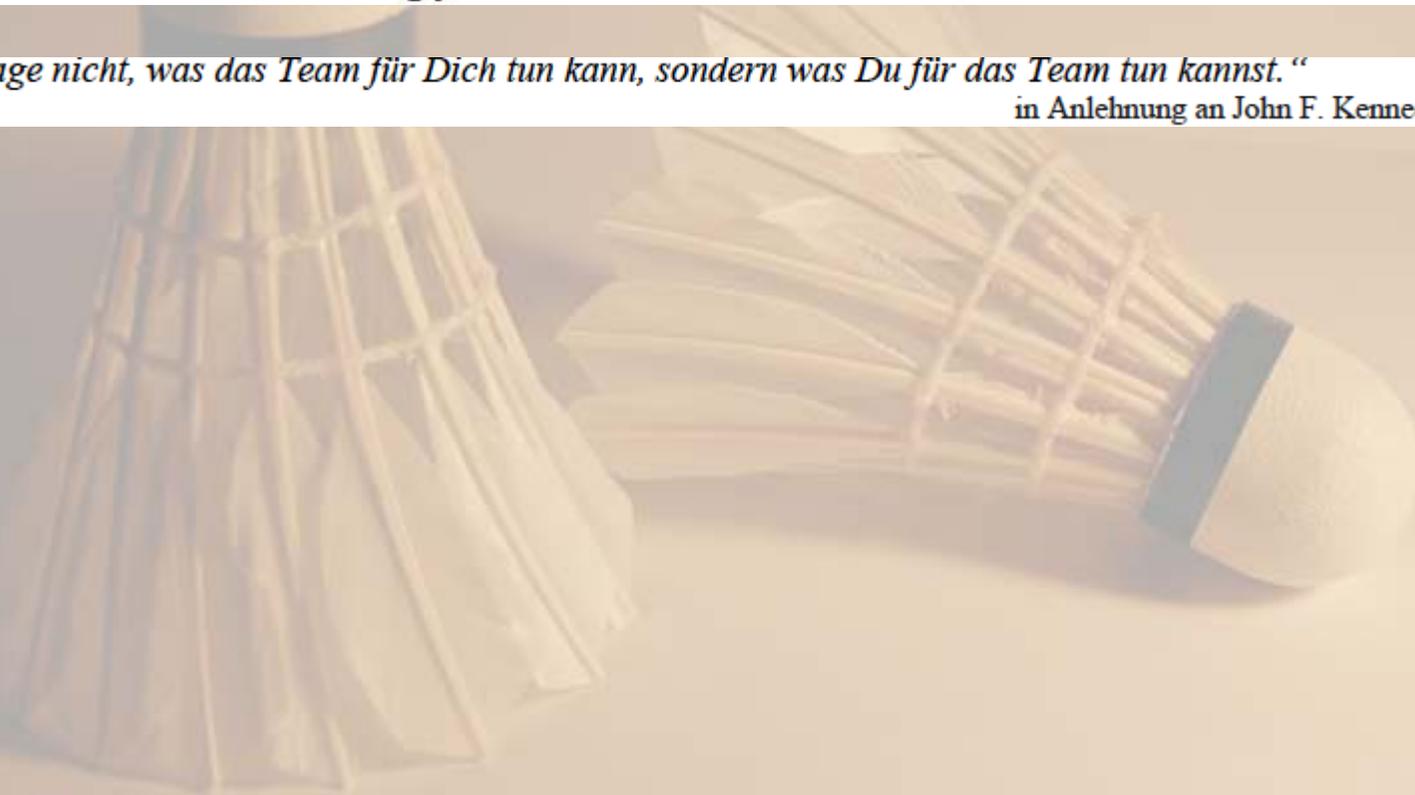


#### Zielsetzung

*„Wir wollen eine Leistungssport-Kultur aufbauen, in der positive Entwicklung das zentrale Ziel auf allen Lernebenen und Handlungsfeldern ist.“*

*„Frage nicht, was das Team für Dich tun kann, sondern was Du für das Team tun kannst.“*

*in Anlehnung an John F. Kennedy*





- Weltklasse
- ziel-orientiert / prozess-orientiert
- look for the extreme
- das Optimale rausholen
- 

- sehr gute Basis
- X-Faktor
- 

### Gewinner-Mentalität

### Höchster Anspruch

- Einsatzbereitschaft
- Qualität
- Intensität
- Umfang
- Fokussierung
- Vorbereitung
- Gesundheit
- Ernährung
- Regeneration
- Organisation
- Extras
- 

### Professionalität

### Positive Kommunikation & Interaktion

- 
- verbal / nonverbal
- konstruktiv
- erwachsen
- ich bin ok – Du bist ok

**Team-Werte**

## POSITIVE ENTWICKLUNG

Deutsches  
**Badminton**  
National-Team

Offizielle

Athleten

Trainer

Supporter

Experten

Mitarbeiter



individuelle  
**BASIS-WERTE**

**Team-Werte**

### Verantwortung übernehmen

- 
- für sich selbst  
→ Selbständigkeit  
→ Selbst-Verantwortlichkeit
- für die Trainingsgruppe
- für das Team
- für das System
- Leadership
- Rollen

### Menschen mitnehmen

- 
- Respekt zeigen
- Unterstützung wertschätzen
- sich positiv & clever verhalten
- „lass die Menschen Dich gerne unterstützen“

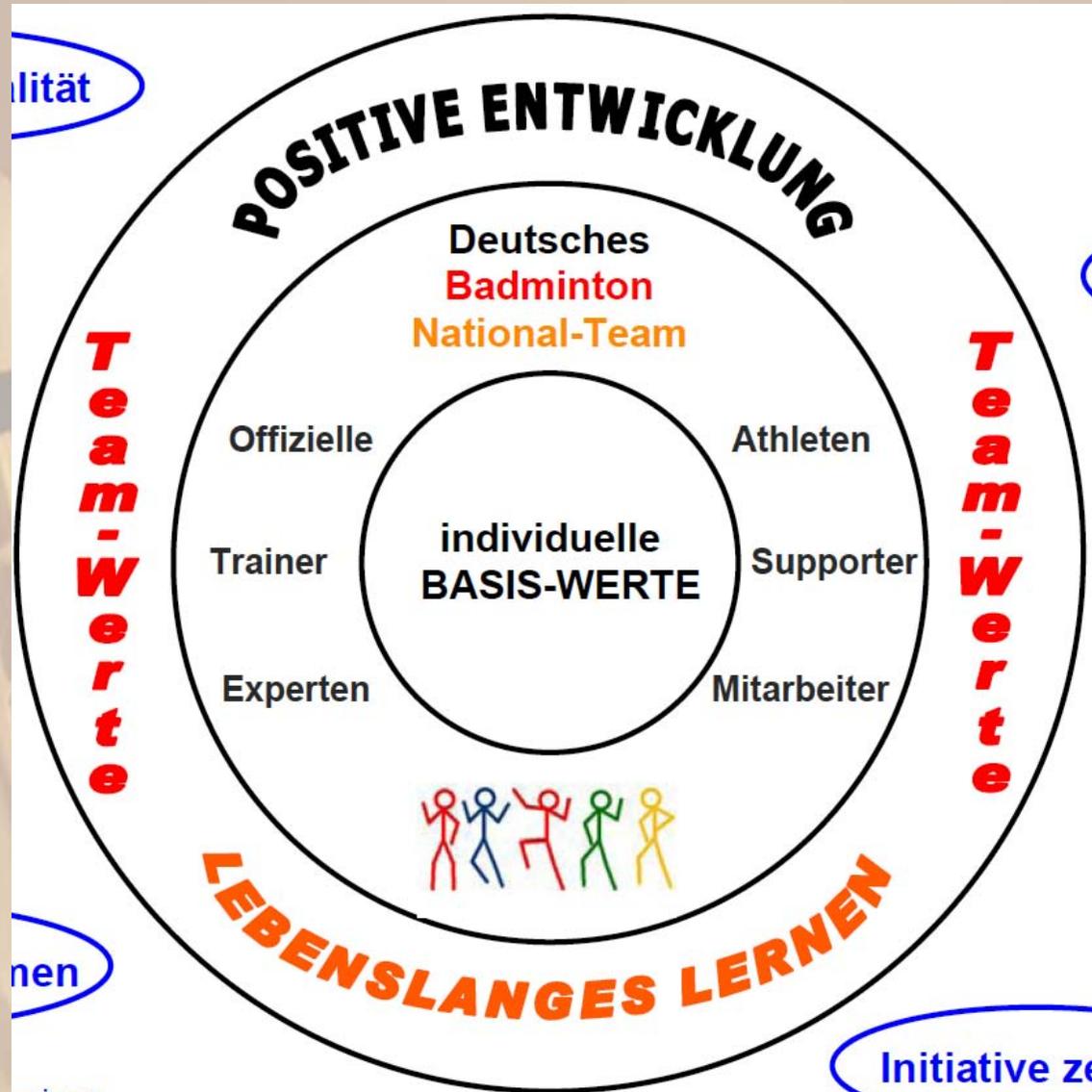
### Initiative zeigen

- 
- neue Ideen & Vorschläge
- Kreativität
- konstruktive Kritik
- open-minded

## LEBENS-LANGES LERNEN

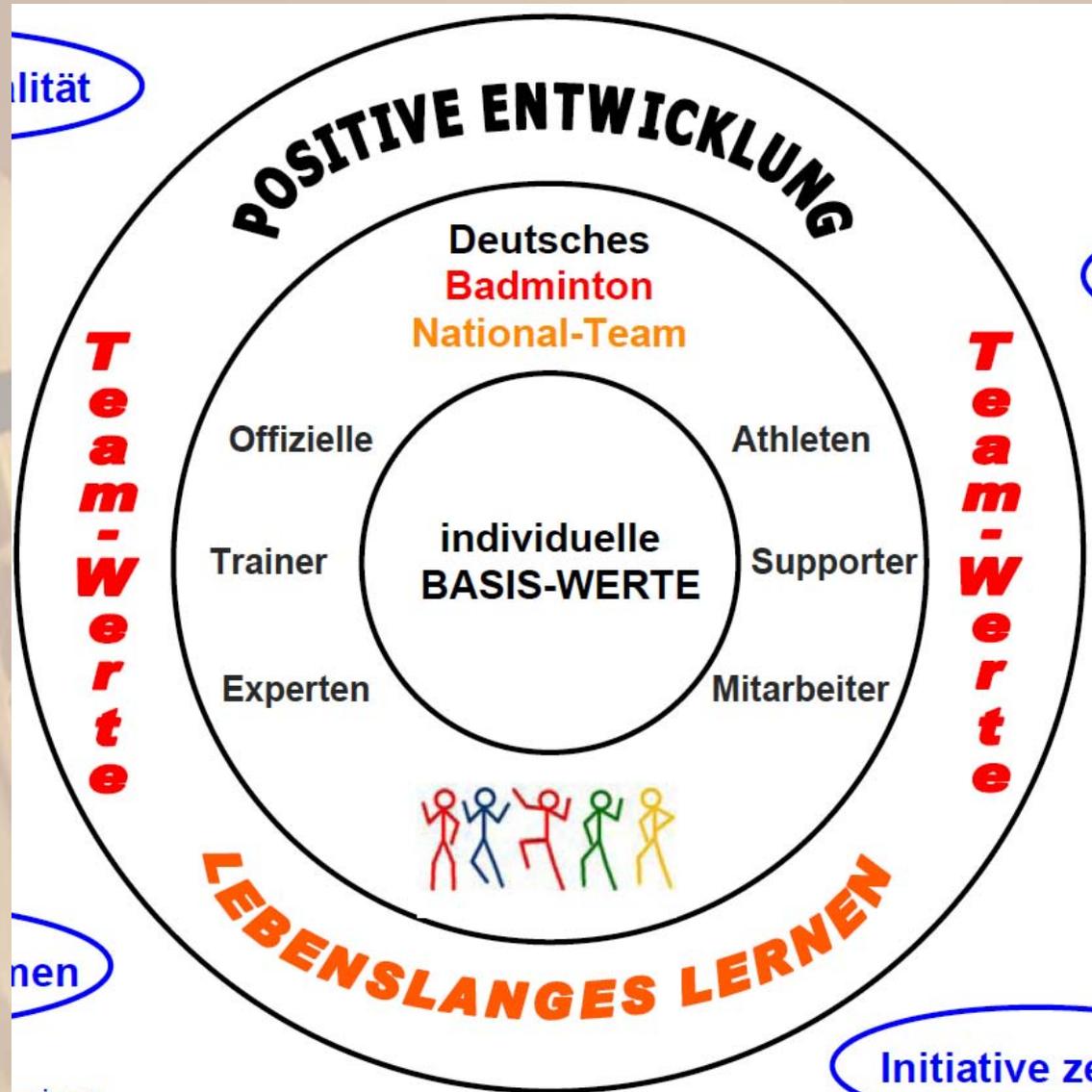


- 📣 Technik
- 📣 Taktik
- 📣 Physis
- 📣 Mental
- 📣 Lifestyle als Leistungssportler
- 📣 Duale Karriere





- 📣 Technik
- 📣 Taktik
- 📣 Physis
- 📣 Mental
- 📣 Lifestyle als Leistungssportler
- 📣 Duale Karriere





## Werte

- Weltklasse
- ziel-orientiert / prozess-orientiert
- look for the extreme
- das Optimale rausholen
- 

**Höchster Anspruch**



 **Werte**

- Einsatzbereitschaft
- Qualität
- Intensität
- Umfang
- Fokussierung
- Vorbereitung
- Gesundheit
- Ernährung
- Regeneration
- Organisation
- Extras
- 

**Professionalität**



💡 **Werte**

## Verantwortung übernehmen

- 
- für sich selbst
  - Selbständigkeit
  - Selbst-Verantwortlichkeit
- für die Trainingsgruppe
- für das Team
- für das System
- Leadership
- Rollen



📢 **Werte**

# Initiative zeigen

- 
- neue Ideen & Vorschläge
- Kreativität
- konstruktive Kritik
- open-minded



📢 **Werte**

# Menschen mitnehmen

- 
- Respekt zeigen
- Unterstützung wertschätzen
- sich positiv & clever verhalten
- „lass die Menschen Dich gerne unterstützen“



💡 **Werte**

# Positive Kommunikation & Interaktion

- 
- verbal / nonverbal
- konstruktiv
- erwachsen
- ich bin ok – Du bist ok



📢 **Werte**

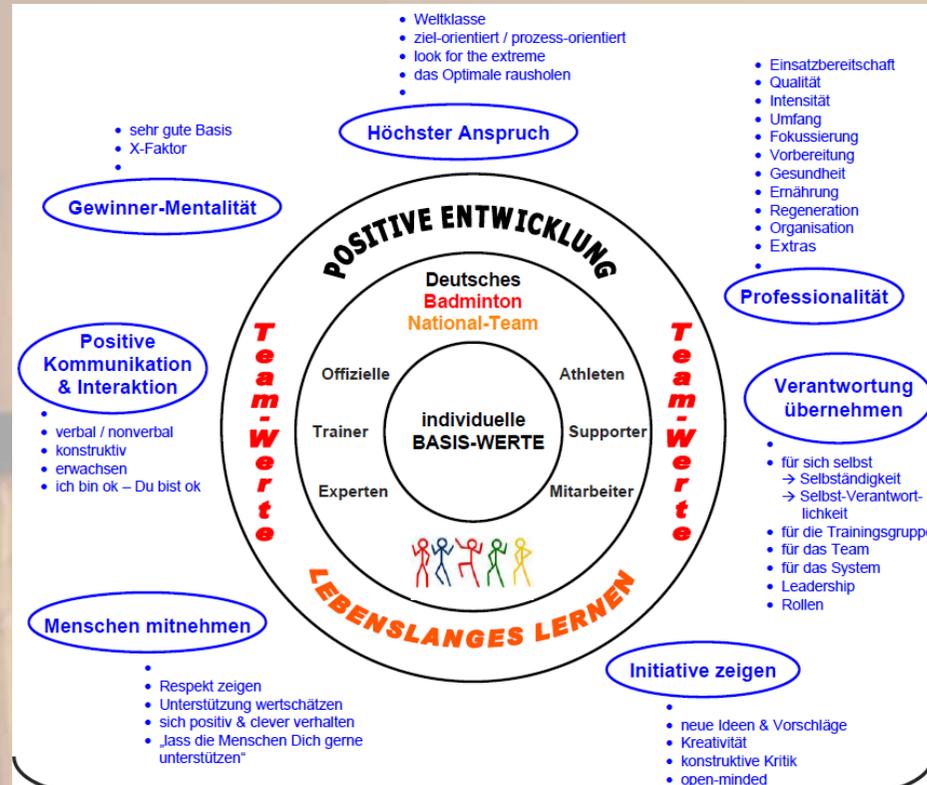
- sehr gute Basis
- X-Faktor
- 

**Gewinner-Mentalität**



## Konkrete Ableitungen & Konsequenzen → Rituale & Regeln

- sind kein Selbstzweck, sondern sollen die Leistungssport-Kultur und die Spitzensport-Werte unterstützen
- allgemein (alle Trainingsgruppen) – Trainingsgruppen-spezifisch – individuell
- z.B. Guten Tag / Auf Wiedersehen (Hand geben / Verabschieden), z.B. im Kreis stehen bei Ansagen
- z.B. immer Einleitung und Abgesang am Anfang & Ende des Trainings durch den Trainer



## → anhand von Fallbeispielen konkret diskutieren

- Trainingskultur
- Turnierkultur (Wettkampferhalten, Vorbereitung, Training, Offcourt / Freizeit etc.)
- Regeneration
- Kommunikation
- Verhalten im Urlaub / am Wochenende / in der Freizeit / zwischen den Einheiten
-



September 2014

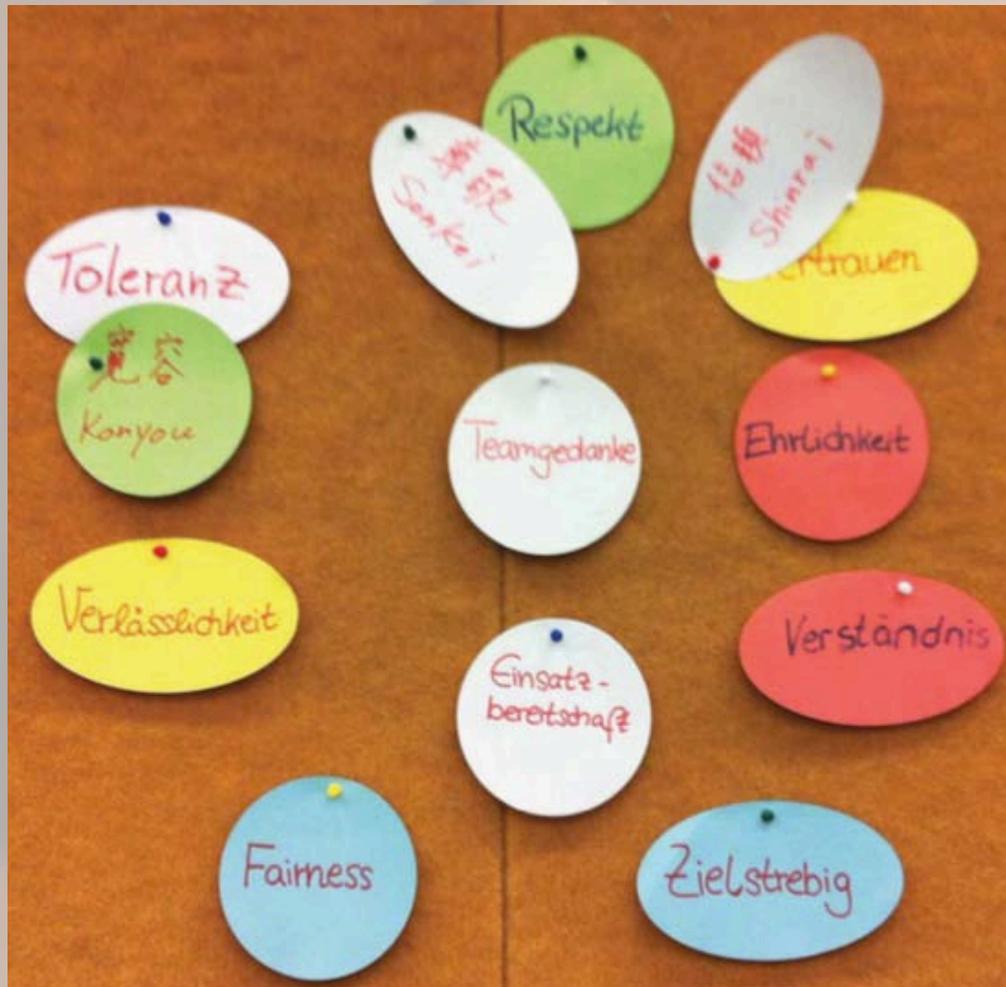
**2 Workshops  
an den  
Bundesstützpunkten  
Mülheim und Saarbrücken**



**Workshop: Leistungssport-Kultur und  
Leistungssport-Werte  
am Bundesstützpunkt Mülheim  
22.09.2014**



# Allgemeine individuelle Werte









# Spezielle Leistungssport- Werte







# Wertungen - Schwerpunkte





# Ranking





# Was heißt das konkret ?





# LEIDENSCHAFT/ Lifestyle

## Entscheidungen treffen

- 168 Stunden / Woche
- 1. Kriterium: BADMINTON

## Neugierde

- aktiv Fordern / selber Suchen

## Überzeugung

- 110%



Saarbrücken





Wir leben eine für mich positive Leistungssportkultur, wenn...

wir uns alle gegenseitig respektieren, unterstützen  
und ~~motivieren~~ motivieren können (geben & nehmen).

Wir leben eine für mich negative Leistungssportkultur, wenn...

jeder sich nur um sich selbst kümmert  
und dabei andere vernachlässigt.

Ich wünsche mir für unsere Gruppe insbesondere, dass...

wir hier eine schöne und spannende Zeit  
miteinander verbringen. Auch wenn es  
eine sehr harte und intensive Zeit wird.



Wir leben eine für mich positive Leistungssportkultur, wenn...

- in der Trainingsgruppe gut trainiert wird und gute Stimmung herrscht
- diszipliniert gearbeitet wird

Wir leben eine für mich negative Leistungssportkultur, wenn...

- nicht mehr zielstrebig trainiert wird
- die Leidenschaft fehlt
- es keinen Spaß macht, obwohl das Training gut ist

Ich wünsche mir für unsere Gruppe insbesondere, dass...

- zielstrebig trainiert wird
- die Stimmung gut ist



# Motivation & Führung

## KONZEPT

**Chef-Bundestrainer**



**Holger Hasse**



**Wollen Sie von  
jemanden geführt  
werden, der kein  
Konzept hat?**





## Konzept

- Philosophie
- Disziplin-Konzept
- individuelles Spielkonzept





## Konzept

→ Philosophie

### 1. Intelligent spielen – immer einen Gedanken voraus

- Plan A, Plan B, Plan C....
- Übergang gewinnen
- Angriff variabel & geduldig abschließen

### 2. **wir wollen** mutig, variabel, aggressiv, intelligent **angreifen!**

### 3. von den Bereichen Technik, Taktik, Verhalten, Physis haben wir keine erkennbaren Schwächen aber mind. eine herausragende Stärke



# Individuelles Konzept

## Inhalte:

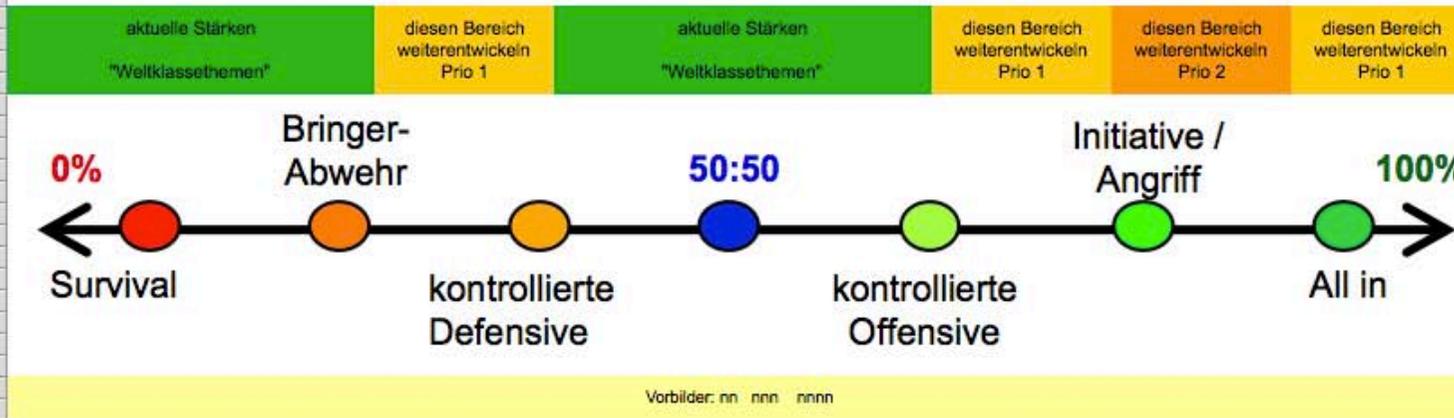
### allgemeine Entwicklungsthemen für die Gruppe

2014

KW 1-22

1. Gesundheit - allgemeine Fitness - Court-Fitness (Stabilität Rumpf, Knie, Fußgelenk, Schulter; Kraft/Explosivität, Schnellkraftausdauer)
2. Beinarbeit (Laufrhythmus, Beinspeed, Ökonomie)
3. Clear-Drop (Grundtempo) erhöhen bzw. auf ein hohes Niveau bringen (Intensität muss gesteigert werden!!, Ziel: 10 min am Stück schlagsicher, mit Variabilität und ohne Tempoverlust)
4. Sicherheit und Qualität in Defensiv-Situationen (klassische Abwehr, Neutralisation HF) verbessern
5. Ansatzlosigkeit und Variabilität im HF und Vf verbessern
6. nach Team-EM: Hüfteinsatz bei Vorhand-ÜK-Schlägen; Umsprung in allen Varianten (flach/hoch, hintere Vh-Ecke mit Lian-Jump, individuelle Technikverbesserungen)

### individuelles Spielkonzept nn



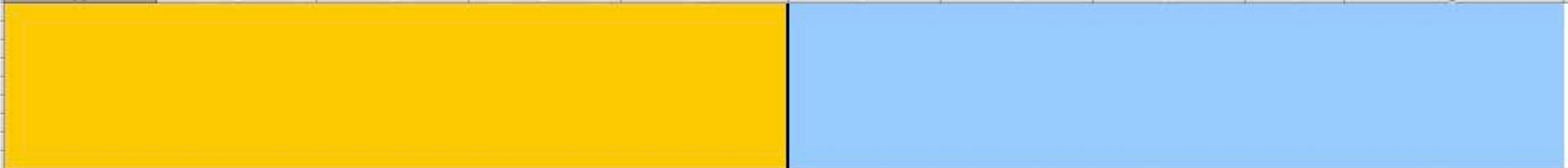
### Individualthemen nn

Entwicklungsthemen

Weltklassethemen



# immer weiterentwickeln



## Extra-Themen nn

Was machst Du in Deiner "freien Zeit" extra? Wo liegen Deine Schwerpunkte?

Aufschlagvarianten  
Beschäftigung mit Taktik  
Rumpfkraft/-stabi - auf Weltklasse-Niveau  
Fuß- und Kniestabi

## Physis-Schwerpunkte nn

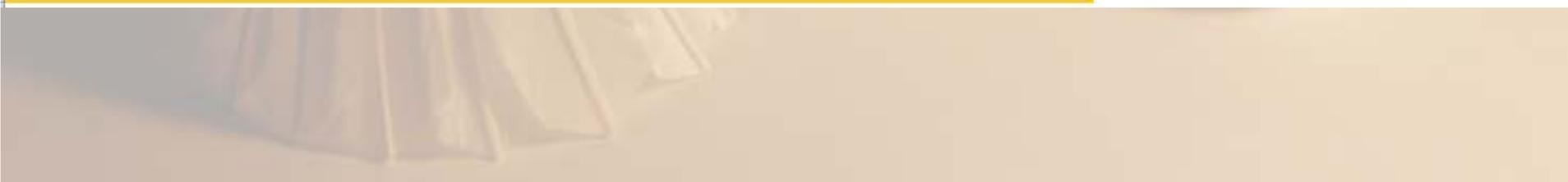
Line of Quality (Ampelfarben grün/gelb/rot)

1	2	3	4	5	6
Gesundheit	Stabilität	Kraft	Ausdauer	Explosivkraft	Schnellkraftausdauer

## Positiv Keyplays nn

Netz nach Abwehr

## Negativ Keyplays nn







**Vielen Dank für Eure  
Aufmerksamkeit !**

**Holger Hasse**  
**Chef-Bundestrainer**



**Kontakt:**  
[hasse@smash-sport.de](mailto:hasse@smash-sport.de)  
**+49 152 540 48 932**