

#innovation4gold

LUST AUF LEISTUNG

Trainertagung des Deutschen Ruderverbands

Am 21. Januar 2023

Prof. Dr.-Ing. Eckehard Fozzy Moritz; Director Innovationsmanufaktur und Vordenker Innovation Hub Spitzensport

Kontaktiere Fozzy direkt: efm@innovationsmanufaktur.com

1

AUSGANGS-
SITUATION

*Bedarfe und
Fragestellungen*

2

BACKGROUND

*Projekte und
Erfahrungen zum
Thema*

3

SYSTEM-
ÜBERBLICK

*Lust auf Leistung –
Bedeutung und
Förderung*

4

EXKURS AUS
DER ARBEIT MIT
DEM DSV

*Wie macht man
Champions?*

5

HANDLUNGS-
MAßNAHMEN

*Vorschläge, Ideen,
Inspirationen für
mehr Leistungslust*

1

AUSGANGS- SITUATION

*Bedarfe und
Fragestellungen*



SPITZENSport OHNE SPITZENSportLER?

- Stetiger Rückgang der Mitgliedschaften im DOSB (2021 - 2,85 % i.V.z.2020), insbesondere im Kinder- und Jugendbereich (DOSB, 2021).
- Der Nachwuchsleistungssport in Deutschland ist in Bedrängnis (BMI, 2016):
 - Hochleistungssportliche Ausrichtung vieler Vereine ist verloren gegangen.
 - Mangel an Trainer/-innen und Übungsleiter/-innen für Nachwuchsleistungssport hat sich verschärft.
 - Kein ausreichender Talent-Pool, um in allen medaillenträchtigen Sportarten Athlet/-innen bis in die Weltspitze hinein zu entwickeln
 - Hohe Abbruchquote (Dropout) trotz vorhandenem Erfolgspotenzial



„DIE JUGEND HAT KEINE LUST MEHR AUF LEISTUNGSSPORT“

- Gespräche mit Verbandsvertretern/-innen im Rahmen des Innovation Hub Spitzensport betonen die Sorge um schwindende Nachwuchszahlen in vielen Sportarten.



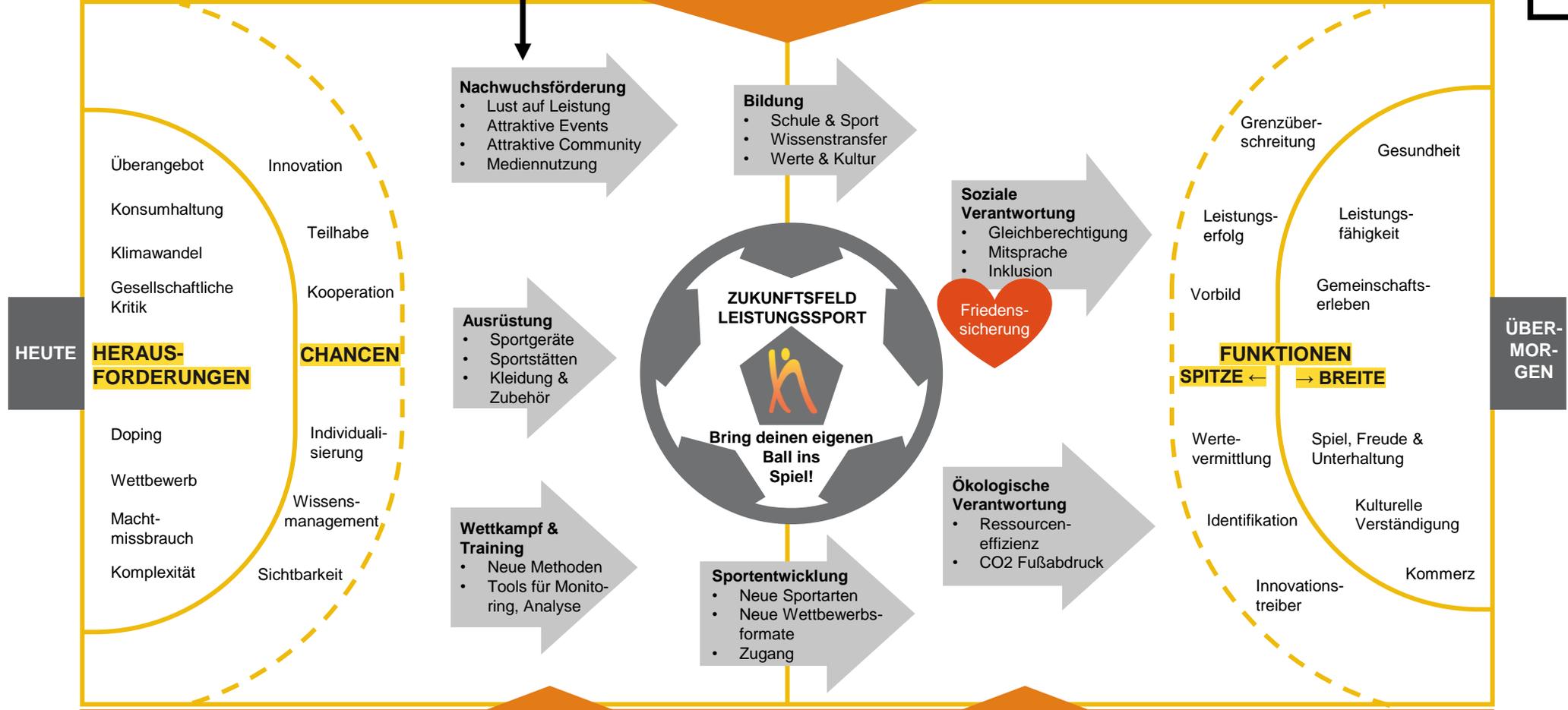
WER HAT NOCH LUST AUF LEISTUNG?

Fragestellungen:

- Was bedeutet „Lust auf Leistung“ in der heutigen Gesellschaft?
- Wie kann sie in Zukunft gefördert werden?



| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| TRENDS & INSPIRATIONEN | | | TREND & TECH-SCOUTING | INNOVATIONSERMÖGLICHER | | |
| Metaverse Sportraum Stadt | Mix-Race (M/F/Para) Sport-NFTs Back to Yesterday | Dezentrale Wettkämpfe Holodeck | | Plattformen Vernetzung | Neue Materialien Virtualisierung | Sensorik / Aktorik Globalisierung |



HEUTE

HERAUSFORDERUNGEN

- Überangebot
- Konsumhaltung
- Klimawandel
- Gesellschaftliche Kritik
- Doping
- Wettbewerb
- Machtmissbrauch
- Komplexität

CHANCEN

- Innovation
- Teilhabe
- Kooperation
- Individualisierung
- Wissensmanagement
- Sichtbarkeit

ÜBERMORGEN

FUNKTIONEN

SPITZE ← → BREITE

- Grenzüberschreitung
- Leistungserfolg
- Vorbild
- Wertevermittlung
- Identifikation
- Innovationstreiber
- Gesundheit
- Leistungsfähigkeit
- Gemeinschaftserleben
- Spiel, Freude & Unterhaltung
- Kulturelle Verständigung
- Kommerz

| | | | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|
| RESSOURCEN | | | MEGATHEMEN | | | ERFOLGSFAKTOREN | | |
| Engagement Kommunen | Stiftungen Vereine, Verbände | Sponsoren Sportförderung | Sinnsuche Diversität | Globalisierung Resilienz | Digitalisierung Nachhaltigkeit | Community Reichweite | Strukturen Snackability | Digitale Verlängerung |

Nachwuchsförderung inkl. „Lust auf Leistung“ als zentrales Aktionsfeld im Zukunftsfeld Leistungssport

2

BACKGROUND

*Projekte und
Erfahrungen zum
Thema*



ELFENBEINTURM + ERFAHRUNG + CROWD WISDOM

Literaturrecherche:

Grundlagen aus der Motivationstheorie, Anregungen aus Sportsoziologie & Co.

„Erfolgsfaktoren Spitzensportler“ mit dem Deutschen Skiverband:

Über das gewisse „Etwas“ der Treppchenstürmer

Explorationsprojekt „Lust auf Leistung“

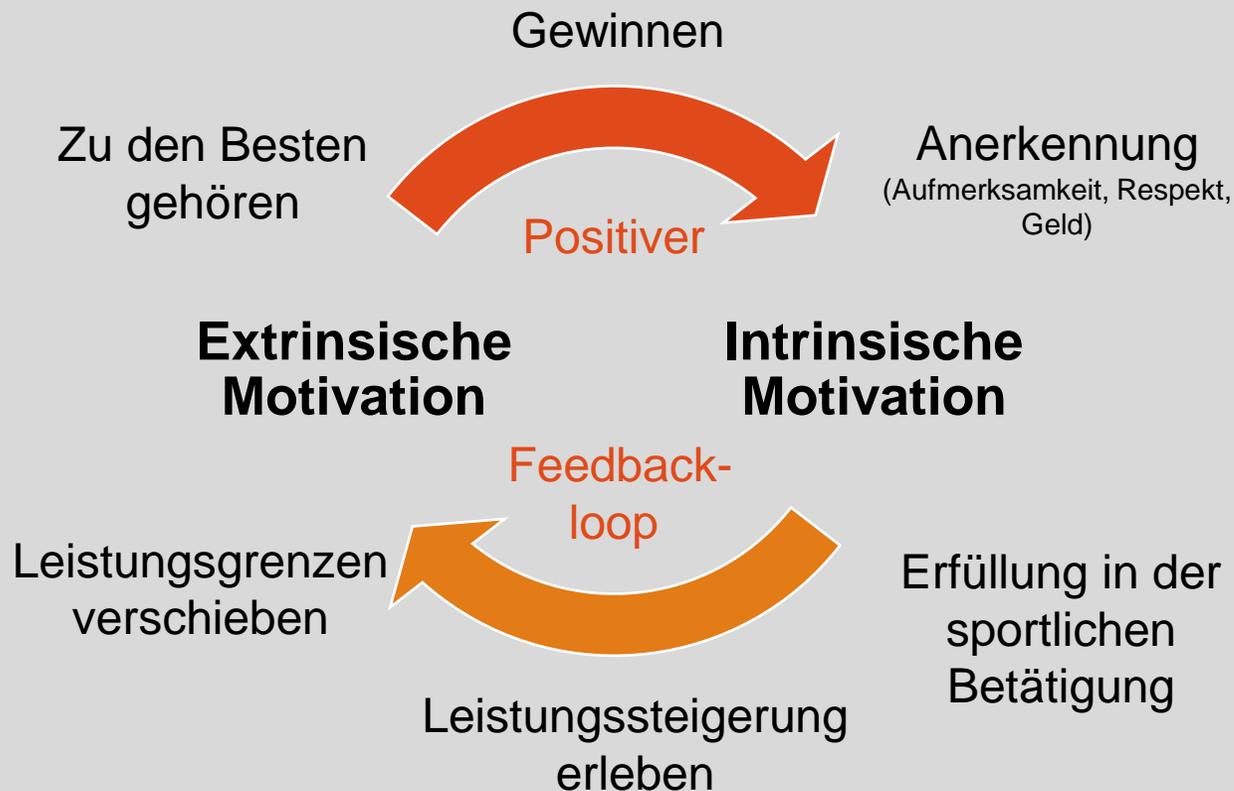
Besucherdialogen, Jugendworkshop und Expertendiskurs auf den European Championships

„Joy of Movement Pioneers“ (JOMP):

Analyse der Motivationsfaktoren für Sport und Bewegung



LUST AUF LEISTUNG IST NICHT OUT!

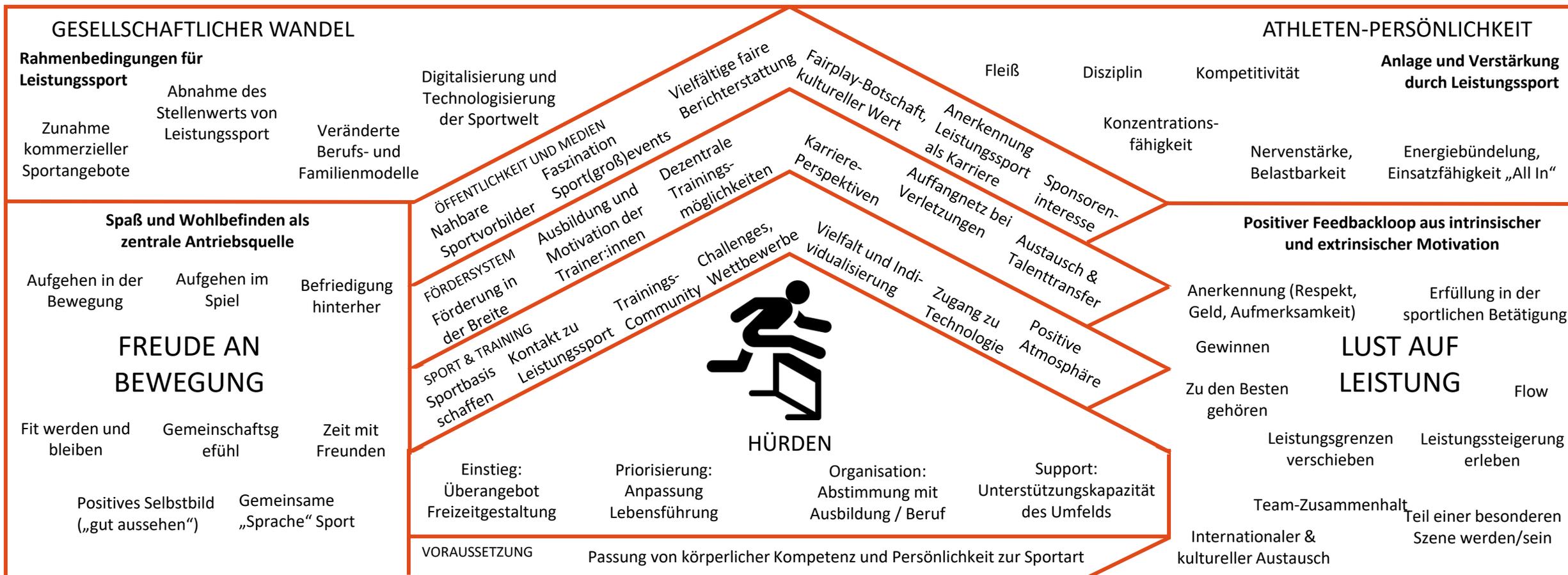


- Leidenschaft für die sportliche Aktivität im Kern
- „Geld“ zunächst als Ermöglicher, im Karriereverlauf zunehmend als eigene Motivationsquelle
- Gesellschaftliche Wertschätzung abhängig von medialer Aufmerksamkeit und dem Wert von Leistungssport in der Gesellschaft
- Weitere sportartspezifische Anreize: Adrenalin erleben, Abwechslung, Teamzusammenhalt im Mannschaftssport, Eigenverantwortung im Einzelsport, Naturerlebnis...

MOTIVATION SPEIST SICH AUS VIELEN QUELLEN

| | | |
|--------------------|--|--|
| INTRINSIC | Selbstwirksamkeit Intensität Abenteuer Herausforderung Überschreiten von Grenzen | Soziale Bindung Entdecken Beherrschen von Technik / Technologie Flow |
| IDENTIFIED | Verbesserung/Weiterentwicklung Erfolg Leidenschaft | Autonomie Lernen Leistung/Leistungsfähigkeit |
| INTROJECTED | Anerkennung Bewunderung Sichtbarkeit Resilienz | Akzeptanz Status Unabhängigkeit |
| EXTERNAL | Finanzielle / andere Ressourcen Erwartungen von anderen | |

VON BEWEGUNGSFREUDE ZU LEISTUNGSLUST



4

EXKURS AUS DER ARBEIT MIT DEM DSV

*Wie macht man
Champions?*



WAS ZEICHNET SIEGER AUS?

Eigener Weg und Umfeld

- Eigenen Erfolgsweg erkennen
- Voraussetzungen schaffen und machen lassen
- Intensive Auseinandersetzung mit dem Gesamtsystem

Extremer Siegeswille

- Freude am Gewinnen vermitteln
- Erfolg als Mittel zum Zweck
- Erfolg spürbar machen
- Erfolgsfaktoren finden und herausstellen

Gesamtperformance

- Klarheit über die Zusammenhänge
- Einschätzung der eigenen Stärken und Schwächen
- Werkzeuge zur Verfügung stellen

Körperliche und mentale Stärke

- Über eigene Stärken klar werden
- Lemsituationen für Limit und Erfolg schaffen
- Körperliche Stärke schafft mentale Stärke und vice versa

Freude am Limit

- Rennfahrer Gen

Akribische Arbeit und Disziplin

- Detailarbeit auf allen Ebenen
- Eigenverantwortung fordern
- Mitdenken fordern und fördern

Risikomanagement

- Im Training Limits fordern
- Risikofreude belohnen
- Risiko als (An-)Reiz
- Lemsituationen schaffen

Instinkt und Intuition

- Fokuswechsel im Training
- Mit unterschiedlichen Situationen konfrontieren
- Innere Mechanismen des motorischen Lernens fördern

GEHEIMREZEPT FÜR KÖRPERLICHE UND MENTALE STÄRKE

Neue Wege für Aktionen: Budget für Ungewöhnliches, Preise für ungewöhnliche Aktionen (Bestimmt durch Gruppe) → Erkenntnisse auf eigene Trainerarbeit beziehen

Kreative Trainingskultur entwickeln: Kreativzeiten anbieten, „Mach was anderes“

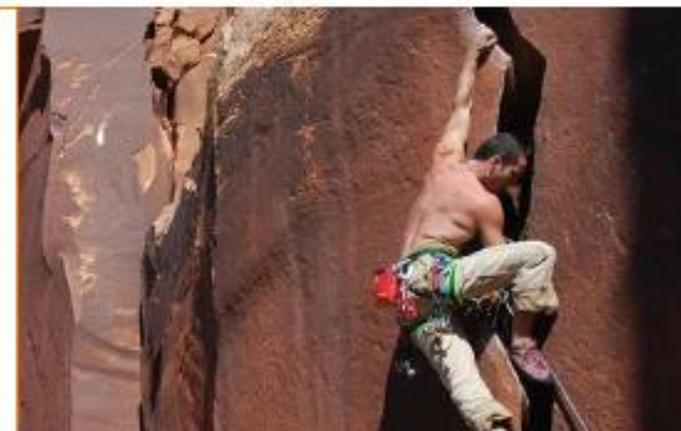
Improvisationstheater + Zuschauer → Reden halten

Rückzugsgebiet Ganzkörpersportart: allein, individuell passend, anbieten/fordern/fördern



Körperliche und mentale Stärke

- Über eigene Stärken klar werden
- Lernsituationen für Limit und Erfolg schaffen
- Körperliche Stärke schafft mentale Stärke und vice versa



Psychologische Betreuung

neuer/alter Weg

körperliche ↔ mentale
Stärke → Selbstvertrauen

GEHEIMREZEPT FÜR AKRIBISCHE ARBEIT UND DISZIPLIN



Akribische Arbeit und Disziplin

- Detailarbeit auf allen Ebenen
- Eigenverantwortung fordern
- Mitdenken fordern und fördern

Akribische Kreativität!
Kein Gegensatz!

„Wo brauche ich Support beim
Material?“

Disziplin = Selbstdisziplin →
hinterfragen, Disziplin = auch
einmal undiszipliniert zu sein

Gewitztheit = „Disziplin
loslassen“, „keine Verkrampfung“

Tiefe, Sorgfalt, Genauigkeit,
Achtsamkeit

GEHEIMREZEPT FÜR DEN EIGENEN WEG UND DAS UMFELD



3 W's

Eigenen Weg selbst Beschreiben

→ Verlangt mehr Reflexion durch Athleten

- Vielfalt der Wege zeigen
- Wege in Zielvereinbarung
- Reflexion über eigene Anforderung zum Erfolg + Störfaktoren einschließen

GEHEIMREZEPT FÜR EXTREMEN SIEGESWILLEN

Erziehung (Belohnung, Anreize)

Geilheit, Adrenalin: **Persönliche Geilheitsfaktoren** des Athleten kennen (Beispiele zeigen)

Sieg stärker belohnen – kreative Belohnungen (gewinnen...emotional; z.B. Rockie of the Year)

Trainingsleitung: Kriterien aus Gewinnen und Risiken formulieren/vorgeben

Weg vom „keine Fehler machen“

Trainer verständigen/ermuntern

Glaubwürdiger Siegeswillen der Trainer → Rückendeckung für Risiko (→ in Richtlinien abbilden)

Vitamin D

Absoluter Wille

Multi-X-Competition

Extremer Siegeswille

- Freude am Gewinnen vermitteln
- Erfolg als Mittel zum Zweck
- Erfolg spürbar machen
- Erfolgsfaktoren finden und herausstellen



DIE 7 VERSUCHUNGEN AUF DEM WEG ZUM ZIEL

- Leidenschaft erleben
- Gier nach Erfolg
- Freude am Limit
- Spaß sich zu quälen
- Ruhm und Ehre genießen
- Nie aufgeben
- Perfektion anstreben



5

HANDLUNGS- MAßNAHMEN

*Vorschläge, Ideen
und Inspirationen für
mehr Leistungslust*



ALLE KÖNNEN AKTIV WERDEN!



Die Förderung von „Lust auf Leistung“ betrifft sowohl große gesellschaftliche Themen als auch jede lokale Trainingsgruppe!

- Was liegt in deinem Einflussbereich?
- Was machst du schon längst?
- Was hat früher funktioniert?
- Was klappt bei anderen?
- Was könntest du noch probieren?

GAMIFICATION FÜR LANGWEILIGES TRAINING



- Einsatz von Gamification im Training
- Physical E-Sport-Anwendungen insbesondere zur Auflockerung repetitiver Trainingselemente und Zubringerübungen sowie zur Nachwuchsansprache

MOTIVIERENDE CHALLENGES



- Angebot vielfältiger Herausforderungen zur Leistungsmessung, um Trainingsdynamik anzukurbeln und Stärken erlebbar zu machen
- Z.B. schnellste Startbeschleunigung, absolute Höchstgeschwindigkeit, Teilstreckenbestzeit...
- Wertschätzung der verschiedenen Leistungen, gemeinsames Feiern von Erfolgen

EINSTIEG ÜBER SPORTARTSIMULATION



- Sportartsimulation als niedrigschwellige Einstiegsmöglichkeit in weniger verbreitete, infrastrukturintensive, ggf. gefährliche Sportarten
- Einfache erste Möglichkeiten zu Leistungsmessung und Leistungsvergleich im Simulator

UNTERSTÜTZUNG DURCH DIGITALE COMMUNITIES



- Digitale Verlängerung von Trainingsgeräten ermöglicht gemeinsame Aktivitäten an verschiedenen Orten und das Entstehen von Communities
- Dezentrale Wettbewerbe und Challenges, über Vereine, Regionen, Länder und Nationen hinweg

TALENTTRANSFER – UMWEG ZUM ERFOLG



- Systematischer Talenttransfer, um motivierte Athlet/-innen den Sportarten zuzuführen, in denen sie Lust auf Leistung entfalten und erfolgreich sein können.

ALLE MIT LEISTUNGSSPORT-FIEBER ANSTECKEN!



- Kommunikations-Kampagne über Leistungssport
- Einbindung bekannter und beliebter Sportvorbilder

FAZIT

Die Welt ändert sich;
die Gesellschaft ändert sich;
der Sport ändert sich.

Aber Leistungssport ist eine unausweichliche
Konsequenz menschlichen Strebens;

Leistungssport ist und bleibt Passion!

**Lasst uns gemeinsam die Zukunft des
Leistungssports gestalten!**





Lisa Knoche | lk@innovationsmanufaktur.com

Innovationsmanufaktur GmbH | Hohenzollernstr. 26 | 80801 München | Germany – Fon: +49-89-1891719 11 | Fax: 49-89-1891719 20

QUELLEN

- BMI. (2016). Neustrukturierung des Leistungssports und der Spitzensportförderung. Gemeinsames Konzept des Bundesministeriums des Innern und des Deutschen Olympischen Sportbundes unter Mitwirkung der Sportministerkonferenz.
- Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (DOSB). (2021). Bestandserhebung 2021. Frankfurt. 1. digitale Auflage. Abgerufen am 31.08.2022 unter https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/uber_uns/Bestandserhebung/BE-Heft_2021.pdf