

Psychologische Leistungssteuerung und Betreuung im Nachwuchsleistungssport



Trainer – Ausbildung, psychologische Leistungssteuerung im Nachwuchsleistungssport

Zielgruppe

- **Aufbautraining U17**
- **Anschlussstraining U20**



Zielformulierung

- systematisches Heranführen
an die psychischen
Belastungsstrukturen im Judo
Leistungs- und Hochleistungssport



Inhalte

- **Leistungsmotivation**
- **Coaching**

Leistungsmotivation

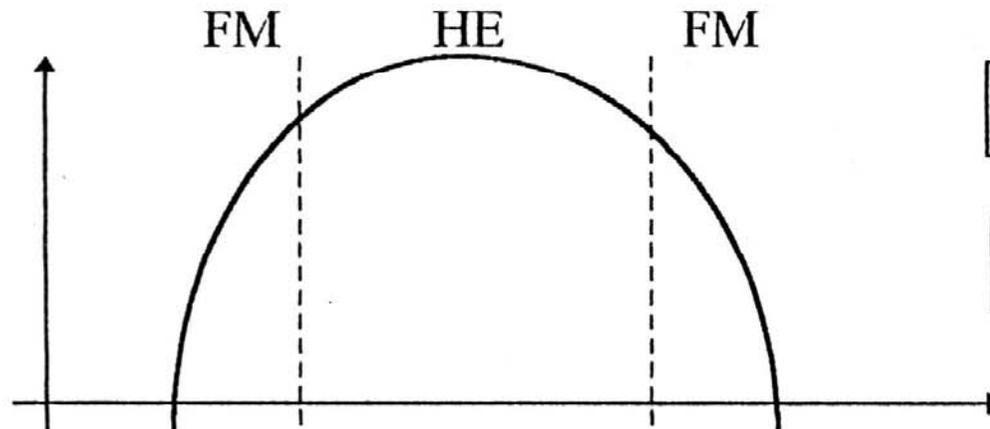
- Motiv → überdauernder Zustand
- Motivation → situationsabhängig

Erfolgstypen

- HE → Hoffnung auf Erfolg, hoffentlich gewinne ich, meistens inhaltsorientiert
- FM → Furcht vor Misserfolg, hoffentlich verliere ich nicht, meistens ergebnisorientiert

HE: Hoffnung auf Erfolg

FM: Furcht vor Mißerfolg



HE-Typ:
Hoffentlich gewinne ICH

FM-Typ:
Hoffentlich verliere ICH nicht

- Anreizgewichtung von Erfolg und Misserfolg, Bedeutung / Wertigkeit eines Erfolges bzw. Misserfolges
- Anspruchsniveau / persönlicher Standard, Gütemaßstab / Vergleich mit sich und anderen
- Attributionsmuster / Kausalattribution = Ursachenzuschreibung, Ursache für Erfolg / Misserfolg in Bezug auf Fähigkeiten bzw. Anstrengung



Ziel: HE Typ

- Aufgaben passend zum Niveau stellen
- von extrinsischer zur intrinsischen Motivation
- Lob und Tadel
- Verstärkerwirkung / Ignorieren
- realistische Selbsteinschätzung
- realistische Zielsetzung

Merke:
**Ich kann es schaffen, wenn
ich mich jetzt anstrenge!**

Voraussetzung:

- realistische Selbsteinschätzung
- bedingungslose
Anstrengungsbereitschaft



Coaching

Betreuung und Steuerung

- vor...
- unmittelbar vor
- während ...
- unmittelbar nach...
- und Tage nach dem Wettkampf



Training vor dem Wettkampf

- klare Sprache oder Zeichen entwickeln
- Vertrauen entwickeln
- Taktische Handlungen immer wieder üben und mit Schlagworten belegen
- Handlungsalternativen trainieren
- festes Aufwärmprogramm installieren



unmittelbar vor dem Wettkampf

- Gegneranalyse (Schwächen des Gegners aufzeigen)
- taktische Handlungen aufzeigen und eigene Stärken hervorheben
- Strategie entwickeln
- Startzustand durch festes Aufwärmprogramm optimieren



unmittelbar vor dem Wettkampf Startzustände

- Startapathie
- Startfieber
- Optimale Kampfbereitschaft
- Katecholaminquotienten (vgl. Dr. Jarmoluk, 1979)



während des Wettkampfes

- Position des Trainers (Blickkontakt)
- klare deutliche Anweisungen
- **positiv formulieren**
- **Bitte jetzt Augen schließen!!!**
- möglichst Emotionsfrei, ruhig, sachlich
(nur in Notsituationen eingreifen)

unmittelbar nach dem Wettkampf

- zur Ruhe kommen lassen
(Abwärmprogramm)
- Vergangenheitsbewältigung
- nächste Aufgabe konzentriert vorbereiten



Tage nach dem Wettkampf

- Kampfanalysen (evtl. Videoanalyse)
- Handlungsalternativen bei Fehlern gemeinsam entwickeln
- gelungene Aktionen weiter Verstärken, Ausbauen und Verfeinern



Ende