

Techniktraining mit Köpfchen

Sportpsychologische Tipps im längerfristigen Trainingsprozess



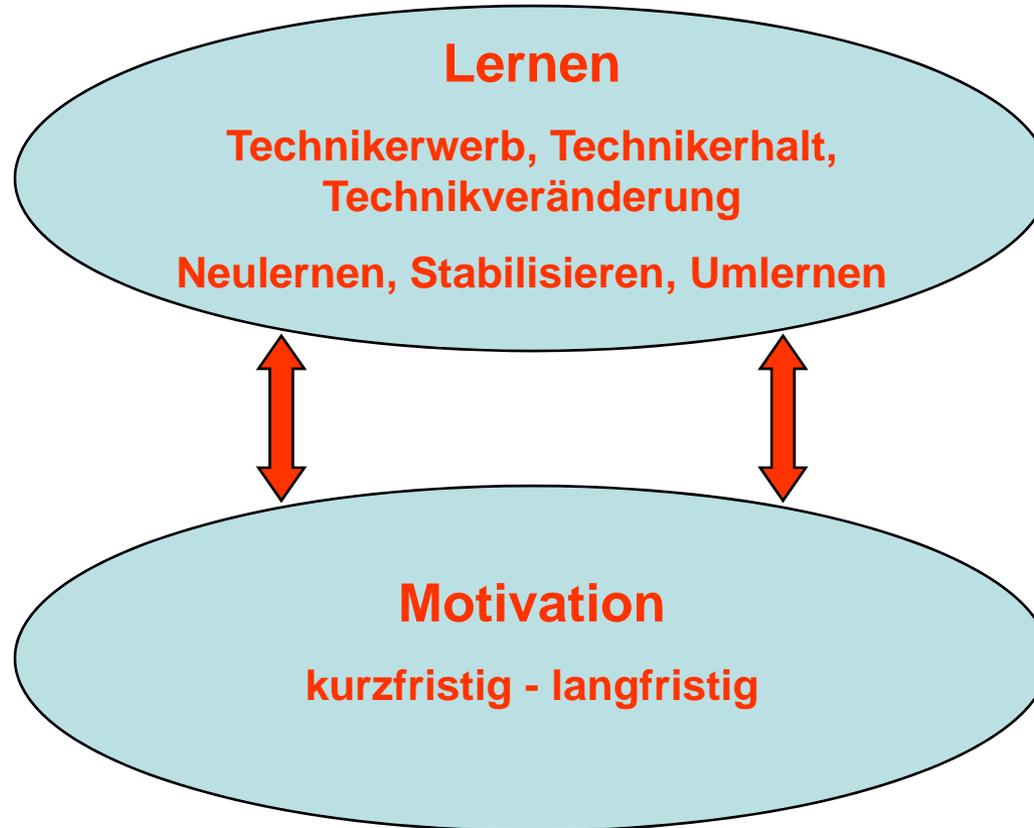
Aussagen zum Techniktraining

- *„Die Bewegung muss zehntausend Mal wiederholt werden, sonst geht gar nichts!“*
- *„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“*
- *Präzise Rückmeldung nach jeder Wiederholung sichert den Lernerfolg am Besten!“*
- *„Satte Hunde lernen nicht!“ (I. Pawlow)*



Der Erfolg beginnt im Kopf, der
Misserfolg allerdings auch!

2 Bereiche



Ad Lernen

- PROZESS der *Informationsaufnahme* und *Informationsverarbeitung* der eine relativ stabile Veränderung der **VERHALTENSMÖGLICHKEITEN** nach sich zieht



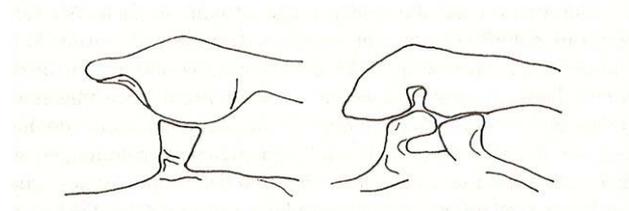


Motorisches LERNEN ist

- ein **aktiver** Prozess der Sportlerin oder des Sportlers
- **selbst** organisiert und reguliert
- von der **Struktur** des lernenden Systems abhängig
- **motivational** getragen

Hirnphysiologische Veränderungen

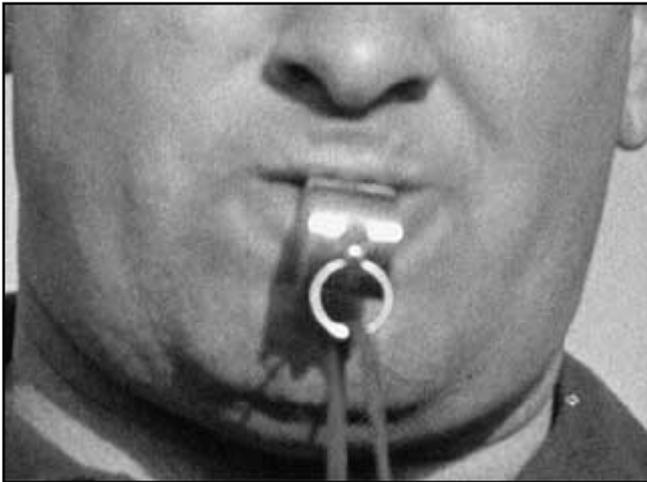
- **Synaptogenese**
- **Neurogenese**



Verdickung der Nervenerbindung (nach Spitzer 2006)



Ad Lehren



**INSTRUIEREN, LEHREN,
RÜCKMELDEN** hat

➤ immer nur **indirekte**
Wirkung

➤ die Wirkung ist **nicht** mit
SICHERHEIT vorhersagbar

Erwerb

- **WH-Zahl:**
 - *100* bis *10 000* x, individuell unterschiedlich
 - **grober** Entwurf des Ablaufs – schnell;
 - nicht die **Gesamtzahl** ist wichtig, sondern die Zahl der qualitativ richtigen Wiederholungen!
 - Bandbreite: **Selbstorganisation**
- **Methode:**
 - **physisches** Üben
 - zu Beginn massiertes Üben eines **Technikelements** [soft first instruction]
 - so **schnell wie möglich** variante Formen und Kombinationen
 - so **schnell wie möglich Konfrontation** mit komplizierten Teilen (Modell, kognitiv, in sicherer Umgebung) [hard first instruction]
 - Einbau von Wettkampfelementen
- **Rückmeldung (KR, KP):**
 - zu Beginn unmittelbar nach 5 sec. Verzögerungsphase, dann weniger oft
- **Zeitpunkt:**
 - Plastizität des Gehirns in **jungen Jahren**;
 - aber, **Lernfähigkeit** das ganze Leben gegeben

Stabilisierung

- **WH-Zahl:**
 - 10 000 bis 40 000 x
 - **Fein(st)form** des Bewegungsablaufs langsamer; (andere Nervenverbindungen im Hirn);
 - nicht die Gesamtzahl ist wichtig, sondern die Zahl der **qualitativ richtigen** Wiederholungen!
 - Bandbreite: **Selbstorganisation**
- **Methode:**
 - physisches Üben, mentales Trainieren, Modell – Videotraining, Metaphern
 - **variante** Formen und (im Wettkampf geforderten) Kombinationen von **komplizierten** (aber leistungsentscheidenden) Teilen oft in Verbindung mit taktischen Vorgaben **VERZÖGERTER LERNEFFEKT**
 - verstärkt Einbau von **Wettkampfelementen** entsprechend den **motivationalen** Voraussetzungen
- **Rückmeldung (Knowledge of Result, Knowledge of Performance):**
 - Bandbreiten Feedback (Stärkung der Selbstverantwortung), Feedback auf Anfrage, Fragen stellen
- **Aufmerksamkeit:**
 - nach außen gerichtet

Umlernen

- **WH-Zahl:**
 - 10 000 bis 40 000 x; individuell unterschiedlich
 - Synaptogenese in Konkurrenz zu stabilen Muster
 - nicht die Gesamtzahl ist wichtig, sondern die Zahl der **qualitativ richtigen** Wiederholungen!
 - Bandbreite: **Selbstorganisation**
- **Methode:**
 - physisches Üben, mentales Trainieren, Modell – Videotraining, Metaphern
 - **Wechsel** zwischen **massierten** Üben eines Einzelelements [soft first instruction] und varianten **Formen** und **Kombinationen** von komplizierten (aber leistungsentscheidende) Teilen
 - verstärkt Einbau von **Wettkampfelementen** entsprechend den motivationalen Voraussetzungen
- **Rückmeldung (Knowledge of Result, Knowledge of Performance):**
 - Bandbreiten Feedback, Feedback auf Anfrage, Fragen stellen

ad Leistungsmotivation



Das **Leistungsmotiv** bezieht sich auf die überdauernde personeninterne Bereitschaft sich mit **Leistungssituationen zielgerichtet** auseinander zu setzen.

Ego/Mastery-Orientierung



Ich fühle mich im Tischtennis am erfolgreichsten, wenn

- ich etwas lerne, was mich sehr motiviert, mich noch mehr anzustrengen
- ich etwas lerne, was Spaß macht
- eine Übung mache, die sich richtig gut anfühlt
- ich mich wirklich anstrenge
- ich der Einzige bin der eine Übung kann
- ich besser als meine Freunde bin
- ich die meisten Spiele gewinne
- andere nicht so gut sind wie ich

Entwicklung von Ego und **Mastery** Orientierung: Trainingsklima

In meiner Trainingsgruppe ...

1. ... **trainieren die Athleten hart, weil sie Neues erlernen wollen.**
2. ... ist es für die Athleten wichtig, besser als die anderen in der Trainingsgruppe zu sein.
3. ... **fühlt jeder Sportler, dass er eine wichtige Rolle in der Trainingsgruppe spielt.**
4. ... **stelle ich sicher, dass die Athleten die Fertigkeiten, die sie noch nicht gut beherrschen, verbessern.**
5. ... **ermutige ich die Athleten, an ihren Schwächen zu arbeiten.**
6. ... **liegt der Schwerpunkt darauf, dass sich die Athleten persönlich verbessern.**
7. ... **möchte ich, dass die Athleten neue Techniken erlernen und anwenden.**
8. ... beachte ich nur die besten Athleten.
9. ... bevorzuge ich einige Athleten mehr als andere.
10. ... ist es für die Athleten wichtig, besser als andere zu sein.
11. ... ermutige ich die Athleten dazu, ihre Trainingskameraden zu übertrumpfen.
12. ... fühlen sich die Athleten gut, wenn sie besser als ihre Trainingskameraden sind.
13. ... bestrafe ich Athleten, wenn sie einen Fehler machen.
14. ... können nur wenige die Besten sein.
15. ... schenke ich den besten Athleten meine größte Beachtung.

Wettkampftyp

- Hohe Selbstwirksamkeitserwartung (Selbstvertrauen)
- Hohe HE/hohe FM aber niedriger als FE
- Gleichermaßen verteilte Task und Ego Zielorientierung



Danke!