Persönlichkeitsentwicklung im Gewichtheben

20.05.2020

BVDG-Webinar: Kinder- und Jugendtraining

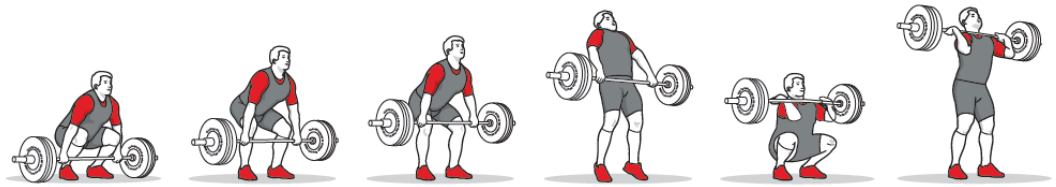
DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

BVDG
LEISTUNGSSPORT gGmbH

Elisabeth Oehler

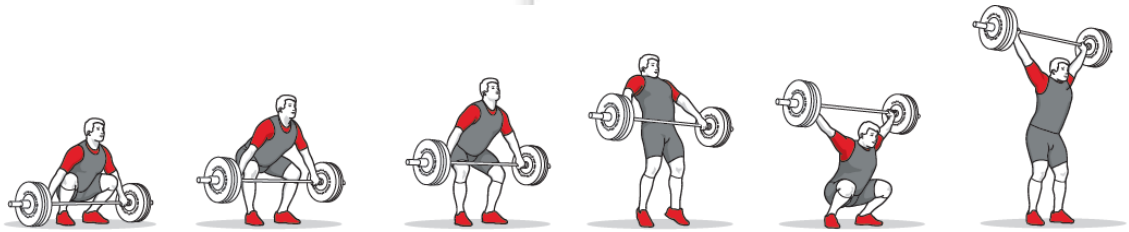
- 07/2018-05/2019 Jugendsekretärin der Deutschen Gewichtheberjugend
- Seit 05/2019 Sichtungstrainerin der BVDG Leistungssport gGmbH
- Studium der Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt „Bildung im Sport“
- DOSB B-Lizenz Gewichtheben Leistungssport
- Arbeitsgruppe „PuT“ der Deutschen Sportjugend
- Athletikschule
- Talentgewinnung und Talentsichtung

BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH



Was braucht man, um im Gewichtheben erfolgreich zu sein?

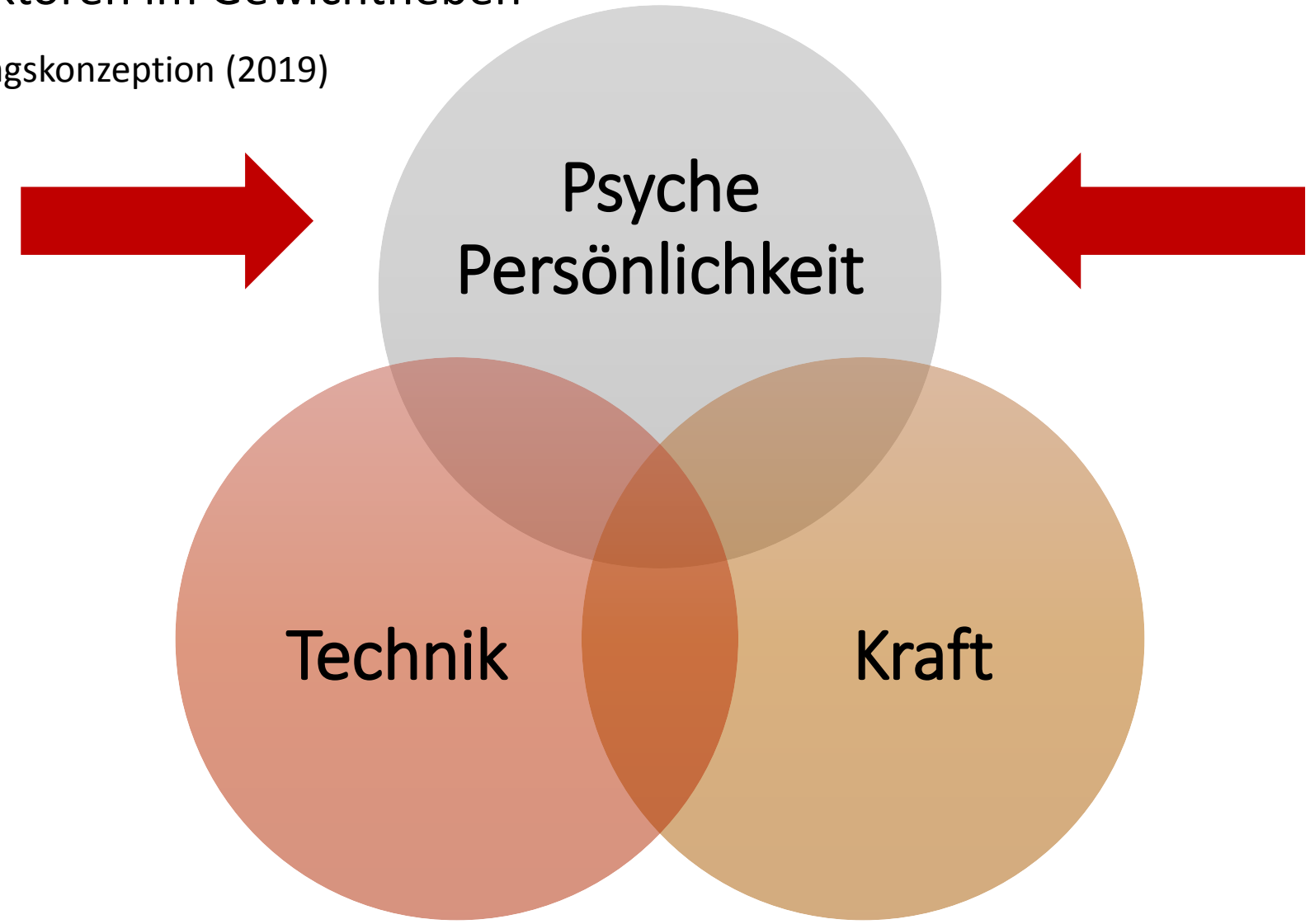
„Starke Beine und gute Technik!“



BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH

Hauptleistungsfaktoren im Gewichtheben

Rahmentrainingskonzeption (2019)



BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH

Persönlichkeitsentwicklung – was ist das?

Förderung psychosozialer Ressourcen im Training und Wettkampf

Psychische Ressourcen

Psychische Ressourcen beziehen sich auf Anforderungen, in denen GewichtheberInnen alleinverantwortlich handeln müssen. Psychische Ressourcen schließen das soziale Handeln mit ein.

(z.B. 2 ungültige Versuche auf der Wettkampfbühne; Selbstbewusstsein in Konfliktsituationen)

Soziale Ressourcen

Soziale Ressourcen betreffen Anforderungen, in denen es um die Stellung und das Handeln in der Trainings- oder Wettkampfgruppe geht. Dazu gehören Ressourcen, welche die Gesamtgruppe (z.B. Teamgeist in der Trainingsgruppe) und den Einzelnen (z.B. Sozialkompetenz) betreffen.

BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH

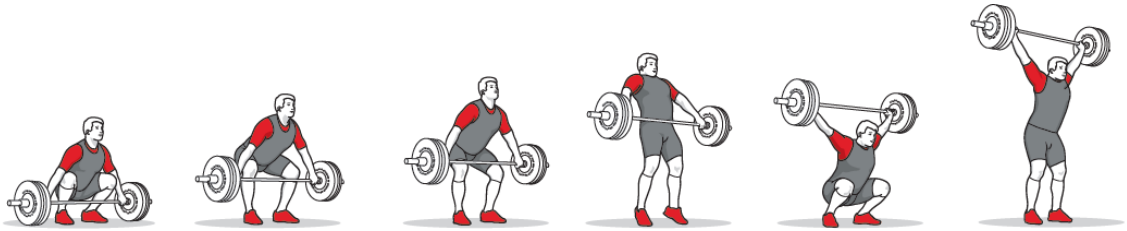
Persönlichkeitsentwicklung – wozu braucht man das?

Effektiv lernen – Optimales leisten

Stärkung der Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Gewichtheben

Dauerhaft Gewichtheben betreiben – lebenslang bewegen

Stark im Sport – den Alltag meistern



BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH

Persönlichkeitsentwicklung – wozu braucht man das?

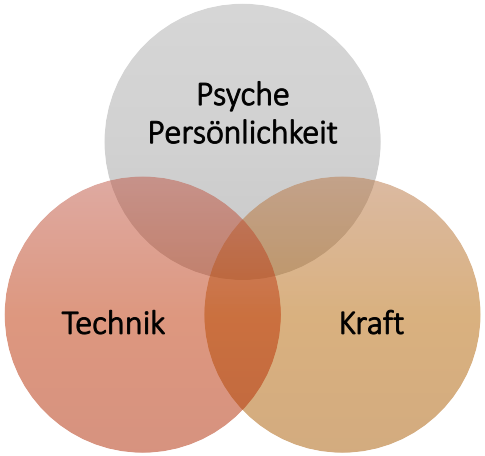
„Persönlichkeitsentwicklung findet im Sport doch schon automatisch statt!“

Studie: Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht
(Schmidt, Hartmann-Tews & Brettschneider, 2003)

Art und Qualität des Vereinssports und die konkrete Gestaltung des Trainings- und Wettkampfalltags sind entscheidend für die Förderung psychosozialer Ressourcen!

BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH

Persönlichkeitsentwicklung – was gibt es dazu?



- ✓ Trainingsmittelkatalog für den langfristigen Leistungsaufbau
- ✓ Technikleitbild und Technikschulung mit Positionstraining

- ✓ **Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben – Arbeitshilfe für TrainerInnen**

BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH

Persönlichkeitsentwicklung – das Konzept

WAS

…soll gefördert werden bzw. welche psycho-soziale Ressourcen werden gezielt im Gewichtheben gefördert?

WOHIN

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

WIE

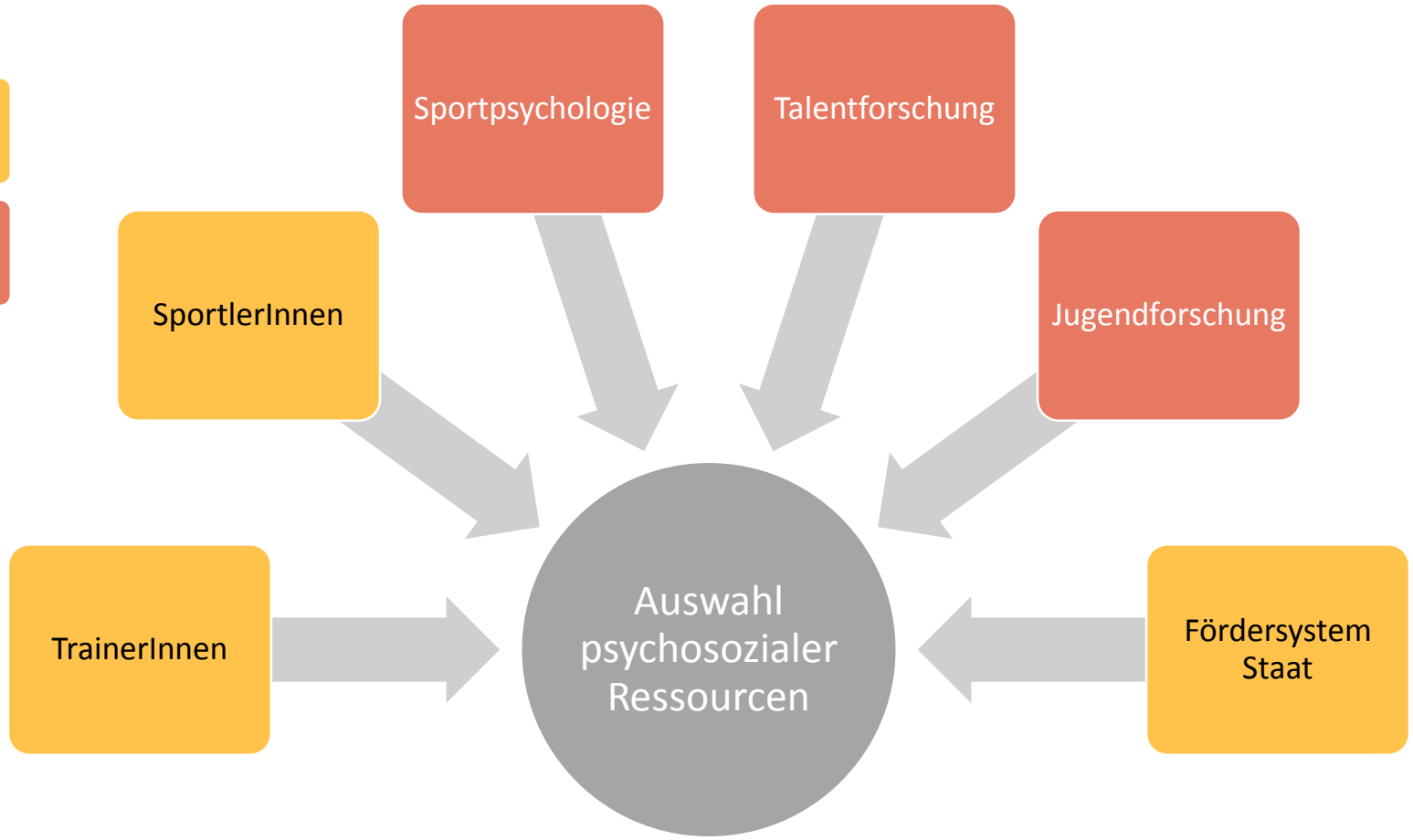
…soll gefördert werden bzw. welche methodischen Prin-zipien und konkreten Aktionsformen kann man zur Erreichung der Kernziele anwenden?

BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH

WAS Auswahl psychosozialer Ressourcen

Sicht der Nutzergruppe

Sicht der Sportwissenschaft



BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH

WAS Auswahl psychosozialer Ressourcen

Erfolgsressourcen Krisenressourcen

z.B. Anstrengungsbereitschaft, Frustrationstoleranz

Soziale Kompetenzen

Selbstwirksamkeit/Selbstkonzept

Aufgabenzusammenhalt

Konzentrationsfähigkeit

BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH

WOHIN

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

BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH

WIE

Pädagogische Grundprinzipien

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

TrainerInnen im Kinder- und Jugendbereich…

- ✓ …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!“

BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH

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

BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

BVDG-Webinar Teil 2
Trainingsgestaltung – Lernen, Leistung, Spaß!

Datum: 03.06.2020

Bei Fragen und Rückmeldungen
E-Mail
oehler@bvdg-online.de

BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH