

Trainer-Athlet-Interaktion

Referent: Dominik Weirich

Seminar: Sportpsychologie 2

Seminarleitung: Oskar Dawo

Inhalt:

1. Einleitung: Soziale Interaktion
2. Anforderungsprofil: Trainer
3. Trainerverhalten
4. Ausblick

1. Einleitung: Was ist soziale Interaktion?

soziale Interaktion:

- Interaktion bezeichnet alle Vorgänge zwischen zwei oder mehreren Personen und ist eine grundlegende Form sozialen Handelns
- verbale Kommunikation ist die offensichtlichste Art der Interaktion
- durch Interaktion hat man Einfluss auf Andere
- Interaktion stellt ein fortlaufendes Geschehen dar

Inhalt:

1. Einleitung: Soziale Interaktion
2. Anforderungsprofil: Trainer
3. Trainerverhalten
4. Ausblick

2. Anforderungsprofil: Trainer

- Standpunkt eines Trainers: Teil einer Trias: Athlet-Eltern-Trainer (Trainer: Vater- oder Mutterersatz möglich)
- hohe Anforderung an pädagogische sowie psychologische Fähigkeiten
- dies drückt sich in der Erwartung „hohe fachliche sowie soziale Kompetenz“ aus
- daraus folgt: an einen Trainer werden hohe Erwartungen an informationelle, emotionale und instrumentelle Unterstützung gestellt

Inhalt:

1. Einleitung: Soziale Interaktion
2. Anforderungsprofil: Trainer
3. **Trainerverhalten**
4. Ausblick

3. Trainerverhalten:

- Warum ist Trainerverhalten potentiell interessant?

Hypothese: Trainerverhalten beeinflusst Zufriedenheit und sportliche Leistung

- zwei mögliche Verfahren zur Erfassung von Trainerverhalten:

1. durch Beobachtung mit dem CBAS (im Jugend- und Kindertraining)
2. durch Fragebögen mit dem LSS (Leadership Scale for Sport)

3. Trainerverhalten: CBAS, reaktive Verhaltensweisen

<i>Verhalten Athlet</i>	<i>Reaktion Trainer</i>	<i>Erläuterungen, Beispiele</i>
A erwünschte Leistung	A1 positive Bekräftigung	Positive Reaktionen (Lob, Schulterklopfen usw.)
	A2 Nichtbekräftigung	Fehlende Reaktionen auf gute Leistungen
B Fehler/Irrtümer	B3 Fehlerbezogene Ermutigung	Ermutigung nach einem Fehler (<i>das wird noch besser</i>)
	B4 Fehlerbezogene Instruktion	Fehlerkorrekturen durch spezifische Instruktionen (<i>geh weiter vor, hebe den Arm</i>)
	B5 Bestrafung	Tadel und andere negative Reaktionen des Trainers nach Fehlern
	B6 Bestrafende, fehlerbezogene Instruktion	Wenn B4 und B5 zusammen auftreten

3. Trainerverhalten: CBAS, reaktive Verhaltensweisen

<i>Verhalten Athlet</i>	<i>Reaktionen Trainer</i>	<i>Erläuterungen, Beispiele</i>
	B7 Ignorieren von Fehlern	Keine Reaktion auf Fehler
C Fehlverhalten (wie Disziplinmangel, Unaufmerksamkeit)	C8 Kontrolle behalten	Reaktionen auf Fehlverhaltensweisen der Spieler, wie Bestrafung, Ignorieren, Ironie

3. Trainerverhalten: CBAS, selbstinduziertes Verhalten

<i>Verhalten Athlet</i>	<i>Reaktionen Trainer</i>	<i>Erläuterungen, Beispiele</i>
A Aufgaben-/ Spielbezogen	A9 Allgemeine Instruktionen	Unterweisungen, Erklärungen und Informationen zu Spiel, Sportart, Technik, Taktik
	A10 Allgemeine Ermutigung	Allgemein ermutigendes, nicht auf bestimmte Leistungen und Handlungen der Spieler bezogenes Trainerverhalten
	A11 Organisation	Organisatorische Handlungen, die nicht direkt ins Spiel oder in die Aufgabe eingreifen, nur indirekt (z.B. durch Spieleraustausch, Aufstellung)

3. Trainerverhalten: CBAS, selbstinduziertes Verhalten

<i>Verhalten Athlet</i>	<i>Reaktionen Trainer</i>	<i>Erläuterungen, Beispiele</i>
B Aufgabenirrelevant	B12 Allgemeine Kommunikation	Gespräche ohne direkten Bezug zu Training oder Spiel (z.B. über Schule, Kinobesuche oder Fernsehsendungen)

3. Trainerverhalten: Umgang mit dem CBAS

- Trainerverhalten wird mit Hilfe des CBAS beobachtet.
- Trainer sowie Athlet werden danach um ihre persönliche Einschätzung gebeten.
- Dann erfolgt der Abgleich zwischen beobachtetem Verhalten und persönlicher Einschätzung.

3. Trainerverhalten: Ergebnisse zum CBAS

Ergebnis:

- Laut CBAS waren Trainer im Allgemeinen relativ ermutigend und positiv bekräftigend
- Zeigten mehrheitlich sowohl sachlich- instruierendes, wie auch ermutigendes Verhalten
- Wahrnehmung der Athleten stimmte mit CBAS überein
- Selbstwahrnehmung der Trainer wich von CBAS ab
- Studie von WÜRTH und ALFERMANN (2002) zeigte genau das Gegenteil

3. Trainerverhalten: Fünf Empfehlungen für das Jugend- und Kindertraining

1. Leistung nicht als Gewinnen und Siegen definieren.
2. Schaffe eine positive Trainingsatmosphäre durch positive Verstärkung
3. Betone positive Gruppenverhaltensweisen und Zusammenhalt, wie gegenseitige Unterstützung und Hilfeleistung sowie Mannschaftszusammenhalt („11 Freunde“)
4. Stelle klare Regeln und Verantwortlichkeiten auf.
5. Überprüfe dein eigenes Verhalten als Trainer durch Video, Beobachter, Rückmeldung durch Athleten und schätze so ein, ob dein Verhalten den angestrebten Prinzipien entspricht.

3. Trainerverhalten: Bewertung durch Fragebögen

- 1990: Ansatz für den Erwachsenensport von CHELLADURAI
- Erfassung des Trainerverhaltens mittels LSS Fragebogen

5 Dimensionen des Verhaltens:

- 3 beziehen sich auf soziale Interaktion (Instruktion und Unterweisung; positives Feedback; soziale Unterstützung)
- 2 beziehen sich auf Ausmaß der Mitbestimmung durch Athleten (demokratisches Verhalten; autokratisches Verhalten)

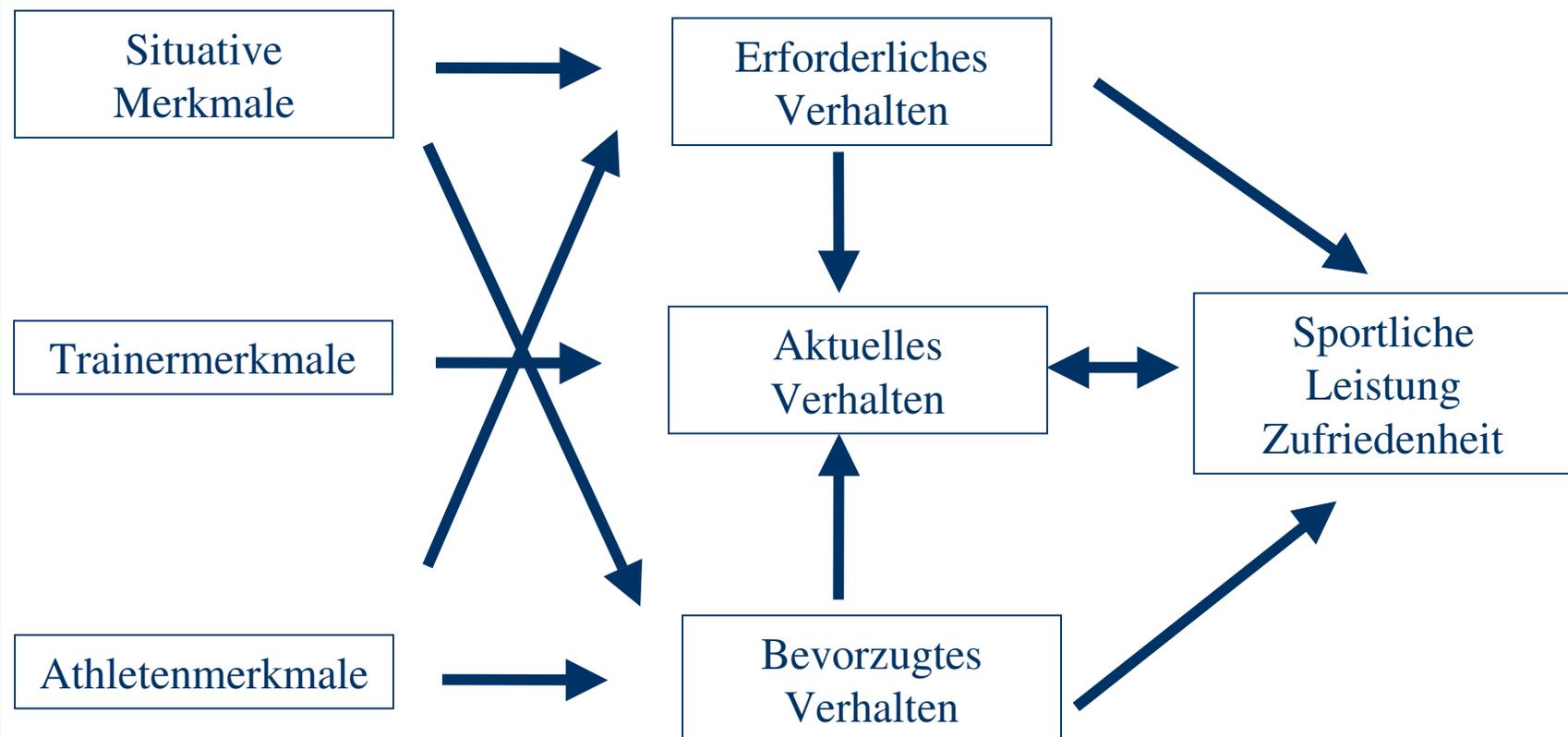
3. Trainerverhalten: Beispiele

Dimension	Beschreibung	Beispielitem aus Athletensicht	Beispielitem aus Trainersicht
Training und Unterweisung	Training, fachliche und organisatorische Unterweisung zwecks Leistungsoptimierung	Mein Trainer erklärt jedem die Techniken und Taktiken im Sport	Ich stelle sicher, dass jeder seine Rolle in der Trainingsgruppe versteht
Demokratisches Verhalten	Einbeziehung der Athleten in Entscheidungsprozesse; Mitbestimmung	Mein Trainer fragt nach unserer Meinung zu wichtigen Trainingsinhalten	Ich lasse meine Sportler an wichtigen Entscheidungen teilhaben
Autokratisches Verhalten	Trainer betont die eigene Autorität und Entscheidungsbefugnis	(nicht verwendet)	(nicht verwendet)

3. Trainerverhalten: Beispiele

Dimension	Beschreibung	Beispielitem aus Athletensicht	Beispielitem aus Trainersicht
Soziale Unterstützung	Sorge um Wohlergehen des Teams und der Mitglieder, positive Gruppenatmosphäre	Mein Trainer hilft uns bei persönlichen Problemen	Ich setze mich persönlich für meine Sportler ein
Positives Feedback	Lob und Anerkennung guter Leistungen	Mein Trainer lobt Einzelne für ihre Leistungen vor den anderen	Ich sage es den Sportlern, wenn sie richtig gut waren

3. Trainerverhalten: Bewertung durch Fragebogen



3. Trainerverhalten: Zusammenfassung der Ergebnisse

- Trainerverhalten wird von sozialer sowie fachlicher Kompetenz geprägt
- positive Auswirkungen auf die Leistung sind möglich jedoch durch CBAS und LSS nicht empirisch nachzuweisen
- viele moderierende Bedingungen (z.B. Sportart, Geschlecht, Gruppengröße) spielen für das Trainerverhalten selbst, wie auch seine Effekte eine wichtige Rolle

Inhalt:

1. Einleitung: Soziale Interaktion
2. Anforderungsprofil: Trainer
3. Trainerverhalten
4. **Ausblick**

4. Ausblick:

- Die bisherigen Ansätze können keine reliablen Aussagen über den Zusammenhang von Trainerverhalten und Athletenerfolg machen
- Lösung:
bisherige Ansätze erweitern
Messinstrumente anpassen
retrospektive Analysen

4. Ausblick: retrospektive Analyse

Befragung von ehemaligen Olympia-Goldmedaillengewinnern (JOWETT und COCKERILL, 2003):

- Trainer und Athlet gehen einzigartige emotionale und soziale Beziehung ein
- 3 Beziehungsvariablen (3 C's) → emotionale Nähe (Closeness); Komplementarität (Complementarity); Koorientierung (Co-orientation)
- Athleten schrieben Beziehung zum Trainer hohe Bedeutung für ihre Leistungsentwicklung zu



bisherige Ansätze müssen um die 3C's erweitert werden

Literatur:

Alfermann, D. & Stoll, O. : *Sportpsychologie: Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2005