

Trainingsgestaltung – Lernen, Leistung, Spaß

03.06.2020


BVDG-Webinar Teil 2: Kinder- und Jugendtraining



DGJ
DEUTSCHE
GEWICHTHEBERJUGEND

BVDG
LEISTUNGSSPORT
gGmbH

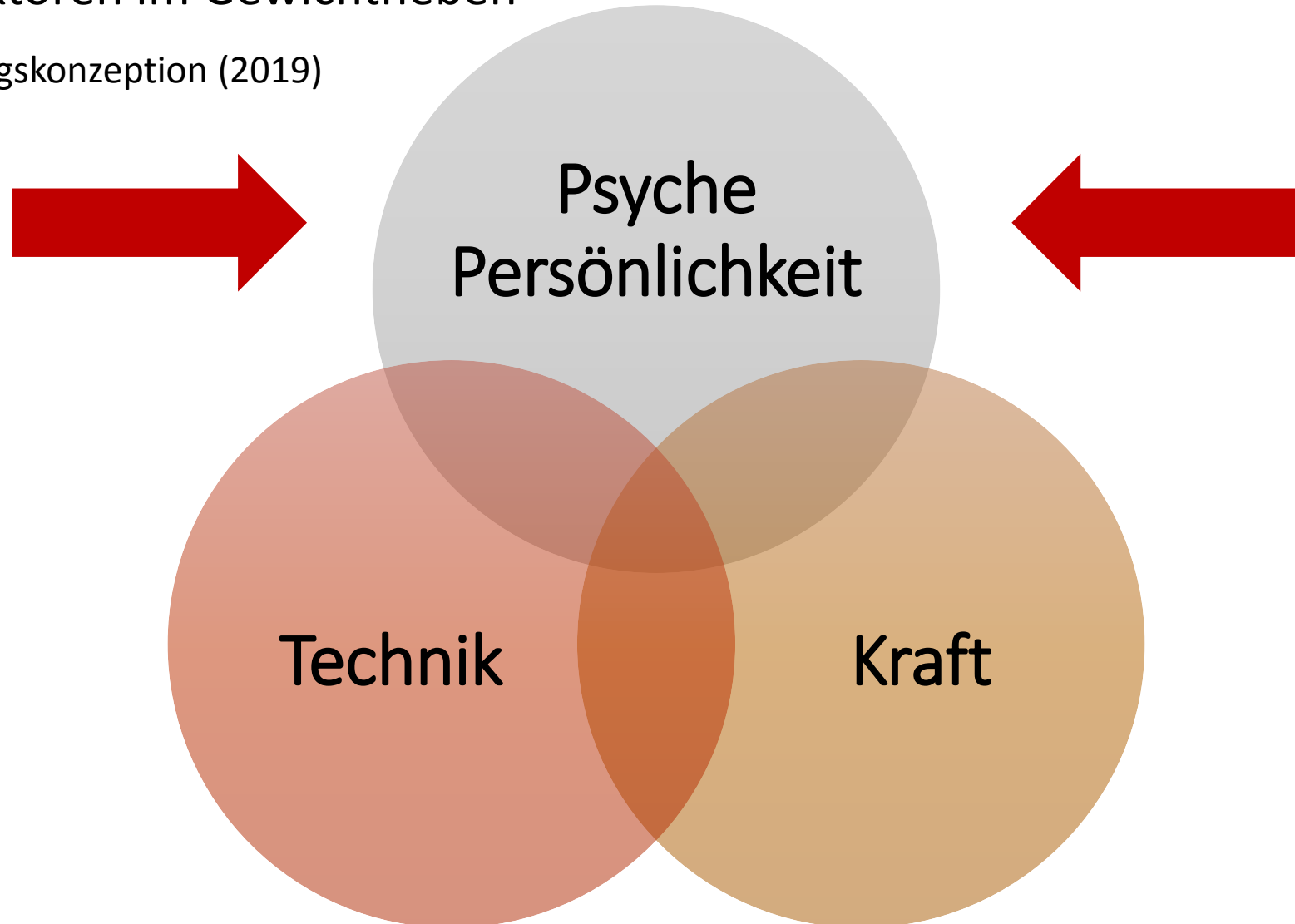
Timon Kukwa

- 
- Seit 05/2019 BHT Sichtung in Berlin
 - Masterstudium der Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie
 - DOSB C-Lizenz Gewichtheben Leistungssport
 - Trainer im Gewichtheben für Kinder und Erwachsene
 - Erfahrung als Athletiktrainer im Handball und Fußball



Hauptleistungsfaktoren im Gewichtheben

Rahmentrainingskonzeption (2019)



Persönlichkeitsentwicklung – das Konzept



WAS

...soll gefördert werden bzw. welche psychosoziale Ressourcen werden gezielt im Gewichtheben gefördert?

WOHIN

...soll gefördert werden bzw. es werden differenzierte Kernziele zu den ausgewählten Ressourcen begründet?

WIE

...soll gefördert werden bzw. welche methodischen Prinzipien und konkreten Aktionsformen kann man zur Erreichung der Kernziele anwenden?

WAS

Auswahl psychosozialer Ressourcen

Erfolgsressourcen
Krisenressourcen

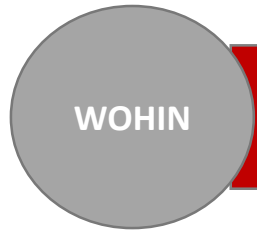
z.B. Anstrengungsbereitschaft,
Frustrationstoleranz

Soziale Kompetenzen

Selbstwirksamkeit/Selbstkonzept

Aufgabenzusammenhalt

Konzentrationsfähigkeit



Kernziele



Sportliches Selbstbewusstsein

- positiv-realistisches Selbstbild der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit
- positiv-realistisches Selbstbild der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit

Konzentrationsfähigkeit

- Fähigkeit zur Konzentration auf innere (z.B. Anspannung) und äußere Aspekte (z.B. Griffbreite)
- Fähigkeit zwischen verschiedenen Formen der Aufmerksamkeit und Konzentration umzuschalten
- Aufrechterhalten der Konzentration trotz Störfaktoren

Kooperationsfähigkeit

- Fähigkeit zur Perspektivübernahme
- Kommunikationsfähigkeit
- Bereitschaft zur Übernahme sozialer Verantwortung

Aufgabenzusammenhalt

- Zusammenarbeit in der Gruppe
- Emotionale und funktionale Unterstützung
- Aufgabenorientierte Identifikation und Einbindung

WIE

Pädagogische Grundprinzipien

TrainerInnen im Kinder- und Jugendbereich...

„Man kann einen Sportler nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun!“

- ✓ ...gehen von einem Sportverständnis aus, indem sowohl motorische als auch psychosoziale Aspekte ihren Platz haben
- ✓ ...verstehen sich als fachlich-partnerschaftliche BeraterInnen und Vorbilder ihrer SportlerInnen
- ✓ ...pflegen einen vertrauensvollen Umgang, der durch Miteinander, Verlässlichkeit, Glaubwürdigkeit und Offenheit auch für außersportliche Probleme geprägt ist
- ✓ ...bringen jedem/r SportlerIn Aufmerksamkeit und Interesse entgegen und zeigen Anerkennung und Respekt vor erbrachten Leistungen
- ✓ ...stellen in der Gruppe Bedingungen des sozialen Wohlbefindens und angstfreien Lernens
- ✓ ...stellen weniger kurzfristige Ziele (z.B. frühe Bundesliga-Teilnahme) als vielmehr die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung in den Vordergrund
- ✓ ...erkennen, akzeptieren und berücksichtigen entwicklungsbedingte Lernfortschritte und –rückschritte, Leistungsstagnation und –defizite
- ✓ ...üben kalkulierten Leistungsdruck aus, der dem Prinzip folgt: „Fördern und fordern – nicht überfordern!“

WIE

Pädagogische Grundprinzipien

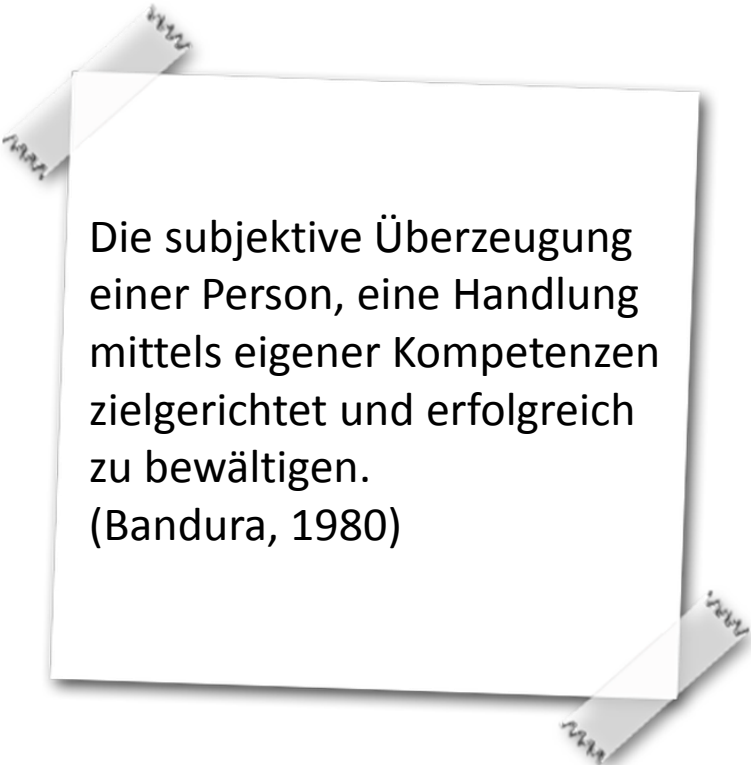


TrainerInnen sind Vorbilder!

**Eine Trainingsgruppe braucht ein
angstfreies Lernklima!**

- Bewusste Wahrnehmung und gezielte Gestaltung der Vorbildrolle
- Übereinstimmung der erwünschten psychosozialen Lernziele mit dem eigenen Handeln als TrainerIn (Authentizität)
- Möglichkeiten schaffen, damit SportlerInnen Fehler machen können
- Partizipation von SportlerInnen ermöglichen
- Akzeptanz der individuellen Leistungsfähigkeit des Einzelnen
- Langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung der SportlerInnen steht im Vordergrund und nicht kurzfristige Erfolge!!
- Trennung zwischen Leistungs- und Lernsituation

Selbstwirksamkeit(-serwartung)



Die subjektive Überzeugung einer Person, eine Handlung mittels eigener Kompetenzen zielgerichtet und erfolgreich zu bewältigen.
(Bandura, 1980)

... ist eng mit dem Selbstbewusstsein verknüpft

- ✓ Erfolge beruhen auf eigenem Handeln
- ✓ Mehr Erfolg und Durchhaltevermögen

... gering ausgeprägt:

- Erfolge beruhen auf Glück oder Zufall
- Ängste und Kontrollverlust

WIE

Methodische Gestaltung

Situation aufgreifen



Situation inszenieren



Situation thematisieren

WIE

Erfahrungen aufgreifen



- Sieg und Niederlage relativieren
- Aus Erfahrungen Strategien entwickeln
- Gefühle zulassen

WIE

Erfahrungen aufgreifen



- Konflikte thematisieren, erfolgreiche Aktionen feiern
- Konflikte nicht voreilig regeln, sondern gemeinsame Lösungen suchen
- Rituale aufgreifen und fördern, vor allem in schwierigen Zeiten

WIE

Trainieren aufgreifen



- Nahziele gemeinsam festlegen und auf Leistungsfortschritte ausrichten
- Bei Gruppenwahlen auf psychosozial förderliche Aspekte achten: sportliches Selbstbewusstsein (SEL), Aufgabenzugehörigkeit (AUF).
- Vormachen lassen

WIE

Mitverantwortung aufgreifen



- Rollen und Aufgabenverteilung
- Festlegung und Kontrolle von Regeln
- Beteiligung an inhaltlichen Entscheidungen
- Trainer nehmen sich zurück und werden zum Moderator

WIE

Methodische Gestaltung

Situation aufgreifen

Situation inszenieren

Situation thematisieren

WIE

Lernsituation

S – allgemeine
Bewegungsaufgaben

- Vertrauensübungen
- Konzentrationsübungen

M – Anregen und Festigen
im Gewichtheben

- Kooperative Bewegungsaufgaben

L – gewichthebespezifisch

- Motorische Bewegungsaufgaben
- Leistung thematisieren

XL – Wettkampfnähe

- Wettkampfsituation
- Konkurrenz simulieren

WIE

Lernsituation S



Vertrauens-
übungen,
kooperative
Aufgaben,
Konzentrations-
übungen

Roboterspiel,
Grubenfall,
Balancieren

Reflexion der
Strategie,
Schwierigkeit,
Lerneffekt



WIE

Lernsituation M



Störungen,
kooperative
Aufgaben

Synchron-
heben,
Athletikwett-
kampf

Reflexion der
Strategie,
Schwierigkeit,
Lerneffekt

WIE

Lernsituation L

motorische
Bewegungs-
aufgaben,
Leistung
thematisieren

Gegenseitig
Coachen,
Prognose-
training

Reflexion
Stärken/
Schwächen,
Erkenntnisse,
Selbstein-
schätzung



WIE

Lernsituation XL



Wettkampfsituation,
Konkurrenz
simulieren

Relativ-
wettkampf,
Heaven or Hell

Reflexion:
Druck,
Auswirkungen,
Coping,

WIE

Methodische Gestaltung

Situation aufgreifen



Situation inszenieren



Situation thematisieren

WIE

Richtiges Feedback

Motorische
Leistung
Rückmelden

Sandwichformel: (allgemein) positive Rückmeldung, Kritikpunkt, positiv Ausblick

Bei Kritik konkrete und realisierbare Änderungsvorschläge machen (wertschätzende Haltung)

Hinweise auf Konsequenzen – positive und negative; Einsicht in die Folgen des eigenen Handelns ist eine gute Voraussetzung für die Bereitschaft, auf Rückmeldungen einzugehen.

Geeignete Zeitpunkte wählen: Möglichst zeitnah, ggf. aber auch abwarten; Gefühlslage beobachten

Keine Pauschalkritik, sondern einzelne Kritikpunkte genau benennen

WIE

Richtiges Feedback

Rückmeldungen sollten auf individuellen Bezugsnormen gründen

Soziale Vergleiche nur in positiver Richtung

Bevorstehende Aufgaben durch sprachliche Überzeugung vorbereiten

Leistungen positiv verstärken (Lob)

Erfolgreiche Leistungen auf Kompetenz und Anstrengung zurückführen

Nicht erfolgreiche Leistungen **niemals** mit unveränderbaren Merkmalen begründet

Rückmeldungen wirken auf das Selbstwertgefühl!

WIE

Reflexion

Grundregeln für Reflexionsgespräche

- So knapp wie möglich, so lange wie nötig!
- Trainer/innen nehmen eine „Moderator/innen-Funktion“ ein: Sie halten sich mit langen Wortbeiträgen zurück, lassen die Gewichtheber/innen reden und fassen das Gesagte knapp zusammen!
- Es spricht nur eine/r! Wer nicht spricht, hört zu! Der/Die Sprecher/in soll laut, deutlich, kurz und knapp reden!

„Aus Erfahrung wird man klug.“

Reflektieren:

Angewandte Strategie

Schwierigkeiten

Auswirkungen auf die Leistung

Selbstkritik/ Lerneffekt

WIE

Strategien entwickeln

**Worauf konzentrierst du dich beim im Gewichtheben?
Wann und worauf konzentrierst du dich besonders?**



**Was kann dich in deiner Sportart ablenken?
Welche Einflussfaktoren auf die Konzentration kennst du?**

1

Zielsetzung

2

Visualisieren

3

Vorbereitung

4

Fokussierung

5

Ausführung

6

Bewertung

7

Pausengestaltung

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!



BVDG-Webinar Teil 3

Trainingsgestaltung – Lernen, Leistung, Spaß!

Datum: 03.06.2020

Bei Fragen und Rückmeldungen

E-Mail

timonkukwa@web.de