

Eine Frage der Qualität:

Persönlichkeits- & Teamentwicklung

Förderung psychosozialer Ressourcen im **Gewichtheben**
Arbeitshilfe für Trainer/innen und Übungsleiter/innen





Liebe Leserinnen und Leser,



Carsten Diemer

Gewichtheben ist eine der klassischen Traditionssportarten, deren Training stark von Technik- und Kraftübungen geprägt ist. Diese beiden Übungsformen sind wichtige Merkmale unserer Sportart. Besonders im Jugendsport geht es aber nicht nur allein um diese Fähigkeiten.

In einer sich wandelnden Gesellschaft kommen neue Herausforderungen auf die Menschen zu. Beim Sport werden junge Menschen auf diesen Wandel vorbereitet, und deshalb freue ich mich, dass wir nun mit der Broschüre „Persönlichkeits- und Teamentwicklung – Förderung psychosozialer Ressourcen im Gewichtheben“ eine Arbeitshilfe haben, die Verbänden und Vereinen ihre tägliche Arbeit erleichtern kann.

Ein Kernziel der Jugendarbeit im Gewichtheben, und in vielen anderen Sportarten auch, ist zweifelsohne das Erreichen sportlicher Leistungen und Ziele. Mit der vorliegenden Publikation, die sich vorrangig an Trainer/innen und Betreuer/innen, jedoch auch an die jungen Menschen selbst richtet, werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie das Training attraktiv gestaltet werden kann und dabei auch psychosoziale Ressourcen wie sportliches Selbstbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit und Aufgabenzusammenhalt gestärkt werden können.

Nicht nur das Training wird dadurch an Attraktivität gewinnen. Die Vereine und Verbände übernehmen automatisch eine Bildungsfunktion, die jedem Einzelnen auch im Alltag nutzt. Letzten Endes wird die sportliche Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Gewichtheben gestärkt, da hierfür, neben den eingangs genannten Faktoren Kraft und Technik, die Entwicklung und Stärkung der psychosozialen Ressourcen entscheidend sind.

Ich freue mich, dass das Gewichtheben zu einer der ersten Sportarten gehört, die ihren Trainern/innen, Betreuern/innen und Vereinen die Publikation zur Verfügung stellen kann und hoffe, dass viele Anregungen daraus gezogen werden. Ich möchte mich bei allen bedanken, die zur Entstehung dieser Broschüre beigetragen haben.

Carsten Diemer

Bundesjugendleiter der Deutschen Gewichtheberjugend

Eine Frage der Qualität:

Persönlichkeits- & Teamentwicklung

Förderung psychosozialer Ressourcen im **Gewichtheben**
Arbeitshilfe für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Eine Frage der Qualität:

Persönlichkeits- und Teamentwicklung Förderung psychosozialer Ressourcen im Gewichtheben

Herausgeber/Bezug über:

Deutsche Sportjugend (dsj)
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
E-Mail: info@dsj.de
www.dsj.de/publikationen

in Kooperation mit der

Deutschen Gewichtheberjugend
im Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V.
Badener Platz 6
69181 Leimen
E-Mail: geschaeftsstelle@bvdg-online.de
www.german-weightlifting.de

Autoren:

Martin Muche
David Kurch
Sabine Gaudian
Prof. Dr. Ralf Sygusch

Unter Mitarbeit von:

Jörg Becker
Carsten Diemer
Thomas Faselt
Bernd Grabsch
Philipp Junge
Jens Keidel
Norman Körner
Peter Lautenbach
Dr. Sebastian Liebl
Ramona Müller
Jan Palme
Jan André Patzke
Jochen Stüber

ISBN:

978-3-89152-024-6

Bildnachweis:

Felix Hoffmann, Felix Samuel Hoffmann
Photography, Hamburg

Gestaltung:

Thomas Hagel, Gestaltungsbüro, Mönchberg
www.grafikstudio-hagel.de

Druck:

Druckerei Michael, Schnelldorf
www.druckerei-michael.de

Auflagen:

1. Auflage: August 2018

Förderhinweis:

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP).

Copyright:

© Deutsche Sportjugend (dsj) /
Deutsche Gewichtheberjugend
Frankfurt am Main, August 2018

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Deutschen Sportjugend/Deutschen Gewichtheberjugend ist es nicht gestattet, den Inhalt dieser Broschüre oder Teile daraus auf foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg für gewerbliche Zwecke zu vervielfältigen. Gerne können die Texte und Spielanleitungen für den Einsatz im Sportverein/-verband eingesetzt werden.

Hinweis zur Sprachform:

Beim Erstellen dieser Arbeitshilfe war es uns wichtig, sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform anzuwenden. Ab dem Kapitel 5 (Methodenpool) haben wir uns jedoch dafür entschieden, nur eine Sprachform zu verwenden. Hintergrund dafür ist die vielfache Nennung von Personen und Gruppen, die teilweise sehr häufig auf einer Seite vorkommen. Wir hoffen, damit eine Erhöhung der Lesbarkeit zu erreichen. Mit der hier angewandten männlichen Sprachform sind natürlich immer männliche wie weibliche Personen gemeint.



Inhalt

Vorwort

Jan Holze	4
Helene Hörner und Sabine Kusterer	5

1	Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben	6
1.1	Persönlichkeits- und Teamentwicklung – was ist das?	6
1.2	Persönlichkeits- und Teamentwicklung – wozu braucht man das?	7

2	WAS wird gefördert – Auswahl psychosozialer Ressourcen	9
----------	---	---

3	WOHIN soll gefördert werden – Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben	12
----------	---	----

4	WIE: Methodische Gestaltung	18
4.1	Methodische Rahmenbedingungen: Trainer/in, Trainingsgruppe	19
4.2	Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen	22
4.2.1	Aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen	22
4.2.2	Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen	24
4.2.3	Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen	25
4.3	Lernsituationen inszenieren	27
4.3.1	Gewichtheben S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben	27
4.3.2	Gewichtheben M: Anregen und Festigen im Gewichtheben	30
4.3.3	Gewichtheben L: Festigen und Anwenden in gewichthebespezifischen Trainingssituationen	33
4.3.4	Gewichtheben XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen	36
4.4	Lernsituationen thematisieren	38
4.5	Fazit: Methodische Gestaltung	43

5	Methodenpool	46 - 127
	Inhaltsverzeichnis Methodenpool	46
	Übersichtstabelle Aktionsformen und Kernziele	48

6	Literaturverzeichnis	128
	Medientipps	131
	Kurzportrait der Deutschen Sportjugend	133

inhalt



Jan Holze

Liebe Sportbegeisterte,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

seit dem Jahr 2002 arbeitet die Deutsche Sportjugend eng und sehr erfolgreich mit Prof. Dr. Ralf Sygusch und seinem Team im Rahmen des sportart-bezogenen Konzepts zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung zusammen.

In den zurückliegenden 16 Jahren ist das Rahmenmodell nach der ersten sportartübergreifenden Publikation in die Sportarten Gerätturnen, Schwimmen, Handball, Basketball und Judo übersetzt worden. Firmierte das Rahmenmodell in den ersten fünf Jahren noch unter dem etwas sperrigen Begriff „Förderung psychosozialer Ressourcen“, hat sich danach der griffige Titel „Persönlichkeits- und Teamentwicklung“ erfolgreich in den Sportarten und bei der Leserschaft aus den Sportvereinen und -verbänden etabliert.

Nachdem zuletzt im Jahr 2014 die Übersetzung des Modells in die Sportart Judo erfolgt ist, wurde ab 2016 an der Ausgestaltung für das Gewichtheben gearbeitet. Dazu haben verschiedene Workshops mit Beteiligten sowohl aus dem Jugendbereich als auch aus dem Bereich Ausbildung des Bundesverbands Deutscher Gewichtheber stattgefunden. Neben der Weiterentwicklung einzelner Übungen sind die Kernziele um Dimensionen wie Selbstständigkeit, Willensstärke oder auch Konzentrationsfähigkeit erweitert worden.

Mit dieser neuen Broschüre liegt eine umfassende Arbeitshilfe für die Aus- und Fortbildung wie auch für die Trainingsarbeit in der Sportart Gewichtheben vor. Sie wird Multiplikator/innen in die Lage versetzen, den Übungs- und Wettkampfbetrieb mit Jugendlichen an deren Bedürfnissen zu gestalten und das Trainings- und Übungsangebot noch interessanter und letztendlich erfolgreicher zu gestalten.

Ich danke allen Beteiligten für ihre engagierte und sehr fundierte Mit- und Zuarbeit. Dank ihr hat diese Broschüre das Potenzial, zu einem Erfolgsfaktor im täglichen Training zu werden.

Auch in Zukunft verfolgen wir mit dem Konzept Persönlichkeits- und Teamentwicklung das Ziel, mit einem systematischen, pädagogisch orientierten Training soziale und psychische Kompetenzen bei jungen Menschen zu fördern. Die dsj möchte das Rahmenmodell auf möglichst viele Sportarten übertragen und in deren Ausbildungsbereichen implementieren.

Ihr

Jan Holze

1. Vorsitzender der Deutschen Sportjugend



Liebe Gewichtheberfreundinnen und Gewichtheberfreunde,

eine einzige Frau steht auf der Bühne, die ganze Halle schweigt und alle Blicke sind auf sie gerichtet. Die Athletin, die in ihrem letzten Stoßversuch darüber entscheidet, ob sie ihren großen Traum erfüllt und ein Ticket für die Olympischen Spiele löst.

Doch was steht hinter diesen über alles entscheidenden drei Sekunden? Ist es nur der Trainer, der neben der Bühne steht und darum bangt, ob seine Trainingsplanung aufgeht? Oder ist es viel mehr... ein ganzes Team?

Im Publikum sitzen eine Handvoll Leute, die wohl mindestens genauso nervös sind wie die unmittelbar Beteiligten selbst. Das Team, das doch so viel weniger sichtbar ist als in einer Mannschaftssportart. Und trotzdem identifizieren sich eben diese mit der Leistung, dem Erfolg, aber vor allem mit der Persönlichkeit ihrer Teamkollegin. Jeden Tag trainieren sie gemeinsam in der Trainingshalle. Jedoch muss jeder alleine immer wieder über sich hinauswachsen und an oder manchmal auch über seine Grenzen gehen. Die Motivation, der Rückhalt, das blinde Vertrauen in die Gruppe und die Verlässlichkeit, dass es immer jemanden gibt, der das Glück und die Freude, vor allem aber die Enttäuschung nachvollziehen kann, das ist es, was all diese Einzelkämpfer zu einem Team zusammenwachsen lässt. Zielführend auf der Reise zur Erfüllung des großen Traumes sind allen voran Attribute wie Disziplin, Fleiß und das Streben nach Perfektion, die die Entwicklung einer Persönlichkeit ausmachen.

Gewichtheben ist ein Sport, der sich vor allem dadurch auszeichnet, dass man nicht nur physisch, sondern auch psychisch enormer Belastung standhalten muss. Die Fähigkeit, im entscheidenden Moment nicht nur technisch perfekt zu arbeiten, sondern auch alles nur Mögliche zu geben, um den Versuch zu schaffen, der über eine Olympiateilnahme, einen Titel oder auch nur über den Sieg gegen sich selbst entscheidet, erfordert enorme Leidenschaft. Dieser Ehrgeiz und der Spaß daran, die Masse von der Bühne aus zu unterhalten, das ist es, was die Persönlichkeit eines Gewichthebers/einer Gewichtheberin ausmacht. Doch was wäre diese Persönlichkeit ohne ein starkes Team?



Helene Hörner



Sabine Kusterer

Helene Hörner

Helene Hörner
Jugendsprecherin
des Bundesverbands
Deutscher Gewichtheber

S. Kusterer

Sabine Kusterer
Olympiateilnehmerin 2016
Rio de Janeiro

Vorwort



Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben

Training und Wettkampf stellen eine Vielzahl sportlicher Anforderungen. Dabei besteht Sport nicht nur aus motorischen Aufgaben, sondern auch aus sogenannten **psychosozialen Anforderungen**. Zum Beispiel muss ein/e Gewichtheber/in nicht nur für die Einzelwertung reißen und stoßen, sondern auch variabel auf Veränderungen im Wettkampfverlauf reagieren, in Mannschaftswettkämpfen mit und für andere kämpfen und die Korrekturen des Trainers/der Trainerin verstehen und umsetzen können. Ein Training, das entsprechend gestaltet ist, beinhaltet gegenseitige Unterstützung und Verantwortung sowie die Zusammenarbeit mit Trainer/in und Übungspartner/in. Zur Bewältigung solcher Anforderungen in Training und Wettkampf benötigt ein/e Gewichtheber/in entsprechende „Mittel“, sogenannte **psychosoziale Ressourcen**, z.B. Selbstbewusstsein, Kooperationsfähigkeit und Teamgeist. Diese sind bei jedem/jeder Gewichtheber/in und in jeder Trainingsgruppe bzw. Mannschaft – ähnlich wie motorische Fähigkeiten – mehr oder weniger ausgeprägt. Jeder besitzt unabhängig vom Sport grundlegende psychosoziale Ressourcen, die sich im Laufe der sportlichen Entwicklung junger Gewichtheber/innen weiterentwickeln und in Training und Wettkampf systematisch gefördert werden können.

1.1 Persönlichkeits- und Teamentwicklung – was ist das?

Das vorliegende Konzept zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben zielt auf die Förderung von psychosozialen Ressourcen, die zur Bewältigung psychosozialer Anforderungen im Training und Wettkampf beitragen.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben zielt auf die Förderung von psychosozialen Ressourcen im Training und Wettkampf!

Psychische Ressourcen beziehen sich auf Anforderungen, in denen Gewichtheber/innen alleinverantwortlich handeln müssen. Beispielsweise ist ein stabiles Selbstbewusstsein notwendig, um nach einem gescheiterten zweiten Versuch im Reißen zum dritten Versuch anzutreten und diesen gültig zu absolvieren. Psychische Ressourcen beziehen dabei das soziale Handeln durchaus mit ein. Zum Beispiel ist Selbstbewusstsein einerseits notwendig, um in Konfliktsituationen im Training die eigene Ansicht zu vertreten. Andererseits soll auch bei selbstbewusstem Handeln das Wohl anderer nicht verletzt werden.

Soziale Ressourcen betreffen Anforderungen, in denen es um die Stellung und das Handeln in der Trainings- bzw. Wettkampfgruppe geht, d.h., gemeinsam effektiv und erfolgreich zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten; sich als Einzelner/e in die Trainings-/ Wettkampfgruppe einzugliedern und im Sinne der gemeinsamen Ziele eigene Fähigkeiten einzubringen. Dazu gehören Ressourcen, welche die Gesamtgruppe (Gruppenzusammenhalt) und die Einzelnen (soziale Kompetenz, sozialer Rückhalt) betreffen.



Psychosoziale Ressourcen sind Mittel zur Bewältigung von psychosozialen Anforderungen im Training und Wettkampf der Gewichtheber/innen!

1.2 Persönlichkeits- und Teamentwicklung – wozu braucht man das?

Das Thema „Persönlichkeits- und Teamentwicklung“ – also die systematische Förderung psychosozialer Ressourcen wie Selbstbewusstsein, soziale Kompetenzen oder Gruppenzusammenhalt – wird im Kinder- und Jugendsport unter drei Perspektiven diskutiert:

- **Effektiv lernen – Optimales leisten:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können – vergleichbar mit konditionellen und koordinativen Fähigkeiten – dazu beitragen, das motorische Leistungspotenzial einzelner Gewichtheber/innen sowie der gesamten Trainings-/Wettkampfgruppe optimal auszuschöpfen. In diesem Sinne tragen psychosoziale Ressourcen zur Trainingseffektivität der Gruppe und zur gewichthebespezifischen Handlungs- und Leistungsfähigkeit des Einzelnen bei.
- **Dauerhaft Gewichtheben betreiben – lebenslang bewegen:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können auch zur dauerhaften Bindung an das Gewichtheben sowie an sportliche Aktivitäten im Allgemeinen beitragen.
- **Stark im Sport – den Alltag meistern:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können auch zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen des außersportlichen Alltags (Schule, Ausbildung, Beruf etc.) beitragen. Für die Sportart Gewichtheben wird insbesondere ein Beitrag zur Förderung von Kommunikationsfähigkeit, realistischer Selbsteinschätzung, Konzentrationsfähigkeit, Zielstrebigkeit und das Anstreben von Fair Play und Sport ohne verbotene Zusatzmittel erwartet.

Im vorliegenden Konzept zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben steht der Aspekt „**Effektiv lernen – Optimales leisten!**“ im Mittelpunkt. Im Kern geht es also um die Stärkung psychosozialer Ressourcen im Hinblick auf die Verbesserung der Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Gewichtheben. Das Konzept basiert dabei auf folgendem Grundgedanken:

Wenn Gewichtheben systematisch zur Förderung allgemeiner psychosozialer Ressourcen beitragen soll, dann muss zunächst die Förderung solcher Ressourcen gewährleistet sein, die zur Bewältigung spezifischer Anforderungen im Gewichtheben von zentraler Bedeutung sind. In diesem Sinne zielt das vorliegende Konzept in gleicher Weise auf den leistungsorientierten Gewichthebesport, wie auf das erlebnis-/erfahrungsorientierte Gewichtheben im Kinder-, Jugend- und Freizeitbereich ab. Dabei sind in allen Bereichen neben Verbesserungen der spezifischen Leistungsfähigkeit im Gewichtheben auch wünschenswerte „Nebeneffekte“ zu erwarten, die sich auf den Aufbau von Bindung an das Gewichtheben sowie auf die erfolgreiche Bewältigung von Alltagsanforderungen beziehen.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung zielen insbesondere auf die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Gewichtheben ab. Darüber hinaus geht es um Nebeneffekte wie die Bindung an Sport und die Sportart Gewichtheben sowie um die Bewältigung von Alltagsanforderungen!



Einleitung

Sportliche Aktivitäten bieten grundsätzlich vielfältige Möglichkeiten zur Förderung psychosozialer Ressourcen. Es ist jedoch mittlerweile bekannt, dass psychosoziale Ressourcen im Sport nicht automatisch gestärkt werden (Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht, [Schmidt, Hartmann-Tews & Brettschneider, 2003]). Die Art und Qualität des Vereinssports und die konkrete Gestaltung des Trainings- und Wettkampfalltags nehmen eine zentrale Bedeutung zur Stärkung psychosozialer Ressourcen ein.

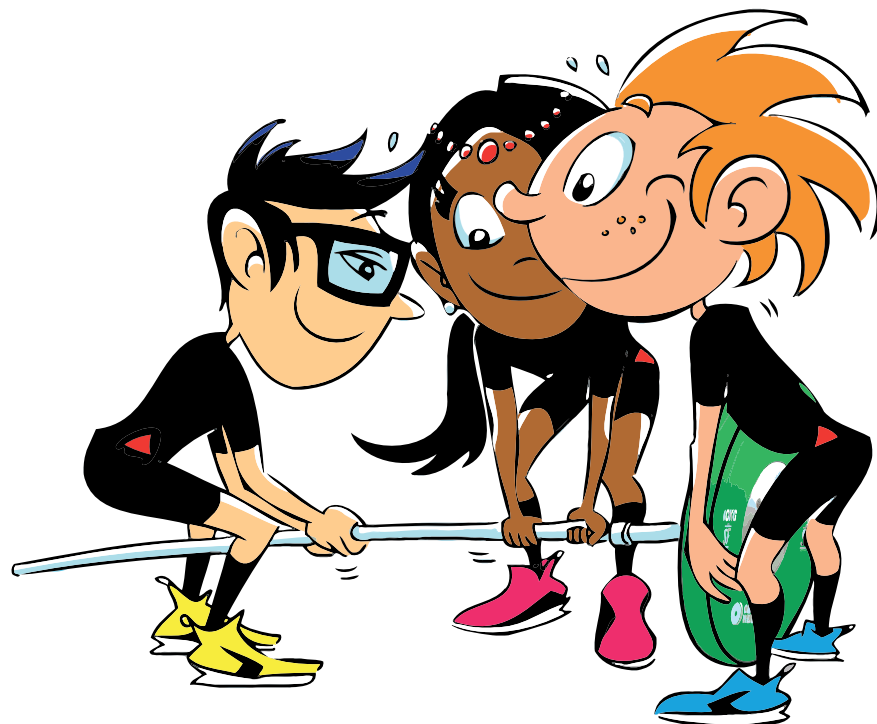
Während für Technik, Taktik, Kondition und Koordination differenzierte Methoden- und Übungssammlungen vorliegen, unterliegt die Persönlichkeits- und Teamentwicklung – also die Förderung von Selbstbewusstsein, sozialer Kompetenz oder Teamgeist – meistens keiner systematischen Planung und Umsetzung.

Bislang liegen in der Praxis des Gewichthebens, im Kinder- und Jugendsport sowie in der Sportwissenschaft nur vereinzelt Konzepte vor, die eine systematische Planung von Zielen und Methoden vornehmen (z.B. Deutsche Sportjugend [dsj], 2005; Sygusch, 2007). Das vorliegende Konzept zur „Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben“ orientiert sich eng an diesen Grundlagen.

Dabei geht es um folgende Fragen:

- **WAS** soll gefördert werden bzw. welche Ressourcen werden gezielt gefördert (Kap. 2)?
- **WOHIN** soll gefördert werden? Zu den ausgewählten Ressourcen werden differenzierte Kernziele begründet (Kap. 3).
- **WIE** soll gefördert werden? Zu diesen Kernzielen werden methodische Prinzipien und konkrete Aktionsformen vorgestellt (Kap. 4).

Einleitung





2 WAS wird gefördert – Auswahl psychosozialer Ressourcen

Die Frage nach dem WAS – die Auswahl psychosozialer Ressourcen – wird im Rahmenkonzept der Deutschen Sportjugend (dsj, 2005; vgl. auch Sygusch, 2007) aus Sicht der Nutzergruppen (u.a. Sportler/in, Trainer/in, Staat), aus Sicht der Sportwissenschaft (Sportpsychologie, Talentforschung, Jugendforschung) und aus Sicht der Sportarten beleuchtet. Welche psychosozialen Ressourcen vor diesem Hintergrund als prinzipiell bedeutsam angesehen werden können, wird im Folgenden dargestellt. Anschließend wird auf die Perspektive der Kraftsportart Gewichtheben näher eingegangen.

Um eine Grundlage für die systematische Förderung psychosozialer Ressourcen in der Praxis zu schaffen, erfolgt im Rahmenkonzept der dsj (2005) eine Konzentration auf solche Ressourcen, für die z.T. belegt ist, z.T. plausibel angenommen wird, dass sie einen Beitrag zur sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit einerseits und zur Bewältigung von Alltagsanforderungen andererseits leisten:

- **Selbstwirksamkeit** gilt als Voraussetzung, um anspruchsvolle sportliche und außersportliche Anforderungen anzunehmen und sie ausdauernd und erfolgreich zu verfolgen.
- Ein stabiles **Selbstkonzept** gilt als Ressource zur Bewältigung von Anforderungen des sportlichen (z.B. Misserfolge) und außersportlichen Alltags (z.B. schulische Belastungen, Vereinbarkeit von Schule und Sport).
- **Gruppenzusammenhalt** gilt als Ressource für sportliche Leistungen im Training und Wettkampf. Darüber hinaus können mit Gruppenzusammenhalt im Sport auch außersportliche Ziele wie der Aufbau von sozialen Netzwerken, soziale Integration und Unterstützung verknüpft werden.
- **Sozialer Rückhalt** gilt als Ressource zur Bewältigung von alterstypischen Entwicklungsaufgaben (z.B. Ablösung vom Elternhaus) und Alltagsanforderungen (z.B. Schule). Sozialer Rückhalt beim Trainieren und Wettkämpfen dürfte darüber hinaus auch eine Voraussetzung der individuellen Handlungs- und Leistungsfähigkeit sein.
- **Soziale Kompetenzen** gelten einerseits als Ressource für die Handlungsfähigkeit im sozialen Umfeld (z.B. Freundeskreis, Sportverein), andererseits können sie als Ressourcen sozial-kooperativen Handelns im Sport aufgefasst werden.

Diese Auswahl ist begrenzt und versteht sich als erster Schritt einer systematischen Förderung psychosozialer Ressourcen. Je nach Handlungsfeld bzw. Sportart sind Schwerpunktsetzungen und Ergänzungen bei der Auswahl von Ressourcen denkbar, bisweilen sogar notwendig. Welche Schwerpunktsetzungen und Ergänzungen für das Gewichtheben in Betracht kommen, zeigt ein Blick in die Fachliteratur.

In den Rahmenrichtlinien (RRL) des Bundesverbandes Deutscher Gewichtheber (BVDG) findet keine Spezifizierung psychischer und sozialer Trainings- und Wettkampfanforderungen statt. Ebenso werden psychische und soziale Ressourcen nicht explizit genannt. Jedoch werden Konzentrations- und Regulationsfähigkeit als psychologische Methoden für die Bewältigung psychischer Herausforderungen aufgeführt (BVDG, 2009b, S. 15). Der BVDG schreibt in seinen Rahmenrichtlinien für die Trainer-B- und Trainer-A-Ausbildung Gewichtheben-Leistungssport, dass die Trainer/innen Konzentrations- und Regulationsfähigkeit schulen sollen, um Athleten/innen für die Bewältigung psychischer Herausforderungen zu stärken (BVDG 2009b, S. 15). Es wird in den RRL des BVDG darauf hingewiesen, dass der Trainer/die Trainerin ein Klima der Gleichberechtigung und Akzeptanz in der Trainingsgruppe schaffen soll, um psychosoziale Ressourcen zu fördern (BVDG, 2009 a/b/c).

In Lehre und Praxis wird die Psyche als einer der Hauptleistungsfaktoren genannt. Als psychische Ressourcen für den Erfolg im Gewichtheben werden die Mobilisationsfähigkeit, die Überzeugung von der eignen Leistungsfähigkeit, Trainingshärte, Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit aufgeführt (Zawieja, 2013). Soziale Ressourcen wie Kooperationsfähigkeit und funktionale Unterstützung spielen im Trainingsalltag eine nicht unwesentliche Rolle (Gießing, 2009, S. 10).

WAS



Welche psychosozialen Ressourcen für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben ausgewählt und im Sinne von Kernzielen (Kap. 3) angesteuert werden sollen, wurde in vier Expertenworkshops auf Basis der spezifischen Fachliteratur zum Gewichtheben diskutiert und anschließend inhaltsanalytisch ausgewertet¹. Hierbei wurden vier Ressourcen ausgewählt, die sowohl zur sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Gewichtheben als auch zur Bewältigung von außersportlichen Herausforderungen beitragen sollen (Kurzbeschreibungen s.o.).

- **Selbstwirksamkeit/Selbstkonzept**
- **Aufgabenzusammenhalt**
- **Soziale Kompetenzen**
- **Konzentrationsfähigkeit**

Aufgrund spezifischer Anforderungen der Sportart Gewichtheben wurde zusätzlich die psychische Ressource **Konzentrationsfähigkeit** in dieses Rahmenkonzept integriert:

- **Konzentrationsfähigkeit** gilt als Voraussetzung, um sich mit Anforderungen aus Training und Wettkampf, aber auch verschiedenen Alltagssituationen (z.B. Schule) intensiv und fokussiert auseinanderzusetzen. Konzentrationsfähigkeit beschreibt die Fähigkeit, irrelevante Faktoren, die die Leistung beeinträchtigen, ausblenden zu können.

Die ausgewählten Ressourcen werden als Basisressourcen – in Abgrenzung zu „Erfolgsressourcen“ (z.B. Willensstärke, Anstrengungsbereitschaft) oder „Krisenressourcen“ (z.B. Frustrationstoleranz) – aufgefasst, um grundlegende spezifische Anforderungen im Gewichtheben (Training und Wettkampf, sportliche Begleitsituationen etc.) zu bewältigen und damit zur Entwicklung von Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Gewichtheben beizutragen.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben konzentriert sich auf die Stärkung von Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept, Aufgabenzusammenhalt, sozialen Kompetenzen und Konzentrationsfähigkeit!



1)

Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse wurden abschließend mit den Diskussionsteilnehmern nochmals besprochen und abgestimmt, um eine für die Gewichtheberpraxis relevante Auswahl psychosozialer Ressourcen zu erhalten. Neben dem WEBS-Projektteam der Universität Erlangen-Nürnberg waren beteiligt: Oliver Caruso (ehemaliger Bundestrainer BVDG), Carsten Diemer (Bundesjugendleiter DGJ), Thomas Faselt (ehemaliger Bundestrainer Nachwuchs m/w Gewichtheben), Bernd Grabsch (Bundeshonorartrainer), Jens Keidel (Projektgruppe, Trainerausbildung), David Kurch (Bundestrainer), Peter Lautenbach (Deutsche Sportjugend), Frank Mantek (Sportdirektor BVDG, Referent für Wissenschaft und Lehre BVDG), Ramona Müller (ehemalige Geschäftsführerin BVDG), Jakob Neufeld (Kaderathlet), Raphael Friedrich (Nachwuchsheber), Josefine Stoye (Nachwuchsheberin), Simone Schuster (ehemalige Jugendsekretärin der DGJ), Jochen Stüber (ehemaliger Bundestrainer Anschluss).



3 WOHIN soll gefördert werden – Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben



Die am Ende des 2. Kapitels ausgewählten Ressourcen Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept, Aufgabenzusammenhalt, soziale Kompetenzen und Konzentrationsfähigkeit sind natürlich nicht unabhängig voneinander. Z.B. setzt eine gelungene soziale Integration und Unterstützung in die Trainings-/ Wettkampfgruppe u.a. soziale Kompetenzen wie Kooperations- oder Kommunikationsfähigkeit voraus. Soziale Integration und Unterstützung können ihrerseits als Voraussetzung für den Aufbau eines stabilen Selbstbildes angesehen werden. Ein stabiles Selbstbild ist wiederum Basis einer positiv-realistischen Selbstwirksamkeit im Sport. Konzentrationsfähigkeit und eine positiv-realistische Selbstwirksamkeit wirken zusammen und tragen zur erfolgreichen Bewältigung von anspruchsvollen Anforderungssituationen bei.

Als zentrale Kernziele für Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Gewichtheben werden gewichthebespezifisches **Selbstbewusstsein (SEL)**, **Konzentrationsfähigkeit (KON)**, **Kooperationsfähigkeit (KOP)** und **Aufgabenzusammenhalt (AUF)** herausgestellt (vgl. Abb. 1).

WOHIN Kernziele

Kernziel SEL

Sportliches Selbstbewusstsein

„Ich kann mich im entscheidenden Moment durchsetzen.“

Kernziel KON

Konzentrationsfähigkeit

„Ich kann meine Aufmerksamkeit lenken und lasse mich nicht stören.“

Kernziel KOP

Kooperationsfähigkeit

„Wir müssen auch mal reden, uns verständigen.“

Kernziel AUF

Aufgabenzusammenhalt

„Wir funktionieren als Gruppe – unterstützen uns gegenseitig.“



Abbildung 1: Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben

Die folgende Beschreibung der vier Kernziele ist jeweils mit Querverweisen auf den nachfolgenden Methodenpool (Kap. 5) versehen.

Kernziel Sportliches Selbstbewusstsein

Beim Trainieren und Wettkämpfen...

... soll das **sportliche Selbstbewusstsein des Einzelnen** gestärkt werden!

... soll ein positiv-realistisches **Selbstbild der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit** herausgebildet werden!

... soll ein positiv-realistisches **Selbstbild der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit** herausgebildet werden!

SEL

Das Kernziel „**Selbstbewusstsein**“ führt die ausgewählten Ressourcen Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept zusammen. Selbstwirksamkeit bezeichnet die Überzeugung eines/r Sportlers/in, durch eigenes Können neue oder schwierige Anforderungen auch unter anspruchsvollen Bedingungen erfolgreich zu bewältigen. Eine positive Ausprägung von Selbstwirksamkeit ist eine wichtige Bedingung, um hohe sportliche Anforderungen überhaupt anzunehmen, mit Anstrengung und Ausdauer zu verfolgen und erfolgreich zu gestalten. Eng damit verbunden ist das **Selbstkonzept**. Das Selbstkonzept bezeichnet die Gesamtheit an Vorstellungen, die ein/e Sportler/in über sich, seine/ihre Fähigkeiten und Eigenschaften hat. Die Funktionen des Selbstkonzepts liegen insbesondere in der Einordnung und Verarbeitung von Rückmeldungen, Lob oder Kritik, Erfolgen oder Misserfolgen.

Im Sport werden Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept häufig mit „Selbstbewusstsein“ oder „Ich-Stärke“ bezeichnet. Selbstbewusste Sportler/innen sind in der Lage, Anforderungen und Belastungen des Trainings- und Wettkampfalltags zu verarbeiten und zu bewältigen. Sie sind bereit, sich anspruchsvollen sportlichen Aufgaben zu stellen und gelten als robust gegen Hindernisse (z.B. schwierige Aufgaben), Widerstände (z.B. 2. Versuch in Reißen nicht gehoben) und Misserfolge. In diesem Sinne ist ein stabiles sportliches Selbstbewusstsein Grundlage für erfolgreiches Trainieren und Wettkämpfen.

Sportliches Selbstbewusstsein differenziert sich aus in **Selbstbewusstsein der motorischen Leistungsfähigkeit** („Auch nach hoher Belastung bin ich zum Ende eines Wettkampfs noch fit und leistungsfähig!“; „Nach Verletzungen erreiche ich schnell wieder meinen Fitnesszustand!“) und **Selbstbewusstsein der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit** („Nach dem Reißen bin ich immer noch fit für meine Versuche im Stoßen“; „Ich kann trotz eines Fehlversuchs an meiner Wettkampfstrategie festhalten, weil ich weiß, dass ich diesen Fehler kein zweites Mal mache!“).

Ziel der Förderung **sportlichen Selbstbewusstseins** ist eine positiv-realistische Überzeugung von der eigenen Leistungsfähigkeit. Ein realistisches Selbstbewusstsein gewährleistet gezieltes sportliches Handeln, das den Anforderungen der jeweiligen Situation angemessen ist und vor den Folgen von Selbstüberschätzung bewahrt.

Die wichtigste Voraussetzung eines positiv-realistischen Selbstbewusstseins ist die tatsächliche sportliche Leistungsfähigkeit und ihre ständige Verbesserung. Insofern ist das Training spezifischer Technik und Taktik sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten im Gewichtheben Grundlage für die Entwicklung des Selbstbewusstseins. Gleichzeitig hat – wie eingangs dargelegt wurde – ein positiv-realistisches Selbstbewusstsein Einfluss auf die Entwicklung sportlicher Leistungsfähigkeit (z.B. sich realistische Ziele zu setzen und diese mit Anstrengung und Ausdauer verfolgen zu können).

Selbstbewusstsein kann insbesondere über Erfolgserfahrungen (Kap. 4.2.2) sowie durch sprachliche Überzeugung (Kap. 4.4) und durch Selbstbewertungen bzw. Rückmeldungen in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen (Kap. 4.3 & 4.4) gefördert werden. Beispielhafte Aktionsformen dazu sind „Prognosetraining“ (Kap. 5.3.7) oder „Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung“ (Kap. 5.3.8).

„Die Schonphase ist vorbei. Sie hatten 14 Monate Zeit, um zu zeigen, was sie können. Jetzt komme ich wieder.“

(Helene Hörner,

Deutsche Schülermeisterin 2015)



N
I
T
H
O
M

Kernziel Konzentrationsfähigkeit

KON

Beim Trainieren und bei Wettkämpfen...

...soll die **Konzentrationsfähigkeit** des Einzelnen gestärkt werden!

... soll die Fähigkeit zur **Konzentration auf innere Aspekte** der Handlung (Muskelspannung, Krafteinsatz, etc.) gestärkt werden!

... soll die Fähigkeit zur **Konzentration auf äußere Aspekte** der Handlung (Griff an der Hantel, Bewegungsrichtung der Hantel etc.) gestärkt werden!

... soll die Fähigkeit verbessert werden, zwischen verschiedenen **Formen der Aufmerksamkeit und Konzentration umzuschalten!**

... sollen **Strategien und Techniken** entwickelt werden, mit denen die Konzentration trotz Störfaktoren aufrechterhalten werden kann!

Ein Versuch im Gewichtheben dauert nur wenige Sekunden. Wer erfolgreich sein will, muss seine volle Konzentration auf diesen einen Versuch richten.“

(Carsten Diemer,

Bundesjugendleiter der DGJ)

Konzentration beschreibt die starke Einengung der eigenen Aufmerksamkeit auf die wichtigsten Aspekte einer Aufgabe sowie das Ausblenden von hinderlichen Störfaktoren. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration lassen sich über das Bild vom „Licht einer Taschenlampe“ verdeutlichen:

Die Gesamtheit der Wahrnehmungen eines Sportlers/einer Sportlerin können wir uns als Raum mit vielen verschiedenen Informationen vorstellen. Mit dem Licht einer Taschenlampe lässt sich ein Ausschnitt aus diesem Raum deutlicher sichtbar machen: Ein/e aufmerksame/r Sportler/in grenzt diesen Raum ein, indem er/sie Reize und Informationen mehr oder weniger bewusst aus der Fülle an Informationen filtert. Wird das Licht der Taschenlampe weiter gebündelt und damit ein noch kleinerer Bereich beleuchtet, wird dieser Bereich dafür umso intensiver. Wenn sich ein/e Sportler/in konzentriert, engt er seinen/sie ihre Aufmerksamkeit auf einen noch kleineren Teil dieses Raumes ein und nimmt diesen Ausschnitt deutlicher wahr. Die Konzentration wird deshalb als gesteigerte Intensität der Aufmerksamkeit angesehen (Gabler, 2000).



Aufmerksamkeit und Konzentration können also durch die Weite des Aufmerksamkeitsfokus voneinander abgegrenzt werden. Bei der Konzentration sprechen wir von einem engen Aufmerksamkeitsfokus. Dabei wird unterschieden zwischen der Konzentration auf äußere Faktoren (externale Aufmerksamkeit) und innere Faktoren (internale Aufmerksamkeit).

Die Konzentration auf äußere Faktoren richtet sich auf Objekte (z.B. Fokussierung der Hantelstange vor dem Versuch). Die Konzentration auf innere Faktoren richtet sich auf die eigene Person und ablaufende Körperprozesse (z.B. Fokussierung auf die Atmung vor dem Ausstoßen).

Im Weiteren wird nochmals unterschieden zwischen Einflüssen, die konzentriertes Handeln unterstützen, und Einflüssen, die konzentriertes Handeln stören: Eine/e Sportler/in muss seine/ihre

Konzentration zum einen auf die wichtigsten äußeren und inneren Faktoren lenken, die für die Bewältigung der jeweiligen Aufgabe wichtig sind (bspw. Vorspannung im Rücken, Griffbreite etc.). Zum anderen muss ein/e Sportler/in seine/ihre Konzentration von den inneren und äußeren Faktoren ablenken, die die Bewältigung einer Aufgabe stören können (bspw. Zwischenrufe, Sorgen, Veränderungen im Wettkampfablauf etc.).

Die gezielte Entwicklung von Konzentrationsfähigkeit setzt die Konfrontation mit genau solchen Situationen voraus, die konzentriertes Handeln erfordern. Auf diese Weise können Handlungsmuster, Konzentrationstechniken und -strategien herausgearbeitet werden (Kap. 4.4). Beispielhafte Aktionsformen zur Entwicklung von Konzentrationsfähigkeit sind „Gehirnjogging“ (Kap. 5.1.5) und „Aktion – Reaktion“ (Kap. 5.2.10). Neben solchen gezielten Inszenierungen können natürlich auch vorangegangene beispielhafte Erfahrungen herangezogen oder aktuelle Gelegenheiten aufgegriffen werden, in denen sich konzentriertes Handeln als erfolgreich erwiesen hat (Kap. 4.2.1).



WOHN

Kernziel Kooperationsfähigkeit

KOP Beim Trainieren und bei Wettkämpfen... ...soll die **Kooperationsfähigkeit** des Einzelnen gestärkt werden!

... soll die Fähigkeit zur **Perspektivübernahme** entwickelt werden!

... soll die Fähigkeit zur **Kommunikation** verbessert werden!

... soll die Bereitschaft zur **Übernahme sozialer Verantwortung** herausgebildet werden!

„Auch wenn Gewichthebern eine Einzelsportart ist, ist man nur zu absoluten Höchstleistungen in der Lage, wenn man Teil einer zusammenhaltenen Trainingsgruppe ist, in der jeder jeden unterstützt und motiviert.“

Simon Brandhuber, Europameister des U23 im Reißen 2014.

Aufgabenzusammenhalt und Kooperationsfähigkeit ermöglichen das zielgerichtete und planvolle Zusammenwirken aller Mitglieder einer Trainings-/Wettkampfgruppe, bei dem die Fähigkeiten der Einzelnen für ein gemeinsames Ziel eingesetzt werden. Kooperationsfähigkeit beschreibt die Kompetenz des Einzelnen, an diesem Prozess aktiv teilzuhaben. Auch im Gewichtheben liegen zahlreiche sozial-kooperative Anforderungen vor, z.B. die gegenseitige Unterstützung im Training; mit bestimmten Trainingspartnern/innen auskommen und sich arrangieren „müssen“; bei Mannschaftsturnieren für das Team kämpfen bzw. dem/der Teamkollegen/in mit der größeren Aussicht auf Erfolg den Vortritt lassen. Voraussetzungen für Kooperationsfähigkeit sind die Basiskompetenzen Perspektivübernahme und Kommunikationsfähigkeit sowie soziale Verantwortung.

Perspektivübernahme beschreibt die Fähigkeit zur Erfassung von Perspektiven (z.B. Probleme bei Lernaufgaben) und Emotionen (z.B. Ärger, Frust, Resignation) von Mitsportlern/innen und Gegnern/innen. Diese Fähigkeit hilft beim Trainieren und bei Wettkämpfen, um richtige funktionale (z.B. gegenseitiges Korrigieren) oder angemessene emotionale Unterstützung (z.B. Motivation) anzubieten.

Kommunikationsfähigkeit beschreibt die Fähigkeit, Botschaften frei von Missverständnissen zu versenden und zu verstehen. Dabei geht es vor allem darum, dass überhaupt miteinander gesprochen wird und was gesprochen wird. Sportsprache besteht aus einer Vielzahl von Botschaften, z.B. beim Motivieren („weiter so“) oder bei Bewegungshinweisen („Rücken fest“, „ganzer Fuß“, „Spannung“). Im Hinblick auf das „Was“ der Kommunikation ist es deshalb von Bedeutung, dass die Sprache eine gemeinsame ist und verbale bzw. nonverbale Botschaften unter den Gewichthebern/innen bekannt sind.

Soziale Verantwortung im Sport bezieht sich zunächst darauf, zuverlässig am geregelten Trainingsalltag teilzuhaben und die zugewiesenen Aufgaben und Funktionen zu erfüllen. Dazu gehört es, vorliegende Normen und Regeln (z.B. Pünktlichkeit, Disziplin) einzuhalten, andere in sportlichen Aufgaben und bei Schwierigkeiten zu unterstützen sowie Konflikte produktiv auszutragen. Zentraler Kern der sozialen Verantwortung ist es, eigene Interessen einer gemeinsamen Zielorientierung der Trainings- und Wettkampfgruppe unterzuordnen, z.B. eigene Stärken einzubringen, trotz hoher zeitlicher Belastung als Trainingspartner/in zur Verfügung zu stehen oder eigene Ansprüche zum Wohle der Mannschaft zurückzustellen.

Kooperationsfähigkeit kann insbesondere über kooperative Erfahrungen angesteuert werden, die Perspektivübernahme, Kommunikation und soziale Verantwortung erfordern. Dazu gehören Mitverantwortung (Kap. 4.2.3) sowie sozial-kooperative und motorische Anforderungen in Partner- oder Gruppenarbeit (Kap. 4.3). Beispielhafte Aktionsformen zu motorischen und sozial-kooperativen Anforderungen in Partner- bzw. Gruppenarbeit sind „Synchron bewegen“ (Kap. 5.2.3) und „Bewegungsaufgabe I“ (Kap. 5.3.1).



Kernziel Aufgabenzusammenhalt

Beim Trainieren und Wettkämpfen...

...soll der **Aufgabenzusammenhalt** gestärkt werden!

AUF

- ... soll der **Aufgabenzusammenhalt der GRUPPE** gestärkt werden!
- ... soll die **Zusammenarbeit** bei der Bearbeitung gemeinsamer Ziele gestärkt werden!
- ... soll eine gemeinsame **Verantwortung** für Training und Wettkampf herausgebildet werden!
- ... soll die gegenseitige emotionale und funktionale **Unterstützung** gefördert werden!
- ... soll die **Aufgabenzugehörigkeit des EINZELNEN** gestärkt werden!
- ... soll die **aufgabenorientierte Einbindung** des Einzelnen (Zuweisung von Aufgaben, Erhalt von Unterstützung, Akzeptanz der Leistungsfähigkeit) gefördert werden!
- ... soll die **aufgabenorientierte Identifikation** des Einzelnen mit gemeinsamen Zielen, zugewiesenen Aufgaben, Regeln, Ritualen herausgebildet werden!

„Obwohl es eine Einzelsportart ist, braucht man eine starke Trainingsgruppe, um sich gegenseitig zu motivieren und zu pushen.“

(Robert Joachim,

Drittplatzierter bei der EM 2017)

Funktionierende Mannschaften zeichnen sich dadurch aus, dass sich die Leistung ihrer Mitglieder im Prozess gegenseitiger Unterstützung steigert. In der sportwissenschaftlichen Diskussion wird dafür der Begriff „Gruppenzusammenhalt“ genutzt. Im Sprachgebrauch von Sportlern/innen sind dafür Begriffe wie „Wir-Gefühl“ oder „Teamgeist“ üblich. Gruppenzusammenhalt bezeichnet das „(...) Bestreben einer Gruppe, zusammen zu halten und zum Zweck der Erreichung ihrer Ziele und Zwecke vereint zu bleiben“ (Alfermann & Strauß, 2001, S. 93).

In der Sportwissenschaft wird zwischen aufgabenbezogenem und sozialem Gruppenzusammenhalt unterschieden. Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat insbesondere der Aufgabenzusammenhalt. Zentrales Merkmal des **Aufgabenzusammenhalts** ist die Ausrichtung von Teams auf gemeinsame Ziele und deren kooperative Bearbeitung („Wir erreichen gemeinsam die angestrebten Ziele!“). Dazu gehören u.a. eine klare Aufgabenverteilung, gemeinsame Verantwortung, gegenseitige Unterstützung sowie Aufgaben des Helfens und Sicherns. Zum Aufgabenzusammenhalt eines Teams gehört auch die **Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen**, also die Integration in das Team („Ich stimme mit den Zielen meiner Mannschaft überein!“; „Ich bin mit meiner Rolle im Team zufrieden!“).

Im Gewichtheben ist Aufgabenzusammenhalt u.a. dadurch gekennzeichnet, dass Heber/innen einer Mannschaft bzw. einer Trainingsgruppe sich im Wettkampf gegenseitig unterstützen, sich gegenseitig Mut machen und motivieren. Beim Training zeigt sich Aufgabenzusammenhalt etwa in der Übernahme von Mitverantwortung für Gesundheit und Lernfortschritt der Mitsportler/innen (z.B. das Absichern der Hantelstange bei hohen Belastungen) sowie in der Identifikation mit gemeinsamen Zielen. Auch gegenseitiges Motivieren, Korrigieren sowie ein freundschaftlicher Umgang sind entsprechende Merkmale.

Der Aufgabenzusammenhalt der Trainings- und Wettkampfgruppe kann insbesondere über Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns, gemeinsame Ziele, klare Aufgabenverteilung und Regeln (Kap. 4.2.2) sowie Mitverantwortung (Kap. 4.2.3) angesteuert werden. Beispielhafte Aktionsformen sind „Lokomotiven, Raupen, Tatzelwürmer“ (Kap. 5.1.12) oder „Gegenseitig coachen I“ (Kap. 5.3.3).



N
I
T
O
W



4 WIE: Methodische Gestaltung

„Geh da rauf und zeig ihnen, was du kannst!“
 „Ihr müsst euch gegenseitig unterstützen – sprecht miteinander!“
 „Konzentriere dich!“

Appelle und Aufforderungen dieser Art sind im Trainings- und Wettkampftag nicht selten. Selbstbewusstsein oder Kooperation lassen sich aber nicht verordnen. Ähnlich wie das Training von Technik und Taktik, Kondition und Koordination bedarf die Förderung der zuvor genannten Kernziele sportliche Selbstbewusstsein (SEL), Aufgabenzusammenhalt (AUF), Kooperationsfähigkeit (KOP) und Konzentrationsfähigkeit (KON) einer systematischen methodischen Gestaltung. WIE lassen sich diese Kernziele umsetzen? WIE können psychosoziale Erfahrungen im Kinder- und Jugendtraining systematisch gestaltet werden?

Dieses Kapitel gibt ausführlich Antwort und stellt eine Vielzahl von Prinzipien und Aktionsformen vor. Die methodische Gestaltung (Abb. 2) zielt auf den/die **Trainer/in**, die **Trainings-/Wettkampfgruppe** sowie auf die **Trainings-/Wettkampfsituation**.

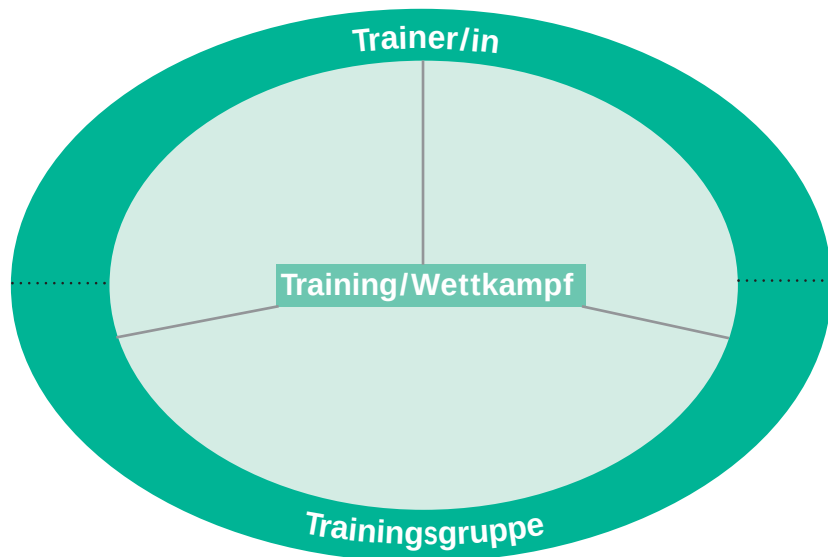


Abbildung 2: Methodische Gestaltung

Im Folgenden werden methodische Prinzipien zur Rolle des/der Trainers/in sowie der Trainings-/Wettkampfgruppe vorgestellt (Kap. 4.1). Daran schließt eine ausführliche Darstellung zum Aufgreifen (Kap. 4.2), Inszenieren (Kap. 4.3) und Thematisieren von Lernsituationen im Training und Wettkampf (Kap. 4.4) an.

4.1 Methodische Rahmenbedingungen: Trainer/in, Trainingsgruppe

Psychosoziale Lernprozesse finden immer statt, sobald Personen in sportlichen Lern- und Leistungssituationen auftreten und miteinander interagieren (Balz, 2003). Dies kann sich sowohl ungeplant als auch geplant vollziehen. Für die geplante Förderung psychosozialer Ressourcen sind die **Grundhaltung der Trainer/innen**, ihre **Vorbildrolle** sowie das **Lernklima** in der Trainings- und Wettkampfgruppe zentrale methodische Rahmenbedingungen.

Grundhaltung: Trainer/innen sind sportliche Begleiter/innen!

„Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun“ (Barth & Baartz, 2004, S. 12). In diesem Sinne schaffen sportliche Begleiter/innen Rahmenbedingungen, Anregungen und Trainingssituationen, die Gewichtheber/innen zu selbstständigem Handeln sowie zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen befähigen. Eine solche Grundhaltung ist mit folgenden Prinzipien verknüpft.

Sportliche Begleiter/innen...

- gehen von einem Sportverständnis aus, in dem sowohl motorische als auch psychosoziale Aspekte ihren Platz haben;
- verstehen sich als fachlich-partnerschaftliche Berater/innen und als Vorbilder (s.u.);
- pflegen einen vertrauensvollen Umgang, der durch Miteinander, Verlässlichkeit, Glaubwürdigkeit und Offenheit auch für außersportliche Probleme geprägt ist;
- bringen jedem/r Sportler/in Aufmerksamkeit und Interesse entgegen und zeigen Anerkennung und Respekt vor erbrachten Leistungen;
- stellen in der Gruppe Bedingungen sozialen Wohlbefindens und angstfreien Lernens her (s.u.);
- stellen weniger kurzfristige Ziele (z.B. Siege, Platzierungen) 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!“

Trainer/innen sind Vorbilder!

Sportliches und psychosoziales Lernen findet unter anderem über Modelle (Vorbilder) statt. Im Verein übernehmen Trainer/innen wichtige Vorbildfunktionen für Kinder und Jugendliche. Dies macht eine bewusste Wahrnehmung und gezielte Gestaltung der Vorbildrolle notwendig. Bedingung dafür ist es, die erwünschten (psychosozialen) Lernziele mit dem eigenen Handeln als Trainer/in in Übereinstimmung zu bringen, also als Person authentisch zu sein². Mit anderen Worten: Wer seinen Gewichthebern/innen im Verein motorisches, technisches und taktisches Können vermitteln will, sollte auch ein gewisses Maß an Eigenrealisation vorleben.



2)

Medien-Hinweis: Ein weiterer Aspekt bei der Ausgestaltung der eigenen Rolle als Trainer/in bzw. Übungsleiter/in ist der Führungsstil. Dass es unterschiedliche Stile gibt und auch hier Authentizität einen zentralen Stellenwert besitzt, wird z.B. im Lehrvideo „Trainertypen“ von Fritz Dannenmann und Heinz Janalik (2011) veranschaulicht.

Das Gleiche gilt für den psychosozialen Bereich.

- Wer Selbstbewusstsein fördern will, sollte ein gefestigtes Selbstbild haben und dieses auch zeigen (SEL)! Dazu gehört auch die Akzeptanz eigener Schwächen.
- Wer gegenseitige Unterstützung fördern will, muss selbst Hilfsbereitschaft zeigen und Hilfe annehmen können (KOP und AUF).
- Wer Konzentrationsfähigkeit fördern will, muss selbst Anforderungen an die Konzentration erkennen und konzentriert handeln können (KON)!
- Wer Disziplin, Ehrlichkeit, Toleranz, Hilfsbereitschaft, Freude und Leistungsbereitschaft verstärken möchte, muss in der Lage sein, dies gemeinsam zu entwickeln und zu leben!

Eine Trainingsgruppe braucht ein angstfreies Lernklima!

Lernen in Gruppen verlangt nach Möglichkeiten, Fehler zu machen, Fragen zu stellen, sich in den Trainingsprozess einzubringen und mit seiner Leistungsfähigkeit zu präsentieren, ohne ausgelacht oder isoliert zu werden, ohne Angst zu haben, dass vermeintliche Schwächen unmittelbar zu Nachteilen führen. Wir nennen das „angstfreies Lernklima“, in dem jeder weiß, dass er von seinen Mitsportlern/innen und Trainern/innen in seiner/ihrer Leistungsfähigkeit und in seiner/ihrer sozialen Position akzeptiert wird.



**Das gilt auch bei sehr hohen Leistungsansprüchen:
Wer keine Fehler macht, geht nicht an seine Grenzen!**

Zu einem angstfreien Lernklima können Trainer/innen beitragen, indem sie ein vertrauensvolles Verhältnis zur gesamten Trainings-/Wettkampfgruppe aufbauen. Dazu gehört es unter anderem, Vertrauen vorzuleben und eigene Entscheidungen (z.B. Nominierungen) transparent zu machen.

Darüber hinaus ist es notwendig, Lern- und Leistungssituationen zu trennen. **Lernsituationen** sind so zu gestalten, dass Fehler als produktive Bestandteile des Lernprozesses angesehen werden. Von Trainern/innen verlangt das, geduldig mit Fehlern umzugehen; „Fehler sind die Bordsteinkanten auf der Straße des Erfolges!“. Trainer/innen sollten Verbesserungsmöglichkeiten aufzeigen und nicht

sanktionieren. Konkurrenzorientierte **Leistungssituationen** schaffen dagegen ein Klima, das angstfreies Lernen erschwert. Da zum Gewichtheben Leistungssituationen (z.B. Wettkampf) unbedingt dazu gehören, sollte jedoch keineswegs darauf verzichtet werden. Wichtiger ist es, Phasen der reinen Lernorientierung mindestens gleichwertig neben Phasen der Leistungsorientierung zu stellen.

ZUSAMMENFASSUNG

Der Trainer/die Trainerin in seiner/ihrer **Grundhaltung** als sportliche Begleiter/innen und seiner/ihrer **Vorbildrolle** sowie ein **angstfreies Lernklima** und **soziales Wohlbefinden** in der Gruppe sind wichtige Rahmenbedingungen für die Entwicklung psychosozialer Ressourcen (Abb. 3).

Daraus erschließen sich **methodische Prinzipien**:

- Trainer/innen leben ein vertrauensvolles Miteinander, Verlässlichkeit und Offenheit vor.
- Trainer/innen gehen offen und produktiv mit Stärken und Schwächen der Gewichtheber/innen um.
- Trainer/innen trennen zwischen Lern- und Leistungssituationen.
- Trainer/innen sind authentisch, d.h. sie bringen ihr eigenes Handeln mit den psychosozialen Kernzielen (Kap. 3) in Einklang.
- Trainer/innen stellen die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung ihrer Gewichtheber/innen in den Vordergrund.

Die aufgeführten methodischen Prinzipien sind auf alle vier **Kernziele** ausgerichtet.

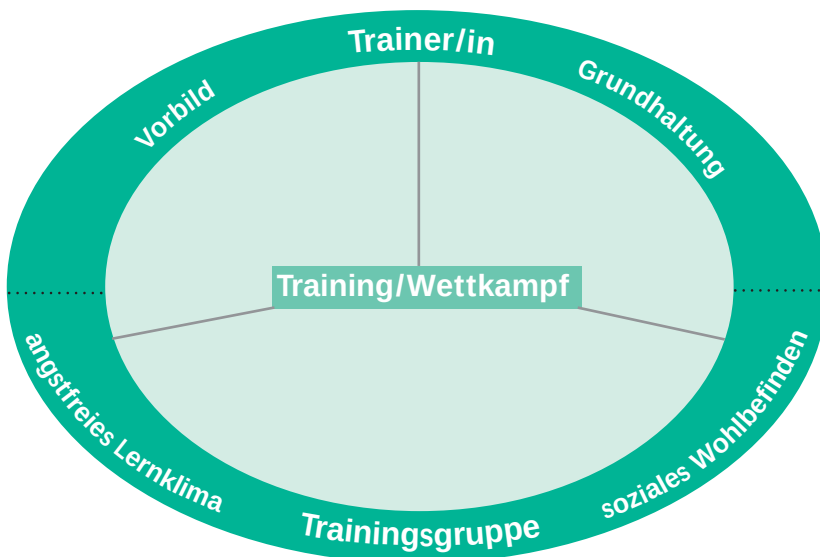


Abbildung 3: Methodische Rahmenbedingungen



WIE

4.2 Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen

Mit **Aufgreifen** ist gemeint, vorliegende Alltagssituationen im Training und Wettkampf zu nutzen, um psychosoziale Lernprozesse gezielt anzuregen. Der Trainings- und Wettkampftag bietet eine Vielzahl solcher Situationen bzw. Gelegenheiten, in denen Sportler/innen psychosoziale Erfahrungen machen. Dies sind insbesondere aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf (Kap. 4.2.1), wiederkehrende Gelegenheiten des Übens und Trainierens (Kap. 4.2.2) sowie Gelegenheiten der Mitverantwortung (Kap. 4.2.3).

4.2.1 Aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen

Sieg und Niederlage relativieren!

Sieg und Niederlage sind unverzichtbare Bestandteile von Wettkämpfen. Sieg oder Niederlage geben immer auch Rückmeldungen über die eigene Leistung. Da auch einer Niederlage gute Leistungen und einem Sieg schwächere Leistungen zu Grunde liegen können, dürfen Sieg oder Niederlage nicht überbewertet werden. Das Prinzip sollte lauten: „Erfolgreich trainieren und wettkämpfen **statt** immer gewinnen müssen!“ In diesem Sinne werden gute Leistungen, Leistungsfortschritte oder einzelne gelungene Versuche als Erfolg gewertet, unabhängig von Sieg oder Niederlage.

Aus Erfahrungen Strategien entwickeln!

Erlebnisse von Sieg und Niederlage können auch genutzt werden, um Erfahrungen und Erkenntnisse für das eigene Handeln herauszuarbeiten. Dabei können schon geringe Unterschiede, beispielsweise in der Ausrichtung der Konzentration, die Ursache vieler Fehlversuche darstellen. Ebenso wie Merkmale der absolvierten Bewegung, können Merkmale von Konzentrationsstrategien von dem/r Trainer/in gemeinsam mit dem/der Sportler/in herausgearbeitet werden. Aufgrund des Vergleiches zwischen unterschiedlich erfolgreichen Versuchen können Bausteine einer Handlungs- oder Konzentrationsstrategie festgestellt werden, die – bezogen auf die jeweilige Situation – zu mehr erfolgreichen Versuchen führen. Die gezielte Gestaltung einer Konzentrationsstrategie kann den/die Sportler/in bei der Bewältigung von Herausforderungen unterstützen (vgl. Kap. 4.4).

Gefühle zulassen!

Sportliche Aktivitäten sind Auslöser und Ventil für Emotionen, z.B. Freude, Ärger, Wut oder Traurigkeit. Diese sollten – zumindest in gewissen Grenzen – ausgelebt und falls notwendig auch thematisiert werden. Extreme Formen wie Aggressionen sollten dagegen „(...) in Frage gestellt, u.U. sanktioniert und mit Gegenerfahrungen konfrontiert werden“ (Balz, 2003, S. 163). Für Gruppenzusammenhalt, soziales Wohlbefinden und Selbstwert sind gemeinsame Freude und gemeinsamer Ärger wichtig. In diesem Sinne sollten besonders erfolgreiche Wettkämpfe und Aktionen (z.B. neue persönliche Bestleistung, knapper Sieg im Einzelwettkampf oder mit der Mannschaft etc.) gefeiert, und mit Ritualen besetzt werden, die den Einzelnen und das Team „hochleben lassen“.



Konflikte thematisieren!

Emotionen, Kampfrichterentscheidungen sowie unterschiedliche Interessen der Gewichtheber/innen bieten reichlich Konfliktpotenzial. Angemessene Erfahrungen und Modelle für Konfliktlösungen können zur Ausbildung von Konfliktfähigkeit beitragen. Dabei sollten Trainer/innen Konflikte nicht voreilig „regeln“. Ihre Aufgabe besteht vielmehr darin, die Konfliktparteien zueinander zu führen und darin zu unterstützen, die Konfliktsituation auszuhalten, Konfliktursachen sowie die gegenseitigen Perspektiven zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Dies ist ein aufwendiger und für alle Beteiligten belastender Prozess, aber das Ergebnis lohnt sich: Das Einlassen auf den/die Konfliktpartner/innen und das Aushandeln einer gemeinsamen Lösung kann die Kooperationsfähigkeit sowie die Aufgabenzugehörigkeit des/der Einzelnen stärken. Ein gelöster Konflikt ermöglicht zudem einen weiterhin unbelasteten Umgang miteinander und kann der gesamten Trainings-/Wettkampfgruppe ein Stück soziales Selbstbewusstsein geben: „Wir sind belastbar – uns haut kein Konflikt so schnell um!“



Rituale unterstützen!

Rituale (Rücken abklatschen, sich vor einer neuen Bestleistung anfeuern) sind Auslöser und Ausdruck einer lebendigen Gruppendynamik. Sie symbolisieren: Wir gehören zusammen! Dabei entstehen Rituale meist aus dem Team. Die Aufgabe von Trainer/innen besteht darin, sich entwickelnde gruppenspezifische Rituale zu unterstützen. Erst wenn Teams zurückhaltend und wenig kreativ sind, sollten Trainer/innen zu entsprechenden Ritualen anregen. Von besonderer Bedeutung sind Rituale vor allem in Problemphasen, z.B. bei vorhandenen Konflikten, Motivationsproblemen, Leistungstiefs oder Lernschwierigkeiten. Rituale geben auch in schwierigen Phasen die Sicherheit: Trotz aller Probleme – wir gehören zusammen!



ZUSAMMENFASSUNG

Training und Wettkampf bieten konkrete Situationen, die von Trainern/innen aufgegriffen und gegebenenfalls thematisiert werden sollten, um psychosoziale Lernprozesse einzuleiten. Die aufgeführten **methodischen Prinzipien** steuern dabei unterschiedliche Kernziele an:

- Sieg und Niederlage relativieren: sportliches Selbstbewusstsein (SEL).
- Aus Erfahrungen Strategien entwickeln: Konzentrationsfähigkeit (KON).
- Gefühle zulassen, erfolgreiche Aktionen feiern: Aufgabenzusammenhalt (AUF).
- Konflikte nicht voreilig „regeln“, sondern gemeinsame Lösungen suchen: Kooperationsfähigkeit (KOP).
- Rituale aufgreifen und fördern, vor allem in „schwierigen Zeiten“: Aufgabenzusammenhalt (AUF).



4.2.2 Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen

Über Nahziele Erfolgserfahrungen vermitteln!

Erfolgserfahrungen und Ziele sind wichtige Quellen für die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Gruppenzusammenhalt (Kap. 2). Eine systematische Festlegung von Nahzielen sowie regelmäßige Rückmeldungen über Leistung und Lernfortschritte sollen dazu beitragen, Einzelnen sowie Trainings- und Wettkampfgruppen gezielt Erfolgserfahrungen zu vermitteln. Nahziele sollten so formuliert sein, dass sie auf Leistungszuwächse ausgerichtet sind (z.B. Verbesserung technischer Fertigkeiten) und nicht auf Ergebnisse oder Platzierungen.

Dabei können Nahziele zunehmend mit den Gewichthebern/innen gemeinsam definiert und festgelegt werden. Hilfreich ist es, dies mit einigen Aktionsformen zur Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit zu begleiten. In Kapitel 4.3.3 werden dazu Prinzipien, in Kapitel 5.3 konkrete Aktionsformen beschrieben. Mit Rückmeldungen im Trainingsalltag befasst sich Kapitel 4.4.

Vormachen lassen!

Auch wer vom Trainer/von der Trainerin zum Vormachen ausgewählt wird, erhält auf diese Weise eine indirekte positive Rückmeldung über sein/ihr Bewegungskönnen. Diese Art von Rückmeldung kann zur Ausbildung von Selbstbewusstsein sowie zur Stärkung der sozialen Position im Team beitragen. Dabei sollte nicht immer auf dieselben Gewichtheber/innen zurückgegriffen werden, um eine negative Stigmatisierung („Liebling des Trainers/der Trainerin“) zu vermeiden und um die individuellen Stärken jedes Teammitglieds hervorzuheben. Auf das Vormachen von Fehlerbildern bei Schwächeren sollte völlig verzichtet werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Üben und Trainieren bieten wiederkehrende Gelegenheiten zur Stärkung psychosozialer Ressourcen, die vom Trainer/von der Trainerin aufgegriffen werden sollten. Auch hier können über die genannten **methodischen Prinzipien** unterschiedliche Kernziele angesteuert werden:

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



4.2.3 Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen

Rollen- und Aufgabenverteilung!

Rollen und Aufgaben, die während des Trainings i.d.R. von Trainern/innen ausgeführt werden, sollten gezielt auf die Gewichtheber/innen übertragen werden, indem sie z.B. die Übungen der Trainingspartner/innen bewerten oder Hilfestellung bei einzelnen Versuchen geben. Auch können Sportler/innen in der Aufwärmphase bzw. beim Cool down Bewegungsspiele oder Dehnübungen anleiten oder bei der Vermittlung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gezielt Coachingaufgaben übernehmen (vgl. dazu methodische Prinzipien in Kapitel 4.3.3 und konkrete Aktionsformen in Kapitel 5.3.3 bis 5.3.5).

Festlegung und Kontrolle von Regeln!

Soziale und organisatorische Regeln (Gesprächsregeln, Umgang mit Verspätungen, Auf- und Abbauorganisation etc.) können zunehmend von den Gewichthebern/innen selbst vereinbart und kontrolliert werden. Anlässe dazu liegen zum einen in einfachen Organisationstätigkeiten (Gruppenbildung, Raum- und Zeiteinteilung etc.), zum anderen ergeben sie sich häufig aus Situationen, in denen Gewichtheber/innen oder Trainer/innen unzufrieden mit sozialen Umgangsformen (Verspätungen o.ä.) sind und Konflikte entstehen.

Beteiligung an inhaltlichen Entscheidungen!

Bei der Trainingsgestaltung sollten Trainer/innen auch inhaltliche und methodische Entscheidungen zusammen mit den Sportlern/innen festlegen. Sportler/innen können inhaltliche und methodische Vorschläge einbringen, die Trainingsplanung ergänzen und bei der Umsetzung mitwirken. Auch können gelegentlich „freie“ Trainingsphasen den Wünschen und Interessen der Aktiven entsprechen.

In dem Maß, in dem Gewichtheber/innen in den genannten organisatorischen Gelegenheiten Mitverantwortung übernehmen, treten die Trainer/innen in den Hintergrund. Ihre Aufgaben sind gekennzeichnet durch:

- Berater- und Moderatorfunktion: Trainer/innen beraten über organisatorische Bedingungen, methodische Gestaltungsmöglichkeiten etc. Sie moderieren Abstimmungsprozesse und „betreuen“ die Verantwortlichen im Hintergrund.
- Erste Hilfe: In kritischen Situationen (z.B. Konflikte, unvorhergesehener Verlauf) agieren Trainer/innen als Ersthelfer/innen. Sie geben methodische oder organisatorische Hilfestellungen und müssen jederzeit selbst wieder in die Trainer/innenrolle einspringen können.



ZUSAMMENFASSUNG

Der/die Trainer/in sollte Gelegenheiten **aufgreifen**, in denen die Gewichtheber/innen aus ihrer „Konsumhaltung“ heraustreten und Mitverantwortung für Organisation und Inhalt des Trainings übernehmen (Abb. 4). Dazu gelten folgende **methodische Prinzipien**:

- Sportler/innen übernehmen organisatorische Aufgaben und Rollen; soziale und organisatorische Regeln werden gemeinsam aufgestellt und kontrolliert.
- Gewichtheber/innen werden an inhaltlichen Entscheidungen und deren Umsetzung beteiligt.
- Trainer/innen nehmen sich zurück und übernehmen Funktionen als Moderator/in und „Ersthelfer/in“.

Über Gelegenheiten der Mitverantwortung werden insbesondere Aufgabenzusammenhalt (AUF), sowie Kooperationsfähigkeit (KOP) angesteuert.

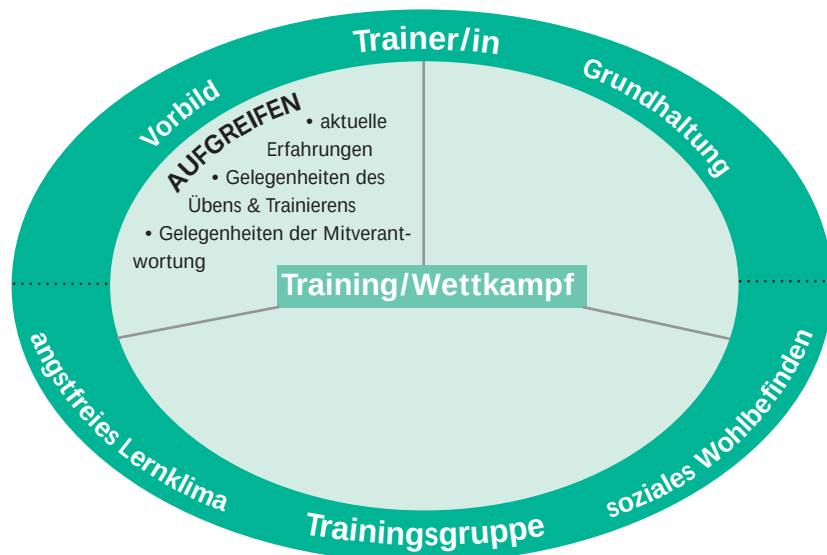


Abbildung 4: Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen

WIE



4.3 Lernsituationen inszenieren

Inszenieren meint die Gestaltung von Situationen, in denen psychosoziale Anforderungen und Erfahrungen gezielt hergestellt werden. In diesem Kapitel werden vier Gestaltungsebenen zur Inszenierung psychosozialer Erfahrungen vorgestellt. Ausgehend von den Anforderungen der Sportart Gewichtheben liegt das Prinzip dieser vier Gestaltungsebenen in einem zunehmenden Bezug zu spezifischen Lern- und Leistungssituationen im Gewichtheben. Dieser reicht von allgemeinen – noch dem Gewichtheben fernen – Bewegungsaufgaben (Kap. 5.1 Gewichtheben S) über die Anwendung spezifischer motorischer Fertigkeiten aus dem Gewichtheben in einfachen Grundsituationen (Kap. 5.2 Gewichtheben M), gezielten Aufgaben spezifischer Lernsituationen im Gewichtheben (Kap. 5.3 Gewichtheben L) bis zu spezifischen Wettkampf- und Leistungssituationen im Gewichtheben (Kap. 5.4 Gewichtheben XL).

4.3.1 Gewichtheben S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben

Ziel der Gestaltungsebene „Gewichtheben S“ ist es, einen ersten Zugang und ein Bewusstsein für „psychosoziale Ressourcen“ herzustellen. Die Grundidee liegt darin, zunächst unabhängig von motorischen Anforderungen und Fertigkeiten spezifischer Sportarten gegenseitiges Vertrauen in der Trainingsgruppe zu schaffen sowie erste bewusste Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns und der Auseinandersetzung mit dem eigenen motorischen und kognitiven Können zu ermöglichen. Dazu werden einzelne Kernziele systematisch herausgestellt und in ihrer Bedeutung für die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im sportlichen Alltag thematisiert.

Die Gestaltungsebene „Gewichtheben S“ umfasst die Aufgabentypen **Vertrauensübungen**, **kooperative Bewegungsaufgaben I** und **Konzentrationsübungen**. Diese sind – im Unterschied zu den Aufgabentypen der Ebenen „Gewichtheben M“ bis „Gewichtheben XL“ – zunächst (weitgehend) gewichthebeunspezifisch.

Aufgabentyp: Vertrauensübungen

Über Vertrauensübungen soll in der Lerngruppe die Basis für ein förderliches Lernklima (Kap. 4.1) und für einen festen Gruppenzusammenhalt aufgebaut werden. Die Aktionsformen sind dadurch gekennzeichnet, dass sich die Gewichtheber/innen – im übertragenen und auch im wörtlichen Sinne – in die Hände ihrer Mitsportler/innen begeben. Dies wird z.B. durch ungewohntes Ausschalten von Sinnen initiiert, so dass Vertrauen und gegenseitige Unterstützung zur Lösung von Aufgaben erforderlich werden.

Beispiel Aktionsform „Blindenführung“: Ein/e Gewichtheber/in führt seinen/ihre blinden/e Partner/in durch Schulterfassung oder durch verbale Hinweise („rechts“, „links“, „stopp“, „zurück“ etc.) kreuz und quer über das Feld. Ziel ist es, nicht mit anderen Paaren zu kollidieren (oder: einen Parcours mit Hindernissen zu bewältigen). Sportartspezifisch kann diese Übung z.B. durch das Bestecken einer Hantelstange mit Gewichten ergänzt werden. Eine ausführliche Beschreibung liegt im Methodenpool in Kapitel 5.1.1 vor.



Eine weitere Möglichkeit bieten Wagnisaufgaben, in denen Gewichtheber/innen im Schutz des Teams unbekannte Herausforderungen bewältigen sollen, die den Mut des Einzelnen und das Vertrauen in die Gruppe erfordern. Diese übernimmt u.a. Aufgaben der Sicherung und des Ausschlusses von Unfallrisiken.

Beispiel Aktionsform „Grubenfall“: Ein/e Gewichtheber/in lässt sich von einem Kasten mit gestreckten Armen und hoher Körperspannung vorwärts in eine von Mitsportlern/innen gebildete Gasse fallen. Diese fangen ihn/sie mit vorgestreckten Armen auf und befördern ihn/sie durch rhythmisches Heben bis zum Ende der Gasse (Methodenpool, Kap. 5.1.4).

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben I

Bewegungsaufgaben geben bestimmte Ziele vor, Wege und Lösungen erarbeiten die Gewichtheber/innen dagegen selbstständig. Kooperative Bewegungsaufgaben I enthalten explizit sozialkooperative Aufgabenstellungen. Ziele, Regeln und Bedingungen – z.T. auch die motorischen Lösungen – sind hier weitgehend vorgegeben. Die Lösungen der sozialkooperativen Aufgabenstellungen sind dagegen völlig offen. Das durchgängige Prinzip lautet: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“ Handlungspläne, Taktiken, Aufgabenteilungen etc. müssen von den Gewichthebern/innen selbstständig erarbeitet werden. Dabei sollen sie erkennen, dass eine aufgabenteilige Bearbeitung, soziale Kompetenzen sowie motorisches Können zur effektiven Aufgabelösung beitragen.

Kooperative Bewegungsaufgaben I können sowohl ohne als auch mit Wettbewerbscharakter gestaltet werden. In konkurrenzfreien Bewegungsaufgaben ohne Wettkampf geht es darum, Lösungen durch die Entwicklung von Strategien, durch aufeinander abgestimmtes Handeln und durch gemeinsames Probieren frei von äußerem Druck herauszufinden.

Beispiel Aktionsform „Ausbruch“: Eine hochkant aufgestellte Weichbodenmatte bildet ein Ausbruchshindernis, z.B. die Gefängniswand. Zwei Drittel der Gruppenmitglieder halten die Wand fest, einige stützen diese von hinten ab, die anderen stehen als Hilfestellung vor der Matte. Nach und nach versuchen nun alle Gruppenmitglieder, mit viel Anlauf und der Unterstützung der übrigen Ausbrecher, über die Matte zu klettern. Die Aufgabe sollte so gestellt werden, dass alle Gruppenmitglieder sich gegenseitig Hilfe leisten können. Ziel ist es also nicht, möglichst schnell und ohne fremde Hilfe über die Matte zu kommen. Ziel ist es vielmehr, dass alle Sportler/innen die Wand überqueren. Hilfen sind dabei ausdrücklich erlaubt (Methodenpool, Kap. 5.1.3).



Aufgabentyp: Konzentrationsübungen

Mit Hilfe von **Konzentrationsübungen** sollen die Sportler/innen lernen, die Konzentration bewusst auf einzelne Aspekte bspw. einer Bewegung zu lenken. Auch Gegenstände (z.B. verschiedene Bälle), auf die die Konzentration gelenkt werden soll, können im Zentrum dieser Aktionsformen stehen. Konzentrationsübungen verknüpfen allgemeine sportartunspezifische Aufgabenstellungen mit kognitiven Anforderungen, die eine bewusste Lenkung der Konzentration erfordern.

Konzentrationsübungen sollen im Schwierigkeitsgrad an den aktuellen Leistungsstand der Sportler/innen angepasst werden. Hierfür müssen die Aufgaben im Komplexitätsgrad gesteigert werden (z.B. Verwendung von mehreren Bällen, unterschiedlicher Bälle).



Beispiel Aktionsform „Gehirnjogging“: Zwei Gewichtheber/innen bilden ein Team. Ein/e Gewichtheber/in stellt sich im Abstand von zwei Metern mit dem Rücken zum/zur Partner/in. Auf ein zuvor ausgemachtes Kommando hin, dreht sich der/die Gewichtheber/in um und versucht, einen Ball zu fangen, den der/die Partner/in wirft. Durch Variation der Kommandos, der Anzahl der Bälle oder der Art des Fangens kann die Übung im Schwierigkeitsgrad gesteigert werden. Eine ausführliche Beschreibung der Variationsmöglichkeiten liegt im Methodenpool in Kapitel 5.1.5 vor.



Alle Aktionsformen der Gestaltungsebene „Gewichtheben S“ dienen im Training in erster Linie als Impulsübungen, um Vertrauen und ein Bewusstsein für psychosoziale Anforderungen herzustellen. Dabei können sie als Anregung zu Gesprächen, zu Aushandlungsprozessen und zu Reflexionen genutzt werden. Im Trainingsalltag finden sie ihren Platz als Abwechslung zum sportartspezifischen Üben und Trainieren, im Aufwämbereich oder in begleitenden Situationen (Trainingslager, Theorieeinheit etc.).

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Gewichtheben S“ ist es, Vertrauen zu schaffen und ein Bewusstsein für die Bedeutung psychosozialer Ressourcen anzuregen. Dies wird über drei Aufgabentypen (allgemeine Bewegungsaufgaben) realisiert (Abb. 5):

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I
- Konzentrationsübungen

Kernziele: Mit diesen Aufgabentypen werden vor allem der Aufgabenzusammenhalt (AUF), die Kooperationsfähigkeit (KOP) und die Konzentrationsfähigkeit (KON) angesteuert.

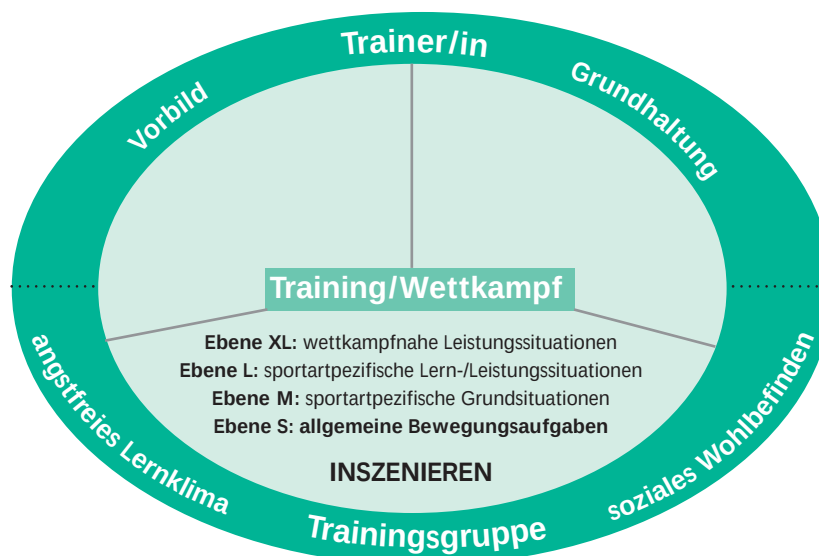


Abbildung 5: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben

WIE

4.3.2 Gewichtheben M: Anregen und Festigen im Gewichtheben

Auf dieser Ebene geht es darum, im konkreten Bezug zum Gewichtheben ein Bewusstsein für psychosoziale Anforderungen anzuregen. Die Grundidee besteht darin, spezifische Kernziele für das Gewichtheben herauszugreifen und pointiert in einfachen Grundsituationen der Sportart zu inszenieren. Auf diese Weise sollen die Gewichtheber/innen für die Bedeutung dieser Kernziele in ihrer Sportart sensibilisiert, sozial-kooperatives Handeln, Konzentrationsfähigkeit sowie ihr sportliches Selbstbild entwickelt und gefestigt werden.

In den Aktionsformen dieser Ebene stehen – im Unterschied zu den Ebenen „Gewichtheben L“ und „XL“ – psychosoziale Inhalte und Aufgaben im Vordergrund. Die sportartspezifischen, motorischen und kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten werden zur Vermittlung der psychosozialen Kernziele zwar angewandt – quasi als Mittel zum Zweck –, ihre Schulung und ihr wettkampfgemäßer Einsatz stehen jedoch noch im Hintergrund.

Die Anregung und Festigung psychosozialer Ressourcen im Gewichtheben erfolgt auf dieser Ebene M über die Aufgabentypen **„Störungen – psychosoziale Anforderungen erfassen“** und **„Kooperative Bewegungsaufgaben II“**.

Aufgabentyp: Störungen – sozial-kooperative Anforderungen erfassen

In den Aktionsformen des Aufgabentyps Störungen werden für das Gewichtheben typische Spiel- oder Übungsformen in ihrem gewohnten Verlauf „gestört“. Dazu werden entweder verfremdete Bedingungen hergestellt oder spezifische Instruktionen erteilt. Ziel ist es, die Gewichtheber/innen mit neuen Situationen zu konfrontieren, in denen einzelne Kernziele explizit herausgestellt und die Sportler/innen zur Auseinandersetzung damit angeregt werden.



Verfremdete Bedingungen sind z.B. die Verteilung von Handicaps (in „Synchron bewegen!“; Kap. 5.2.3), oder das Stören der Bewegung in ihrem gewohnten Bewegungsablauf („Kluges Köpfchen“; Kap. 5.2.8). Diese Bedingungen heben die Bedeutung von Konzentration, Verständigung und Abstimmung hervor und fordern es heraus, eigene Lösungen zu finden. Spezifische Instruktionen an einzelne Sportler/innen sollen die psychosoziale Anforderung verstärken. Solche Instruktionen können zum Beispiel darauf abzielen, „(un-)kooperatives Partnerverhalten“ (siehe Beispiel „With A Little Help From My Friends“) zu inszenieren, um Merkmale gelingender Kooperation herausarbeiten zu können.

Beispiel Aktionsform „With A Little Help From My Friends“: Die Startstellung und die erste Zugphase sollen wiederholt werden. Jede/r Gewichtheber/in erhält vorab eine der folgenden Instruktionen zum Partnerverhalten, ohne dass die anderen Gewichtheber/innen diese lesen können (Kap. 5.2.5):

- **Instruktion „Supporter“:** Das wichtigste Ziel ist, die Techniken gemeinsam möglichst schnell und effektiv zu erlernen. Unterstütze deine Partner/innen und verbessere dadurch auch deine eigene Bewegungsvorstellung!
 - **Instruktion „Pokerface“:** Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken möglichst schnell und effektiv erlernst! Ob dein/e jeweilige/r Partner/in die Techniken erlernt, ist dir egal!
 - **Instruktion „Ego“:** Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken schneller und effektiver als alle anderen erlernst! Versuche möglichst viele Tipps von deinen Partnern/innen zu erhalten. Verrate jedoch selber keinen einzigen, sondern versuche stattdessen deine Partner/innen beim Lernen zu behindern.
- (Methodenpool, Kap. 5.2.5).

Solche Aktionsformen, die gezielt **Störungen** in bekannte, für das Gewichtheben typische Spiel- oder Übungsformen integrieren, „verbrauchen“ sich, d.h. nach einmaliger Ausführung verlieren sie ihren Reiz und den Wert des Unbekannten. Deshalb können sie als Impuls zur Anregung für bestimmte Kernziele, nicht aber regelmäßig eingesetzt werden. Mit dem Ziel der Förderung der Konzentrationsfähigkeit macht es Sinn, die Aktionsformen regelmäßig mit steigendem Schwierigkeitsgrad einzusetzen.

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben II

In den **kooperativen Bewegungsaufgaben II** werden – im Unterschied zu den kooperativen Bewegungsaufgaben I – gewichthebespezifische Fertigkeiten eingesetzt. Einzelne Aufgaben werden nach dem Prinzip des Mehrkampfs, der Staffel oder des Parcours hintereinander gereiht. Diese additive Gesamtaufgabe muss im Team bewältigt werden. Wie bei den kooperativen Bewegungsaufgaben I gilt auch hier: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“ Daran sollen sich alle Gewichtheber/innen gemäß ihrer Fähigkeiten möglichst zu gleichen Teilen einbringen. Gewertet wird die Gesamtleistung des Teams nach dem Prinzip der „Addition der Einzelleistungen“.

Die Teammitglieder müssen hier ihre Stärken kennen, äußern und zur Bewältigung der Teamaufgabe einbringen. Es muss eine Verständigung darüber stattfinden, wer welche (Teil-)Aufgaben übernimmt („Wer kann was am besten?“). Mit diesem Aufgabentyp wird neben dem Anregen auch das Einüben und Festigen sozial-kooperativen und kognitiven Handelns angestrebt. Dabei ist auch der Spaß- und Stimmungsfaktor nicht zu unterschätzen, so dass hier ebenfalls positive Emotionen ausgelöst werden können.





Beispiel Aktionsform „Kraftsport-Mehrkampf“: Die Gewichtheber/innen treten in Kleingruppen in einem Wettbewerb aus mehreren Aufgaben gegeneinander an, z.B. Schocken, Weitsprung und Tauklettern. Jede Übung muss von genau zwei Gewichtheber/innen aus jedem Team durchgeführt werden. Jedes Teammitglied muss dabei mindestens eine aktive Aufgabe übernehmen (wer kann was am besten?). Die Leistungen aller Sportler/innen eines Teams werden addiert. Ziel ist es, im Team die höchste Summe zu erzielen (Methodenpool, Kap. 5.2.4).

Auch die Aktionsformen der Ebene „Gewichtheben M“ dienen in erster Linie als Impuls für die Auseinandersetzung mit dem Thema „psychosoziale Ressourcen“. Im Trainingsalltag sollten sie insbesondere dann eingesetzt werden, wenn psychosoziale Ressourcen „auf dem Plan stehen“. Alle Aktionsformen bieten Anregungen für Gespräche, Aushandlungsprozesse und Reflexionen zum Thema. Darüber hinaus können sie jeder Zeit als Abwechslung oder Ergänzung zum rein motorischen Üben und Trainieren eingesetzt werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Gewichtheben M“ ist es, im konkreten Bezug zum Gewichtheben auf psychosoziale Ressourcen hinzuweisen und diese zu festigen. Dies erfolgt über zwei Aufgabentypen, in denen gewichthebespezifische Grundsituationen angesprochen werden (Abb. 6):

- **Störungen – sozial-kooperative Anforderungen erfassen**
- **Kooperative Bewegungsaufgaben II**

Kernziele: Mit beiden Aufgabentypen werden insbesondere die sozial-kooperativen Kernziele Aufgabenzusammenhalt (AUF) und Kooperationsfähigkeit (KOP) angesteuert. Da mit sozial-kooperativen Aufgaben auch individuelle Selbsteinschätzungen und gegenseitige Rückmeldungen verbunden sind (Wer übernimmt welche Funktion – wer kann was gut? etc.), beinhalten diese auch Erfahrungen zu dem Kernziel sportliches Selbstbewusstsein (SEL). Der Aufgabentyp Störungen zielt zusätzlich auf das Kernziel Konzentrationsfähigkeit (KON) ab.

WIE

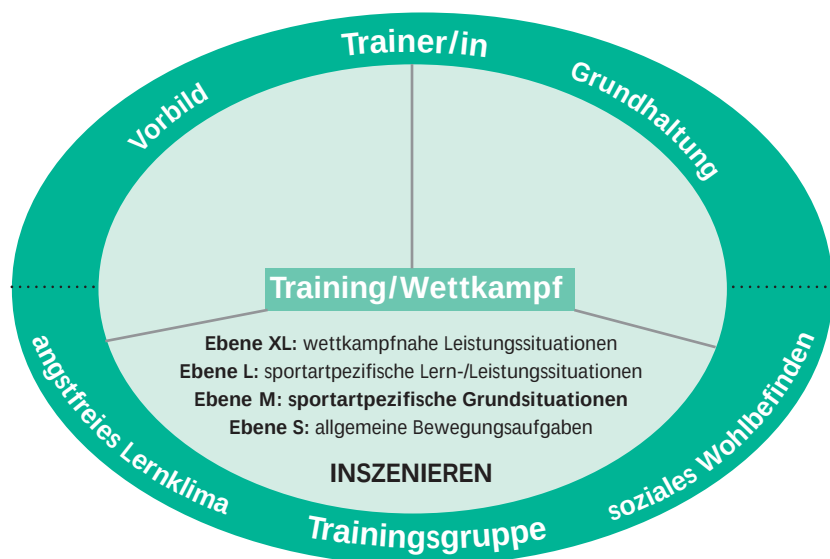


Abbildung 6: Anregen und Festigen im Gewichtheben

4.3.3 Gewichtheben L: Festigen und Anwenden in gewichthebespezifischen Trainingssituationen

Die Aktionsformen dieser Gestaltungsebene „Gewichtheben L“ zielen darauf ab, psychosoziale Ressourcen zu festigen, weiterzuentwickeln und in „geschützten“ Lernsituationen anzuwenden. Dabei wird die Grundidee aufgegriffen, nach der psychosoziale Ressourcen insbesondere in dem Kontext gefördert werden sollten, in dem sie zur Bewältigung von sportlichen Anforderungen gebraucht werden. Sportartspezifische Lernsituationen – als ein zentraler Inhalt von Training – sind deshalb auch zentraler Bezugspunkt der gewichthebespezifischen Förderung psychosozialer Ressourcen.

Ausgehend von dieser Grundidee erfolgt das Thematisieren, Üben und Festigen psychosozialer Ressourcen – im Unterschied zu „Gewichtheben M“ – immer im unmittelbaren Kontext der gezielten Vermittlung typischer motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten im Gewichtheben. Dieser Anspruch wird in den Aktionsformen der Gestaltungsebene „Gewichtheben L“ realisiert, indem einerseits motorische Aufgaben mit psychosozialen Zusatzaufgaben kombiniert werden und andererseits motorisches Können gezielt zum Thema von Selbsteinschätzungen und Rückmeldungen (gemacht) wird. Daraus ergeben sich drei Aufgabentypen: **„Motorische Bewegungsaufgaben“**, **„Mitverantworten durch Gegenseitig Coachen“**, **„Leistung thematisieren“**.

Aufgabentyp: Motorische Bewegungsaufgaben

In **motorischen Bewegungsaufgaben** geht es – im Unterschied zu den kooperativen Bewegungsaufgaben – ausschließlich um gewichthebespezifische motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten, z.B. um das Herausfinden von Bewegungsmerkmalen, die Fehleranalyse bei verschiedenen Übungen wie Reißen und Stoßen oder das Gestalten bzw. Erarbeiten von Konzentrationsstrategien. Auch hier ist das Aufgabenziel (z.B. korrekte Ausführung eines Versuchs im Reißen) klar definiert. Die Gewichtheber/innen sollen durch Analysieren und Ausprobieren Lösungswege zum motorischen Lernziel herausfinden. Diese Form der motorischen Bewegungsaufgabe geht von der Grundidee aus, dass eine gemeinsame Bearbeitung sportlicher Sachprobleme in einer Gruppe zwingend deren Interaktion voraussetzt und damit auch zu Erfahrungen sozial-kooperativen und kognitiven Handelns beiträgt.

Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und Lösungen werden im gesamten Team zusammengetragen. Dabei kann eine Analyse durch Selbst- oder Fremdbeobachtung erfolgen. Die ermittelten Lösungen können anschließend als Basis zur weiteren Trainingsgestaltung herangezogen werden.

Beispiel Aktionsform „Bewegungsaufgabe I: Technikmerkmale“: Die Sportler/innen erarbeiten gemeinsam Technikmerkmale, nach denen sich bspw. der erste Zug im Reißen von dem ersten Zug im Stoßen unterscheiden lässt (Methodenpool, Kap. 5.3.1).

Beispiel „Wie konzentriere ich mich richtig?“: Gemeinsam erarbeiten die Sportler/innen einen Rollenplan, in dem sie den Ablauf eines Wettkampfversuches Schrittweise beschreiben. An diesem Rollenplan werden Punkte identifiziert, an denen konzentriertes Handeln wichtig ist. Im nächsten Schritt arbeiten die Sportler/innen heraus, wie sie ihre Konzentration an diesen Stellen lenken können (Methodenpool, Kap. 5.3.9).



Aufgabentyp: Mitverantworten durch „Gegenseitig Coachen“

Beim „**gegenseitigen Coachen**“ übernehmen die Gewichtheber/innen im Rahmen des Übens und Trainierens motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten Coaching-Funktionen: In unterschiedlichen Inszenierungen sollen sie sich beobachten, korrigieren und Rückmeldungen geben. Diese Aufgabenstellung lässt sich zu verschiedenen Trainingsinhalten realisieren, z.B. durch die Übernahme des Aufwärmteils oder des Cool downs, im Technik- und Taktiktraining, in inszenierten Wettkampfsituationen und Turnierformen sowie schließlich durch die Übernahme kompletter Trainingseinheiten. Während oder nach den Einheiten sollten sich immer wieder Gruppengespräche anschließen, in denen die motorischen Stärken und Schwächen sowie die Coaching-Funktionen reflektiert werden (ausführlich Kap. 4.4).



Beispiel Aktionsform „Gegenseitig Coachen I: „Technikerwerb und Anwendung“: Die Gewichtheber/innen üben in Zweier-Gruppen eine zuvor bereits eingeführte Technik, z.B. Stoßen. Ein/e Gewichtheber/in führt die Übung aus, der/die Zweite (Coach) beobachtet, versucht Fehler zu erkennen, gibt Rückmeldungen und Hinweise. Im Gruppengespräch mit allen Aktiven werden typische Stärken, Fehlerbilder und Korrekturen herausgearbeitet und vom moderierenden Trainer/von der moderierenden Trainerin zusammengefasst. Im nächsten Schritt sollen die Coaches ihre/n Heber/in auf Basis der Fehlerbilder gezielt beobachten und ihm/ihr Korrekturhinweise geben (Methodenpool, Kap. 5.3.3).

In dem Maße, in dem Gewichtheber/innen Coachingaufgaben übernehmen, treten die Trainer/innen in den Hintergrund und konzentrieren sich auf ihre Aufgaben als Berater/in, Moderator/in und Ersthelfer/in bei auftretenden Schwierigkeiten.

Aufgabentyp: Leistung thematisieren – Einschätzungen vornehmen und reflektieren

Dieser Aufgabentyp zielt auf eine kognitive Auseinandersetzung mit der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit. Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten werden explizit zum Thema einer kognitiven oder einer kombinierten motorisch-kognitiven Auseinandersetzung gemacht. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen sich die Gewichtheber/innen selbst oder andere in ihrer Leistungsfähigkeit einschätzen. Eine anschließende Reflexion kann allein, mit dem/der Trainer/in sowie mit anderen Gruppenmitgliedern vorgenommen werden. Auf diese Weise erhalten die Gewichtheber/innen systematisch Rückmeldungen über ihre Leistungsfähigkeit (Kap. 4.4).

Beispiel Aktionsform „Prognosetraining“: Die Gewichtheber/innen geben Prognosen über ihr Können zu ausgewählten Fertigkeiten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ab (z.B. das Bewältigen einer „sauberen“ 3er Kniebeuge vorne oder das nicht Vor- oder Zurückspringen während einer Hebung). Sie führen entsprechende Übungen durch, die der/die Trainer/in oder der/die Mitsportler/innen bewerten und mit den Prognosen abgleichen (Methodenpool, Kap. 5.3.7).

Dieser Aufgabentyp kann auch in Gruppensituationen umgesetzt werden, in denen gegenseitige Einschätzungen und Rückmeldungen vorgenommen werden.



Beispiel Aktionsform „Ich sag dir, was du kannst“: Paarweise schließen sich die Gewichtheber/innen zusammen. Vorzugsweise solche, die sich gut kennen. Die Gewichtheber/innen sollen die sportlichen Stärken (Vorsicht bei Schwächen!) ihrer Partner/innen nennen. Dazu notieren sie ihre eigene größte Stärke sowie die ihres/ihrer Partners/in. Gewichtheber/in A nennt vor der gesamten Gruppe die Stärke seines/ihrer Partners/in – diese/r vergleicht die genannte Stärke mit der von ihr/ihm selbst eingeschätzten Stärke. Jede/r Gewichtheber/in stellt in dieser Form kurz seinen/ihre Partner/in vor (Methodenpool, Kap. 5.3.6).

Dieser Aufgabentyp „Leistung thematisieren“ kann auch als Basis für die Festlegung und Überprüfung konkreter Nah- und Fernziele genutzt werden. In diesem Sinne dient eine wiederholte Anwendung der Aktionsformen als fundierte Grundlage für intraindividuelle* Vergleiche und Lernfortschritte. Dazu eignet sich vor allem die Aktionsform „Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung“ (Kap. 5.3.8).

* Mehrere Einschätzungen des gleichen Sportlers zu unterschiedlichen Zeitpunkten.



ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Gewichtheben L“ ist es, psychosoziale Ressourcen zu festigen und anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt in der kombinierten Vermittlung motorischen Könnens und psychosozialer Ressourcen. Dies wird in drei Aufgabentypen umgesetzt, in denen gewichthebespezifische Lern- und Leistungssituationen inszeniert und dabei unterschiedliche Kernziele abgedeckt werden (Abb. 7):

- **Motorische Bewegungsaufgaben** (AUF, SEL, KOP & KON);
- **Mitverantworten durch „Gegenseitig Coachen“** (AUF, SEL, KOP & KON);
- **Leistung thematisieren** (SEL & KON).

Kernziele: Bei allen drei Aufgabentypen tritt die Förderung des Kernziels zum Selbstbewusstsein (SEL) in den Vordergrund. Steht beim Thematisieren von Leistungen noch die motorische Komponente im Vordergrund, wird das Selbstbewusstsein beim gegenseitigen Coachen und bei den motorischen Bewegungsaufgaben in der Form angesprochen, dass Sportler/innen das Training mitgestalten. Soziale Ressourcen wie der Aufgabenzusammenhalt (AUF) und die Kooperationsfähigkeit (KOP) werden hier in Teilen schon vorausgesetzt, aber auch anhand konkreter Fragen des sportlichen Trainings weiterentwickelt. Die Konzentrationsfähigkeit (KOF) wird insbesondere durch die motorischen Bewegungsaufgaben angesteuert.

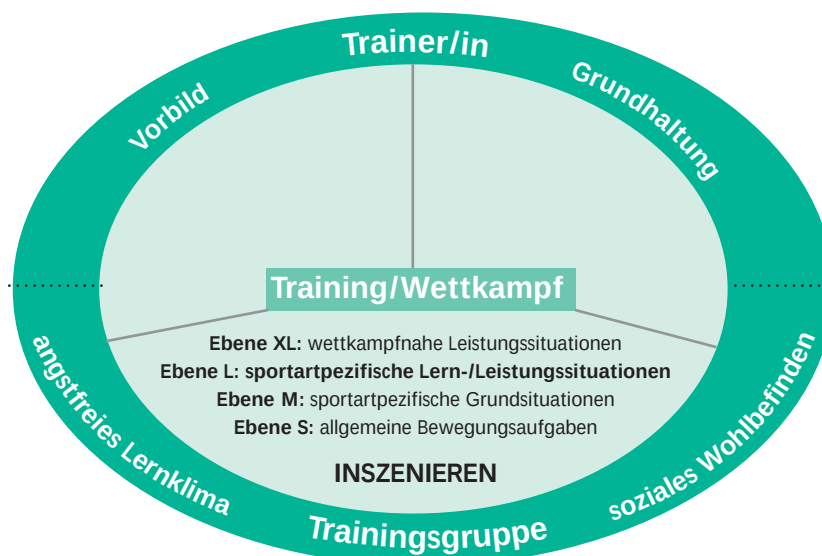


Abbildung 7: Festigen und Anwenden in gewichthebespezifischen Trainingssituationen

4.3.4 Gewichtheben XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen

Ziel der Gestaltungsebene „Gewichtheben XL“ ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen leistungsorientierten Situationen anzuwenden. Die Grundidee liegt darin, konkurrenzorientierte Leistungssituationen zu schaffen, die – im Unterschied zu den Ebenen „Gewichtheben S“ bis „Gewichtheben L“ – gezielt über den psychosozialen Anforderungscharakter von „geschützten“ Lernsituationen hinausgehen. Damit soll ein Transfer der erworbenen und möglichst gefestigten Ressourcen in den Wettkampf vorbereitet werden.

Die sportartspezifische Anwendung psychosozialer Ressourcen erfolgt auf dieser Ebene über die Aufgabentypen „**Wettkampfsituationen – Handlungsdruck bewältigen**“ und „**Konkurrenz simulieren – Anforderungen standhalten**“.

Aufgabentyp: Wettkampfsituationen – Handlungsdruck bewältigen

Dieser Aufgabentyp zielt darauf ab, motorisches Können und sozial-kooperatives sowie konzentriertes Handeln auch unter gewichthebetypischen Leistungs- bzw. Wettkampfbedingungen anwenden zu können. Dazu werden Aufgaben gestellt, die hohen Druck (u.a. durch Zeit, Gegner/in, Bewertung, Ablenkungen) auslösen und in denen kritische Leistungs- bzw. Wettkampfsituationen simuliert werden. Die Bewältigung dieser Anforderungen erfordern ein weitgehend gefestigtes sozial-kooperatives Handeln,

Konzentrationsfähigkeit, ein gefestigtes Selbstbild und stabile Selbstwirksamkeit des Einzelnen sowie der gesamten Trainings-/Wettkampfgruppe.



Beispiel Aktionsform „Heaven and Hell“: Jede/r Sportler/in hat zwei Versuche bei einer vom Trainer/von der Trainerin festgelegten Übung mit einer vom Trainer/von der Trainerin festgelegten Last. Der/die Trainer/in gibt eine Mindestanzahl an gültigen Versuchen für das Gesamtteam vor. Für jeden gültigen Versuch weniger, muss das gesamte Team eine Extra-Übung machen (z.B. Tauklettern). Es ist immer nur ein/e Sportler/in aktiv. Die restlichen Sportler/innen schauen dem/der Hebenden zu (Anfeuern erlaubt) (Methodenpool, Kap. 5.4.4).

Aufgabentyp: Konkurrenz simulieren – Anforderungen standhalten

In diesem Aufgabentyp werden Konkurrenz- und Ausscheidungssituationen simuliert, die neben motorischen insbesondere psychische Anforderungen an den/die Einzelne/n stellen. Ziel ist es, diesen Anforderungen auch unter starker Konkurrenz standzuhalten. Dazu erfordern die Aktionsformen dieses Aufgabentyps ein bereits gefestigtes positiv-realistisches Selbstbild, eine stabile Selbstwirksamkeit und eine ausgeprägte Konzentrationsfähigkeit, um die motorischen und kognitiven Anforderungen und den hohen psychischen Druck in der Konkurrenzsituation sicher zu bewältigen.



Beispiel Aktionsform „Unter Druck“: In dieser Aktionsform wird ein künstlicher Ausscheidungswettkampf simuliert, z.B. für die Bildung eines Wettkampfteams. Dabei hebt jede/r gegen jede/n. Jede/r Sportler/in hat dabei jeweils drei Versuche im Reißen und Stoßen. Gewertet wird nach der Relativwertung im Seniorenbereich und nach der Sinclair-Wertung im Nachwuchsbereich. Nur gültige Versuche werden gewertet. Zusätzlich vergibt der/die Trainer/in eine Techniknote. Die Punktzahl aller gültigen Versuche wird addiert. Die ersten drei Sportler/innen mit der höchsten Gesamtwertung werden vorgestellt. Individuelle Platzierungen können nachgefragt werden (Methodenpool, Kap. 5.4.3).

Bei den Aktionsformen der Ebene „Gewichtheben XL“ ist eine Nachbereitung von großer Bedeutung. Insbesondere negative Rückmeldungen durch Misserfolge in den inszenierten Situationen dürfen nicht offen stehen bleiben. Sowohl motorisches, kognitives als auch sozial-kooperatives Handeln sollten hier reflektiert werden (Kap. 4.4).

Auch sollten die Aktionsformen „Gewichtheben XL“ nur begrenzt in wichtigen Phasen des Lernens, sondern eher in der Wettkampfvorbereitung eingesetzt werden. Dauernder Konkurrenz- und Leistungsdruck behindern ein angstfreies Lernklima und können damit die beabsichtigten motorischen und psychosozialen Lernprozesse beeinträchtigen.

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Gewichtheben XL“ ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen Leistungssituationen anzuwenden (Abb. 8). Die methodische Grundidee liegt darin, Anforderungssituationen so zu gestalten, dass gefestigte psychosoziale Ressourcen gefordert werden. Dies wird in zwei Aufgabentypen umgesetzt:

- **Wettkampfsituationen – Handlungsdruck bewältigen**
- **Konkurrenz simulieren – Anforderungen standhalten**

Kernziele: In beiden Aufgabentypen werden insbesondere die Kernziele sportliches Selbstbewusstsein (SEL), Aufgabenzusammenhalt (AUF) und Konzentrationsfähigkeit (KON) angesteuert, die für die Leistungsfähigkeit in Wettkampfsituationen zentral sind.

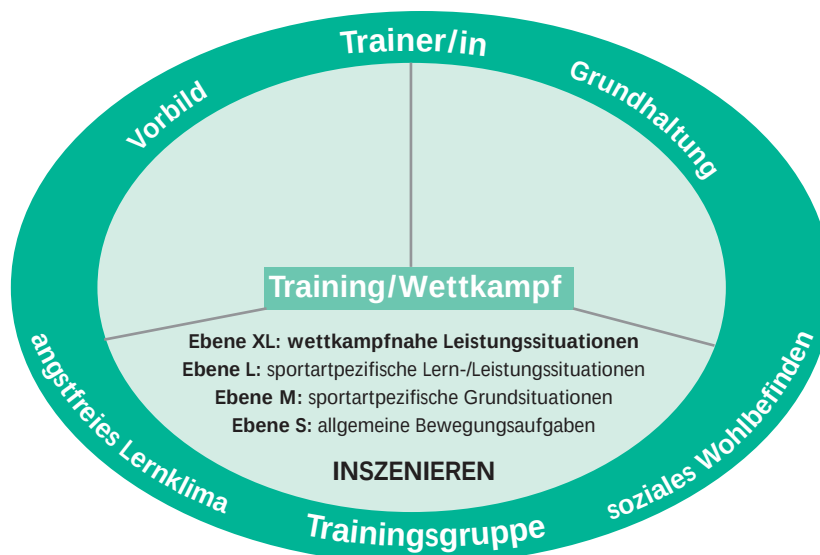


Abbildung 8: Anwenden in wettkampfnahen Situationen



4.4 Lernsituationen thematisieren

Lern- und Leistungssituationen müssen nicht nur erfahren, sondern auch thematisiert werden. Die Thematisierung von motorischen Leistungen und psychosozialen Erfahrungen hilft, diese einzuordnen und für zukünftiges Handeln aufzubereiten. Dazu werden drei methodische Prinzipien aufgeführt, die im Training ineinanderfließen: motorische Leistungen rückmelden, psychosoziale Erfahrungen reflektieren und Konzentrationsstrategien entwickeln.

Motorische Leistungen rückmelden

Regelmäßige Rückmeldungen zu Leistungen und Lernfortschritten sind für Gewichtheber/innen von Bedeutung, um ihr Können realistisch einschätzen und Vertrauen in ihre sportliche Leistungsfähigkeit ausbilden zu können. Rückmeldungen sollten sowohl Lob und konkrete positive Hinweise enthalten als auch konstruktiv-kritische Hinweise darauf, wie man Defizite aufarbeiten und Leistungen weiterentwickeln kann. Dazu einige methodische Prinzipien:

Rückmeldungen müssen beim Sportler/bei der Sportlerin ankommen:

- Sandwichformel: Zuerst (allgemeine) positive Rückmeldung, dann eigentlicher Kritikpunkt, dann positiv nach vorn blicken. Auf diese Art und Weise wird das Selbstbewusstsein durch die ausgesprochene Kritik weniger verletzt. Die Kritik wird somit eher angenommen.
- Geeignete Zeitpunkte wählen: Möglichst zeitnah, ggf. aber auch abwarten; Gefühlslage beobachten. Empfänger/in soll offen sein für Rückmeldung, „Emotion geht vor Funktion!“.
- Keine Pauschalkritik, sondern einzelne Kritikpunkte genau benennen, sonst nimmt der/die Kritisierte sofort eine Verteidigungshaltung ein, statt zunächst zuzuhören.
- Hinweise auf Konsequenzen – positive und negative; Einsicht in die Folgen des eigenen Handelns ist eine gute Voraussetzung für die Bereitschaft, auf Rückmeldungen einzugehen.
- Bei Kritik konkrete und realisierbare Änderungsvorschläge machen. Dies ist hilfreich und vermittelt trotz Kritik eine wertschätzende Haltung.

Rückmeldungen wirken auf das sportliche Selbstbewusstsein

- Rückmeldungen sollten auf individuellen Bezugsnormen gründen: „Da du länger auf dem ganzen Fuß stehst, schiebst du die Knie nicht mehr unter und kannst im zweiten Zug deutlich schneller ziehen.“
- Soziale Vergleiche sollten nur in positiver Richtung ausgesprochen werden: „Du kommst in deiner Gewichtsklasse immer näher an die Besten der Trainingsgruppe heran!“
- Erfolgreiche Leistungen sollten auf Kompetenz und Anstrengung zurückgeführt werden. „Durch dein regelmäßiges Bauchmuskeltraining hat sich deine Haltung deutlich verbessert und du sitzt viel stabiler in der Hocke.“
- Erbrachte Leistungen sollten verstärkt werden. Lobende Bemerkungen sind, selbst bei knappen pauschalen Formulierungen, von großer Bedeutung.



- Nicht erfolgreiche Leistungen sollten **niemals** mit unveränderbaren Merkmalen („Du bist halt zu klein“) begründet werden.
- Bevorstehende Aufgaben sollten durch sprachliche Überzeugung vorbereiten werden:
„Du schaffst das!“

Psychosoziale Erfahrungen reflektieren

„Aus Erfahrung wird man klug!“ Um Erfahrungen tatsächlich mit klugem Handeln zu verknüpfen, sollten Erfahrungen in Ruhe und möglichst zeitnah nachbesprochen werden. Die zentrale Reflexionsfrage richtet sich zunächst auf die Beschreibung der vorangegangenen Erfahrungen: „Beschreibt die erlebte Situation.“ „Wie war es für euch (z.B. in die Arme eurer Teamkollegen/innen zu springen)?“ Weitere Reflexionsfragen können – je nach Voraussetzungen des Teams und der Lernsituation – angeschlossen werden. Zu allen vorgestellten Aktionsformen des Methodenpools (Kap. 5) werden jeweils konkrete Reflexionsfragen angeführt. Beispiele:

- Welche Strategien habt ihr angewandt? Begründet, warum die Umsetzung der Strategie erfolgreich/nicht erfolgreich war.
- Welche Schwierigkeiten sind bei euch während der Bearbeitung der Aufgabe aufgetreten?
- Welche Auswirkungen hatte das Verhalten der anderen auf eure Leistung?
- Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen/ beibehalten? Warum genau diese Punkte?



Grundregeln für Reflexionsgespräche:

- Für alle Gespräche gilt: 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!

Gespräche und Reflexionen stoßen in der Praxis nicht selten auf Widerstand – sowohl bei Gewichtheber/innen als auch bei Trainern/innen. Deshalb gilt für den Trainings- und Wettkampfalltag das zurückhaltende Prinzip: Auch einmal reden, aber nicht zerreden – das Erleben steht im Sport im Vordergrund!



Konzentrationsstrategien entwickeln

Die Konzentration spielt in allen Sportarten sowie in Anforderungen des täglichen Lebens eine wichtige Rolle. Um entgegenzuwirken, dass sich die Konzentration auf irrelevante Reize richtet, entwickeln Sportler/innen Strategien und Routinen, die ihnen dabei helfen, ihre Konzentration auf die wichtigen Aspekte der Aufgabe zu lenken und Störfaktoren auszublenden.

Der/die Trainer/in moderiert die Entwicklung dieser Konzentrationsstrategie durch gezielte Fragen, die den/die Sportler/in zur Reflexion der eigenen Konzentrationsfragen anregen. Allgemeine Fragen zum Einstieg in diesen Prozess sind:



- **Worauf konzentrierst du dich beim im Gewichtheben?**
- **Wann und worauf musst du dich besonders konzentrieren?**
- **Was kann dich in deiner Sportart ablenken?**
- **Welche Einflussfaktoren auf die Konzentration kennst du?**

Basierend auf den Erkenntnissen von Moran (2010) und Singer (1988) ergeben sich **sieben Schritte**, die bei der Erstellung einer individuellen Konzentrationsstrategie berücksichtigt werden sollten. Diese können anhand von Leitfragen mit den Sportler/innen gemeinsam entwickelt werden:

1) Zielsetzung

Um sich effektiv konzentrieren zu können, sollten Ziele in Training und Wettkampf nicht auf das Wettkampfergebnis, sondern auf die Ausführung der Bewegung ausgerichtet sein.

- Welche, auf die Bewegung ausgerichteten Ziele hast du?
- Welchen Teil der Bewegung möchtest du ideal lösen?

Die Aktionsformen „Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung“ (Kap. 5.3.8) und „Prognosetraining“ (Kap. 5.3.7) können bei der Festlegung der Ziele unterstützen.

2) Visualisierung

Um sich effektiv konzentrieren zu können, sollten Sportler/innen den Bewegungsablauf oder die Wettkampfroutine mental vorwegnehmen und die einzelnen Schritte mit positiven Bildern und Gedanken verknüpfen.

- Welche positiven Erfahrungen hast du beim Gewichtheben bereits gemacht?
- Wie kannst du dir diese positiven Erfahrungen in Erinnerung rufen?
- An welche Technikmerkmale solltest du vor der Ausführung denken?

3) Vorbereitung

Um sich effektiv konzentrieren zu können, sollten Sportler/innen für die psychische und physische Vorbereitung auf einen Versuch Routinen einüben und diese gegenüber Störungen abschirmen. Selbstbefehle können dabei die Aufrechterhaltung der Routine unterstützen.

- Wie viele Schritte hat eine optimale Vorbereitung bei dir?
- Wie viel Zeit brauchst du zur Vorbereitung? Welche Schritte kannst du überspringen?
- Welche Faktoren können dich ablenken? Wie kannst du diese ausblenden?

4) Fokussierung

Um sich effektiv konzentrieren zu können, sollten Sportler/innen sich auf wenige, erfolgsrelevante Merkmale der Bewegung fokussieren. Um die Konzentration auf diese Merkmale zu lenken, können diese mit Trigger-Wörtern belegt werden (bspw. „Bauch fest!“ oder „Steh!“). Diese Trigger-Wörter sind kurze, prägnante, positiv formulierte Wörter oder Phrasen.

- Was sind die Kernmerkmale der Bewegung?
- Mit welchem Bild oder Begriff kannst du die optimale Ausführung dieses Merkmals verbinden?

5) Ausführung

Um sich effektiv konzentrieren zu können, sollten Sportler/innen die Ausführung des eigentlichen Bewegungsablaufes direkt an die Fokussierung anschließen.

Beim Stoßen kann die kurze Pause vor dem Ausstoßen für eine neue Fokussierung genutzt werden.

- Auf welche Technikmerkmale solltest du dich konzentrieren?
- Welches Trigger-Wort hilft dir bei der Fokussierung?
- Was motiviert dich besonders?

6) Bewertung

Um die Konzentration aufrechterhalten zu können, sollten Sportler/innen insbesondere nach Fehlversuchen lernen, diese schnellstmöglich auszublenden. Eine sofortige Konzentration auf die Dinge, die im nächsten Versuch zum Erfolg führen können, ist dabei besonders wichtig (sog. „post-mistakes routine“).

- Was kannst du tun, um Fehlversuche schnellstmöglich zu vergessen?
- Was kannst du tun, um dich möglichst schnell wieder auf den laufenden Wettkampf und deine nächsten Versuche konzentrieren zu können?
- Was ist dein Ziel für die Ausführung der nächsten Bewegung?

7) Pausengestaltung

Um sich effektiv konzentrieren zu können, sollten Sportler/innen lernen, entspannte und kompensatorische Pausen einzulegen. Diese bewussten Pausen ermöglichen es den Sportler/innen, neue Energie für die nächste Konzentrationsphase zu sammeln.

- Was hilft dir dabei dich zu entspannen?
- Was trägt dazu bei, dass du dich vom Wettkampfgeschehen distanzieren kannst?



ZUSAMMENFASSUNG

Die Thematisierung von motorischen Leistungen, psychosozialen Erfahrungen sowie Konzentrationsstrategien (Abb. 9) ist hilfreich, um diese gezielt wahrzunehmen, einzuordnen und für zukünftiges Handeln aufzubereiten. Dazu dienen **Rückmeldungen, Coaching und Reflexionsgespräche**.

Methodische Prinzipien:

Rückmeldungen zu motorischen Leistungen sollen...

- ... Können und Anstrengung als ursächlich für Leistungen und Fortschritte betonen;
- ... möglichst konkret sein und auf individuelle Bezugsnormen beruhen;
- ... viel Lob – in knappen Formulierungen („klasse“, „tolle Aktion“) – beinhalten.

Für Reflexionen psychosozialer Erfahrungen gilt:

- Auch mal über Erfahrungen reden, aber nicht zerreden;
- Erfahrungen möglichst zeitnah und mit festgelegten Gesprächsregeln reflektieren;
- zentrale Reflexionsfrage: „Was habt ihr gemacht – wie habt ihr das gemacht?“.

Konzentrationsstrategien...

- ... sollen gemeinsam mit dem/der Sportler/in erarbeitet und weiterentwickelt werden.
- ... bestehen aus sieben Bereichen, die bei der Erstellung einer Strategie berücksichtigt werden sollten.

Kernziele:

Die Thematisierung – vor allem die **Reflexion** – von Lernsituationen zielt auf alle Kernziele. **Rückmeldungen** und **sprachliche Überzeugung** tragen insbesondere zum Aufbau des sportlichen Selbstbewusstseins (SEL) bei. **Die Entwicklung von Konzentrationsstrategien** steuert insbesondere das Kernziel zu Konzentrationsfähigkeit (KOF) an.

WIE

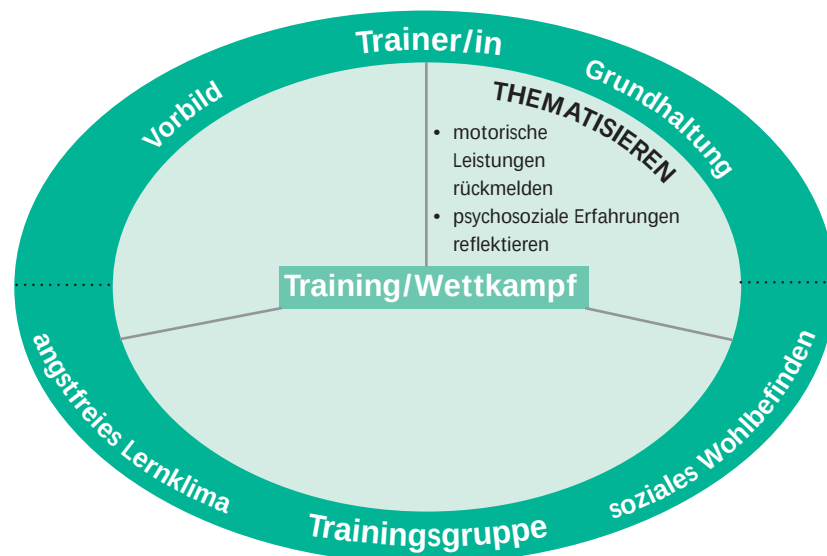


Abbildung 9: Lernsituationen thematisieren

4.5 Fazit: Methodische Gestaltung

Zur Förderung psychosozialer Ressourcen wurden methodische Rahmenbedingungen und Prinzipien sowie konkrete methodische Hinweise zur Gestaltung von Lernsituationen herausgearbeitet. Die methodischen Rahmenbedingungen beziehen sich auf den/die Trainer/in und die Trainings-/Wettkampfgruppe.

- **Der Trainer/die Trainerin** nimmt eine Grundhaltung als sportliche Begleiter/in ein, der/die Gewichtheber/innen in ihrer motorischen, kognitiven und psychosozialen Entwicklung als fachlich-partnerschaftliche Berater/innen unterstützt. Sie betrachten die Gewichtheber/innen in ihrer Gesamtpersönlichkeit und orientieren sich an der langfristigen Ausbildung der sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit.
- **Der Trainer/die Trainerin** übt eine Rolle als Vorbild sowohl für den motorischen als auch für den psychosozialen Bereich aus. Zur verantwortungsvollen Umsetzung der Vorbildfunktionen gehört die Übereinstimmung des eigenen Handelns mit den angestrebten Lernzielen.
- In der **Trainingsgruppe** sollte ein angstfreies Lernklima herrschen, das es ermöglicht, Fehler zu machen, ohne mit sachlichen und emotionalen Konsequenzen rechnen zu müssen.

Kern der methodischen Gestaltung sind die eigentlichen **Lernsituationen in Training und Wettkampf**. Dabei wird unterschieden zwischen dem **Aufgreifen, Inszenieren und Thematisieren** von Lernsituationen (Abb. 10). Tabelle 1 gibt einen Überblick über Lernsituationen, methodische Prinzipien und Aufgabentypen.

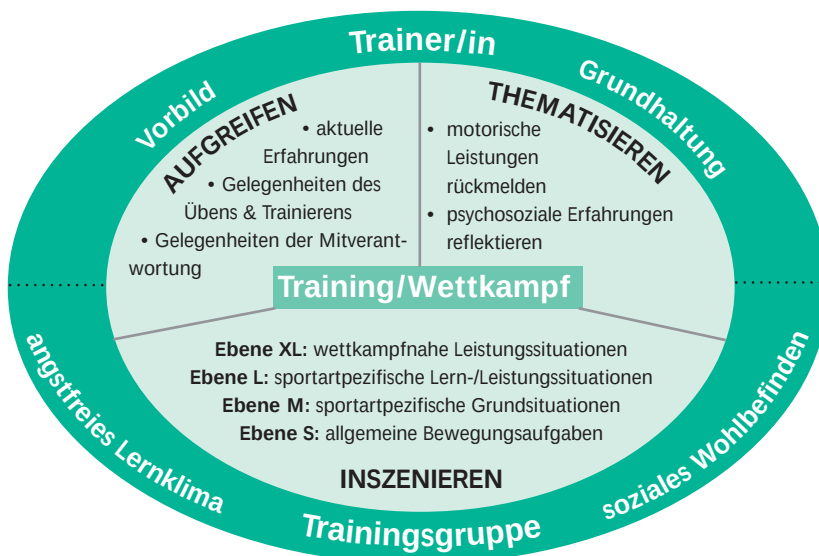


Abbildung 10: Methodische Gestaltung von Rahmenbedingungen und Lernsituationen



Lernsituationen		Methodische Prinzipien UND Aufgabentypen	
Situationen aufgreifen (Kap. 4.2)	Aktuelle Erfahrungen	Sieg und Niederlage relativieren!	
		Aus Erfahrungen Strategien entwickeln!	
		Gefühle zulassen!	
		Konflikte thematisieren!	
		Rituale unterstützen!	
	Gelegenheiten des Übens & Trainierens	Über Nahziele Erfolgserfahrungen vermitteln!	
		Vormachen lassen!	
	Gelegenheiten der Mitverantwortung	Rollen- und Aufgabenverteilung!	
		Festlegung und Kontrolle von Regeln!	
Beteiligung an inhaltlichen Entscheidungen!			
Situationen inszenieren (Kap. 4.3)	Gewichtheben S	Vertrauensübungen	
		Kooperative Bewegungsaufgaben I	
		Konzentrationsübungen	
	Gewichtheben M	Störungen – psychosoziale Anforderungen erfassen	
		Kooperative Bewegungsaufgaben II	
	Gewichtheben L	Motorische Bewegungsaufgaben	
		Mitverantworten durch „Gegenseitig Coachen“	
		Leistung thematisieren	
	Gewichtheben XL	Wettkampfsituationen – Handlungsdruck bewältigen	
Konkurrenz simulieren – Anforderungen standhalten			
Situationen thematisieren (Kap. 4.4)	Motorische Leistungen rückmelden		
	Psychosoziale Erfahrungen reflektieren		
	Konzentrationsstrategien entwickeln		



Tabelle 1

Lernsituationen, methodische Prinzipien und Aufgabentypen



Anmerkung zum Abschluss:

Das vorliegende Konzept bietet zahlreiche methodische Prinzipien, Gestaltungshinweise und konkrete Aktionsformen zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben. Ihre Umsetzung muss sich an der konkreten Praxis, an unterschiedlichen Voraussetzungen von Trainern/innen und Gewichtheber/innen sowie an unterschiedlichen Lernsituationen im Training und Wettkampf orientieren.

Rezeptartig funktionieren die vorgestellten Methoden dabei nur bedingt. Jede/r Trainer/in wird für sich entscheiden, inwieweit er sie übernimmt, anpasst und weiterentwickelt. Dafür gilt: **Alle methodischen Maßnahmen können nur dann wirksam sein, wenn sie glaubhaft vertreten und vermittelt werden.**

Weniger erfahrene Trainer/innen lehnen sich vermutlich zunächst eng an die vorgeschlagenen methodischen Prinzipien und Aktionsformen an. Erfahrene Trainer/innen werden sich die Methoden zu eigen machen, neue Methoden entwickeln oder unterschiedliche Formen miteinander kombinieren. Dazu muss nicht alles übernommen und beherrscht werden: **Nobody is perfect! Nur anfangen muss jede/r!**



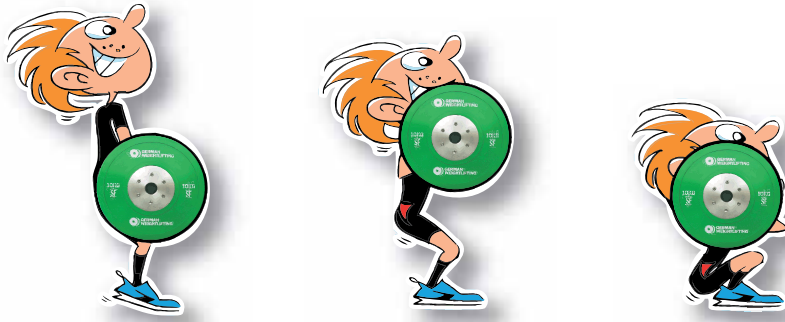
5 METHODENPOOL



METHODENPOOL

5 Inhaltsverzeichnis Methodenpool

5.1	Gewichtheben S	50
5.1.1	Blindenführung – Roboterspiel	50
5.1.2	Förderband	52
5.1.3	Ausbruch	54
5.1.4	Grubenfall	56
5.1.5	Gehirnjogging	58
5.1.6	Verfolgungsjagd	60
5.1.7	Reih und Glied	62
5.1.8	Balancieren	64
5.1.9	Bobfahren / Mattentreiben	66
5.1.10	Kletteraffen-Zirkus	68
5.1.11	Fessel-Logik	70
5.1.12	Lokomotiven, Raupen, Tatzelwürmer	72
5.2	Gewichtheben M	74
5.2.1	Gemeinsam gut aufgelegt	74
5.2.2	Punktlandung	76
5.2.3	Synchron bewegen	78
5.2.4	Kraftsport-Mehrkampf	80
5.2.5	With A Little Help From My Friends	82
5.2.6	Kraftsport-Parcours	84
5.2.7	Liegestützspringen	86
5.2.8	Kluges Köpfchen	88
5.2.9	Möge die Stützkraft mit dir sein	90
5.2.10	Aktion – Reaktion	92



5.3	Gewichtheben L	.94
5.3.1	Bewegungsaufgabe I: Technikmerkmale	.94
5.3.2	Bewegungsaufgabe II: Wahrnehmungen	.96
5.3.3	Gegenseitig Coachen I: Technikerwerb und Anwendung	.98
5.3.4	Gegenseitig Coachen II: Übernahme von Trainingsteilen	.100
5.3.5	Gegenseitig Coachen III – Rollentausch	.102
5.3.6	Ich sag dir, was du kannst!	.104
5.3.7	Prognosetraining	.106
5.3.8	Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung	.110
5.3.9	Wie konzentriere ich mich richtig?	.114
5.4	Gewichtheben XL	.116
5.4.1	Differenz zur Bestleistung	.116
5.4.2	Relativpunkte als Gegner	.118
5.4.3	Unter Druck	.120
5.4.4	Heaven and Hell	.122
5.4.5	Unruhestifter	.124
5.4.6	Im Wettkampf	.126

Hinweis zur Sprachform

Beim Erstellen dieser Arbeitshilfe war es uns wichtig, sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform anzuwenden. Ab dem Kapitel 5 (Methodenpool) haben wir uns jedoch dafür entschieden, nur eine Sprachform zu verwenden. Hintergrund dafür ist die vielfache Nennung von Personen und Gruppen, die teilweise sehr häufig auf einer Seite vorkommen. Wir hoffen, damit eine Erhöhung der Lesbarkeit zu erreichen. Mit der hier angewandten männlichen Sprachform sind natürlich immer männliche wie weibliche Personen gemeint.

Übersichtstabelle Aktionsformen und Aufgabentypen

Ebene	Seite	Aktionsformen	Kernziel			
			Selbstbewusstsein (SEL)	Konzentrationsfähigkeit (KON)	Kooperationsfähigkeit (KOP)	Aufgabenzusammenhalt (AUF)
Gewicht- heben S	50	5.1.1 Blindenführung – Roboterspiel		X	X	
	52	5.1.2 Förderband			X	X
	54	5.1.3 Ausbruch	X		X	X
	56	5.1.4 Grubenfall	X		X	X
	58	5.1.5 Gehirnjogging		X		
	60	5.1.6 Verfolgungsjagd		X	X	
	62	5.1.7 Reih und Glied			X	X
	64	5.1.8 Balancieren			X	
	66	5.1.9 Bobfahren/Mattentreiben			X	X
	68	5.1.10 Kletteraffen-Zirkus	X		X	
	70	5.1.11 Fessel-Logik			X	
	72	5.1.12 Lokomotiven, Raupen und Tazewürmer			X	X
Gewicht- heben M	74	5.2.1 Gemeinsam gut aufgelegt	X		X	X
	76	5.2.2 Punktlandung		X		
	78	5.2.3 Synchron bewegen	X	X	X	
	80	5.2.4 Kraftsport-Mehrkampf	X		X	X
	82	5.2.5 With A Little Help From My Friends		X	X	X
	84	5.2.6 Kraftsport-Parcours	X		X	X
	86	5.2.7 Liegestützspringen			X	
	88	5.2.8 Kluges Köpfchen		X		
	90	5.2.9 Möge die Stützkraft mit dir sein		X		
	92	5.2.10 Aktion – Reaktion	X	X		

Ebene	Seite	Aktionsformen	Kernziel			
			Selbstbewusstsein (SEL)	Konzentrationsfähigkeit (KON)	Kooperationsfähigkeit (KOP)	Aufgabenzusammenhalt (AUF)
Gewicht-heben L	94	5.3.1 Bewegungsaufgabe I: Technikmerkmale	X		X	X
	96	5.3.2 Bewegungsaufgabe II: Wahrnehmungen		X	X	
	98	5.3.3 Gegenseitig Coachen I: Technikerwerb und Anwendung	X		X	X
	100	5.3.4 Gegenseitig Coachen II: Übernahme von Trainingsteilen	X		X	X
	102	5.3.5 Gegenseitig Coachen III: Rollentausch		X	X	
	104	5.3.6 Ich sag dir, was du kannst!	X		X	X
	106	5.3.7 Prognosetraining	X			
	110	5.3.8 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung	X			
	114	5.3.9 Wie konzentriere ich mich richtig?		X		
Gewicht-heben XL	116	5.4.1 Differenz zur Bestleistung	X	X		
	118	5.4.2 Relativpunkte als Gegner	X			
	120	5.4.3 Unter Druck	X	X		
	122	5.4.4 Heaven and Hell	X	X		X
	124	5.4.5 Unruhestifter		X		
	126	5.4.6 Im Wettkampf	X	X		



5.1.1 Blindenführung – Roboterspiel

Grundidee

Zwei Sportler bilden ein Team; ein Sportler läuft als „blinder Roboter“ (Augen schließen oder verbinden) durch einen abgegrenzten Raum (z.B. Mattenfläche). Ein Steuermann (zweiter Sportler) gibt Anweisungen (z.B. rechts, links, stopp, weiter, langsam, schnell), in welche Richtung er sich bewegen soll. Der Roboter läuft so lange in eine Richtung, bis der Steuermann sie verändert. Ziel ist es, sich ohne Zusammenstöße im Raum zu bewegen. Rollentausch nach maximal einer Minute.



Variationen

- Taktile Anweisungen: Der Roboter muss bei Berührung der rechten Schulter nach rechts, bei Berühren der linken Schulter nach links abbiegen. Berührung auf dem Kopf bedeutet stehenbleiben. Unterschiedlicher Druck gibt die Geschwindigkeit vor.
- Die Partner sprechen ihre Verständigungsformen vorher selbst ab. Der Roboter darf jedoch nicht geschoben oder gehalten werden.
- Hindernisparcours: Der Steuermann muss seinen Roboter durch einen Parcours von Hindernissen (z.B. Medizinbälle, Hantelstangen etc.) lotsen.
- *Variation zur Förderung der Konzentration:* Alle „blinden“ Roboter versammeln sich auf der gleichen Seite der Halle, ihre Steuermänner auf der gegenüberliegenden Seite. Nun führen die Steuermänner ihren Roboter durch vorweg abgesprochene akustische Signale sicher auf die andere Seite. Es bietet sich an, einen ersten Durchgang ohne Hindernisse zu absolvieren. Anschließend können für weitere Durchgänge Hindernisse platziert werden. An oberster Stelle sollte jedoch die Sicherheit des Roboters stehen.

- Zwei Roboter, ein Steuermann: Der Steuermann ist für zwei Roboter zuständig, die in unterschiedlicher Reihenfolge loslaufen. Ziel ist es, dass beide Roboter innerhalb des Spielfeldes (z.B. Mattenfläche) bleiben.
- Roboterwettlauf: Teams laufen gegeneinander. Von unterschiedlichen Startpunkten müssen sie ein gemeinsames Ziel erreichen.
- Der Steuermann leitet den Roboter an, eine Hantelstange mit Gewichten zu bestecken.
- Der Roboter soll nach Anleitung des Steuermanns die Hantelstange im Raum positionieren und eine gewichthebespezifische Übung mit der Hantelstange durchführen.

Reflexionsfragen

Beschreibe die erlebte Situation:

- Wie hat es sich angefühlt, als blinder Roboter durch den Raum zu laufen?
- Ist es dir schwergefallen, deinem Partner zu vertrauen?
- Was war ausschlaggebend dafür, dass du deinem Partner vertrauen konntest?
- Was hat sich im Laufe der Übung verändert?
- Kannst du dir Situationen im Training oder Wettkampf vorstellen, bei denen ein verbessertes Vertrauen von Vorteil ist?

Für Variation zur Förderung der Konzentration:

- Welche neue Schwierigkeit ist dazu gekommen?
- Wie hast du es geschafft, dich auf die Stimme deines Partners zu konzentrieren?

Kernziele

- Kooperationsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

Allgemeine Hinweise

Alter:	Jede Altersstufe
Gruppengröße:	Anzahl der Zweier-Gruppen variiert je nach Größe der Halle (Sicherheitsaspekt!).
Material:	ggf. Augenbinden bzw. Tücher
Literatur:	Die Grundidee stammt aus der Praxismappe „Abenteuer/Erlebnis“ (Sportjugend NRW, 1994b).

GEWICHTHEBEN S

5.1.2 Förderband

Grundidee

Die Sportler stehen in Gassenstellung und legen ihre Unterarme im Reißverschlussssystem ineinander. Dabei zeigen die Handflächen nach oben. Ein Sportler legt sich am Ende der Gasse auf die Hände und Arme seiner Trainingspartner und wird dann vorsichtig durch rhythmisches Hochheben nach vorne befördert. Die Sportler am Ende des „Förderbands“ schließen sich vorne an, so dass ein kontinuierliches Weiterbefördern möglich ist.



Variationen

- Förderband auf dem Boden: Hierzu legen sich die Sportler bündelnd eng nebeneinander auf eine Matte (Arme nach vorne gestreckt halten). Ein Sportler legt sich in gestreckter Haltung auf die anderen Sportler. Diese transportieren durch das Drehen ihrer Körper den Oberliegenden bis ans Ende des „Förderbands“. Dort angekommen, legt sich dieser neben den letzten Sportler des Förderbands und der nächste Sportler vom Anfang des Förderbands wird befördert.
- Förderband auf dem Boden mit nach oben gestreckten Armen: Hierzu legen sich die Sportler rücklings eng nebeneinander auf eine Matte (Arme zur Decke gestreckt). Ein Sportler legt sich in gestreckter Haltung auf die Hände der anderen Sportler. Diese transportieren durch rhythmische Bewegungen der Arme den Oberliegenden bis ans Ende des „Förderbands“. Dort angekommen, legt sich dieser neben den letzten Sportler des Förderbands und der nächste Sportler vom Anfang des Förderbands wird befördert.

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Welche Strategien habt ihr angewandt? Begründet, warum die Umsetzung der Strategie erfolgreich/nicht erfolgreich war.
- Welche Schwierigkeiten sind euch bei der Umsetzung aufgefallen?
- Wie habt ihr versucht, diese Schwierigkeiten gemeinsam zu lösen?
- Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen/beibehalten? Warum genau diese Punkte?
- Worauf müsst ihr achten, wenn ihr die Zusammenarbeit im Team noch weiter verbessern wollt?
- Könnt ihr euch Situationen im Training oder Wettkampf vorstellen, in denen Absprachen (oder zuvor Genanntes) von großer Bedeutung sind?

Kernziele

- Kooperationsfähigkeit
- Aufgabenzusammenhalt

Aufgabentyp

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Kraft, Körperspannung
 Alter: Jede Altersstufe
 Gruppengröße: Mind. 7-9 Sportler (für Variation min. 10 Sportler)
 Literatur: Die Grundidee stammt aus der Praxismappe
 „Abenteuer/Erlebnis“ (Sportjugend NW, 1994b).

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN S

5.1.3 Ausbruch

Grundidee

Eine hochkant aufgestellte Weichbodenmatte bildet ein Ausbruchshindernis, z.B. die Gefängniswand. Zwei Drittel der Gruppenmitglieder halten die Wand fest, einige stützen diese von hinten ab (mit dem Rücken zur Matte), die anderen stehen als Hilfestellung vor der Matte. Hinter der Weichbodenmatte liegt eine weitere Weichbodenmatte (oder Niedersprungmatte) als Landezone. Nach und nach versuchen nun alle Gruppenmitglieder, mit viel Anlauf und der Unterstützung der übrigen Ausbrecher, über die Matte zu klettern. Die Aufgabe sollte so gestellt werden, dass alle Gruppenmitglieder sich gegenseitig Hilfen geben können. Ziel ist es also nicht, möglichst schnell und ohne fremde Hilfe über die Matte zu kommen. Ziel ist es vielmehr, dass alle Sportler die Wand überqueren. Hilfen sind dabei ausdrücklich erlaubt.



Das Bild zeigt eine Variation der Aufgabenstellung mit älteren Sportlern.

Variationen

- Für Kinder bis ca. zum 7. Schuljahr sollte die Matte nicht hochkant, sondern quer gestellt werden. Eine hochkant stehende Matte ist von den Kindern dieser Altersstufe kaum zu überwinden.

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Welche Strategien habt ihr angewandt? Begründet, warum die Umsetzung der Strategie erfolgreich/nicht erfolgreich war.
- Welche Schwierigkeiten sind euch bei der Umsetzung aufgefallen?
- Wie habt ihr versucht, diese Schwierigkeiten gemeinsam zu lösen?
- Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen/beibehalten? Warum genau diese Punkte?
- Worauf müsst ihr achten, wenn ihr die Zusammenarbeit im Team noch weiter verbessern wollt?
- Könnt ihr euch Situationen im Training oder Wettkampf vorstellen, in denen Absprachen (oder zuvor Genanntes) von großer Bedeutung sind?

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein
- Aufgabenzusammenhalt
- Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I



Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente: Kraftausdauer der Haltenden, Schnelligkeit (Anlauf), Beweglichkeit
- Gruppengröße: Mind. 6-7 Halter, mindestens 4 Ausbrecher
- Material: 2 Weichbodenmatten (Niedersprungmatte)
- Literatur: Die Grundidee des Spiels wurde der Praxismappe „Abenteuer / Erlebnis“ (Sportjugend NRW, 1994) entnommen.
- Organisation: Gefahren: Die Teilnehmer dürfen auf keinen Fall mit einem Salto oder dem Kopf voraus auf die Landezone springen. Immer mit den Füßen voraus. Auf die Weichbodenmatte der Landezone kann noch eine Niedersprungmatte gelegt werden. Diese verhindert ein Umknicken im Sprunggelenksbereich.

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN S

5.1.4 Grubenfall

Grundidee

Ein Sportler lässt sich mit gestrecktem und angespanntem Körper von einem Kasten vorwärts in die Gasse der Trainingspartner fallen. Die Mitsportler bilden in leichter Schrittstellung mit vorgestreckten Armen eine Gasse. Dabei fassen sich die Mitsportler nicht an, sondern verschränken die Arme nach dem Reißverschlussprinzip. Der Fallende wird federnd entgegengenommen. Körperspannung ist das A und O dieser Übung, denn sobald der Fallende die Körperspannung verliert, rutscht er durch die fangbereiten Arme der Fänger.



Variationen

- Grubenfall aus dem Handstand.
- Der Fallende schließt beim Fallen die Augen.

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Welche Strategien habt ihr angewandt? Begründet, warum die Umsetzung der Strategie erfolgreich/nicht erfolgreich war.
- Welche Schwierigkeiten sind euch bei der Umsetzung aufgefallen?
- Wie habt ihr versucht, diese Schwierigkeiten gemeinsam zu lösen?
- Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen/beibehalten? Warum genau diese Punkte?
- Worauf müsst ihr achten, wenn ihr die Zusammenarbeit im Team noch weiter verbessern wollt?
- Könnt ihr euch Situationen im Training oder Wettkampf vorstellen, in denen Absprachen (oder zuvor Genanntes) von großer Bedeutung sind?

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein
- Kooperationsfähigkeit
- Aufgabenzusammenhalt

Aufgabentyp

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I



Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente: Kraft, Körperspannung
- Alter: Grundidee ab ca. 6 Jahre
- Gruppengröße: Mind. 9 Sportler (8 Fänger, 1 Springer)
- Material: Kasten, Weichbodenmatte
- Organisation: Der Fall darf erst dann begonnen werden, wenn sich der Fallende vergewissert hat, dass die Fänger bereit sind.
- Literatur: Grundidee stammt aus der Praxismappe „Abenteuer/Erlebnis“ (Sportjugend NW, 1994b).

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN S

5.1.5 Gehirnjogging

Grundidee

Die Sportler bilden Zweierteams. Ein Sportler stellt sich mit dem Rücken zum anderen. Auf ein zuvor ausgemachtes Kommando hin, dreht sich der Sportler um und versucht, einen zugeworfenen Ball zu fangen. Diese Aktionsform sollte – wenn der jeweilige Schwierigkeitsgrad beherrscht wird – im Schwierigkeitsgrad gesteigert werden.



Variationen

- Die Kommandos werden variiert, so dass der Sportler zunächst entscheiden muss, in welche Richtung er sich drehen muss (z.B. deutsche Stadt: Drehung nach rechts, europäische Stadt: Drehung nach links).
- Es werden mehrere Bälle gleichzeitig geworfen, wobei durch das Kommando festgelegt wird, welcher Ball/welche Farbe gefangen werden soll.
- Das Kommando gibt vor, wie viele Bälle gefangen werden müssen.
- Ein optisches Signal gibt Aufschluss darüber, welche Bälle oder/und wie viele Bälle gefangen werden müssen.
- Die Sportler gehen zu dritt zusammen. Ein Sportler stellt sich mit dem Rücken zu den beiden anderen Sportlern. Auf ein Kommando dreht sich der Sportler um und versucht einen Ball zu fangen. Es ist nicht festgelegt, welcher der beiden anderen Sportler den Ball wirft.

5.1.6 Verfolgungsjagd

Grundidee

Die Gruppe wird in zwei Hälften geteilt. Die Sportler der einen Gruppe spielen sich mehrere Bälle gegenseitig zu. Die Bälle haben unterschiedliche Formen und/oder Farben. Die Sportler der anderen Gruppe beobachten die Gruppe und erhalten folgende Aufgabe: Versucht euch gemeinsam so viele Stationen des roten/grünen/blauen Balls wie möglich in der richtigen Reihenfolge zu merken. Arbeitet im Team, um euch möglichst viele Stationen der Wurfabfolge zu merken.



Beispiele

- **Einfach:** Die Bälle haben unterschiedliche Farben. Jeder Ball darf nur einmal zu jedem Sportler gespielt werden.
- **Schwer:** Die Bälle haben unterschiedliche Farben. Derselbe Ball darf mehrmals zu den einzelnen Sportlern gespielt werden.
- **Sehr schwer:** Die Bälle haben die gleiche Farbe, aber unterschiedliche Größe. Derselbe Ball darf mehrmals zu den einzelnen Sportlern gespielt werden.

Variationen

- Die Anzahl der verschiedenen Bälle kann beliebig erhöht werden.
- Die Anzahl der Farben kann beliebig variiert werden.
- Die Art und Größe der Bälle kann variiert werden.

Reflexionsfragen

- Beschreibt die erlebte Situation.
- Welche Schwierigkeiten sind bei euch während des Zählens aufgetreten?
- Wie habt ihr versucht, den Schwierigkeiten entgegenzuwirken und trotzdem die Aufgabe erfolgreich zu bewältigen?
- Worauf habt ihr euch konzentriert? Was konnte euch ablenken?
- Was könnt ihr tun, damit sich eure Konzentration verbessert?
- Wie könnt ihr diese Erfahrungen auf eure Sportart übertragen?

Kernziele

- Konzentrationsfähigkeit
- Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Konzentrationsübungen



Allgemeine Hinweise

Alter: Jede Altersstufe
Material: Bälle in verschiedenen Formen, Farben und Größen

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN S

5.1.7 Reih und Glied

Grundidee

Alle Sportler stellen sich nebeneinander auf. Dabei sollen sie sich nach folgenden Kriterien sortieren: Größe, Alter, Anfangsbuchstaben des Vornamens etc.



Variationen

- Die Sportler stehen auf schmalen Untergründen wie Langbank, Stühle o.Ä., die nicht verlassen werden dürfen.
- Alle Sportler schließen die Augen und versuchen sich der Größe nach zu sortieren.
- Wettkampf: Zwei Teams treten gegeneinander an. Welche Gruppe steht zuerst, ohne dabei Fehler in der Reihenfolge aufzuweisen?
- Die Aufgabe soll bewältigt werden, ohne dass die Sportler miteinander reden.

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Wie habt ihr euch verständigt? Begründet, warum die Umsetzung eurer Strategie erfolgreich/nicht erfolgreich war.
- Welche Schwierigkeiten sind euch bei der Umsetzung aufgefallen?
- Wie habt ihr versucht, diese Schwierigkeiten gemeinsam zu lösen?
- Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen/beibehalten? Warum genau diese Punkte?
- Worauf müsst ihr achten, wenn ihr die Zusammenarbeit im Team noch weiter verbessern wollt?
- Könnt ihr euch Situationen im Training oder Wettkampf vorstellen, in denen Absprachen und Verständigung von großer Bedeutung sind?

Kernziele

- Kooperationsfähigkeit
- Aufgabenzusammenhalt

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I



Allgemeine Hinweise

Alter: Jede Altersstufe
 Gruppengröße: Beliebig
 Material: Langbänke, Stühle oder Seile

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN S

5.1.8 Balancieren

Grundidee

Eine umgedrehte Bank wird auf zwei Kastendeckel/zwei Bänke gestellt, die sich an den Bankenden befinden (die Bank muss feststehen und darf nicht wackeln). Seitlich wird die Bank durch Matten gesichert. Die Sportler gehen in Zweiergruppen zusammen. Sie stellen sich auf derselben Seite der Bank seitlich gegenüber. Die Sportler fassen sich an den Händen. Beide Sportler legen sich zurück, so dass die Arme beider Sportler gestreckt sind. Die Sportler versuchen nun gemeinsam zum anderen Bankende zu laufen.



Variationen

- Die Sportler starten jeweils am anderen Ende der Bank und müssen aneinander vorbei und das andere Ende erreichen.
- Die Sportler stellen sich einander auf derselben Seite der Bank gegenüber, so dass ein Sportler rückwärts und der andere vorwärts gehen kann. Der rückwärtslaufende Sportler schließt die Augen und wird durch Anweisungen des sehenden Sportlers unterstützt. Gemeinsam sollen sie das andere Ende der Bank erreichen.

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Welche Strategie habt ihr angewandt, um das Bankende zu erreichen? Begründet, warum die Umsetzung der Strategie erfolgreich/nicht erfolgreich war.
- Welche Schwierigkeiten sind euch bei der Umsetzung aufgefallen?
- Wie habt ihr versucht, diesen Schwierigkeiten gemeinsam zu lösen?
- Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen/beibehalten? Warum genau diese Punkte?
- Worauf müsst ihr achten, wenn ihr die Zusammenarbeit im Team noch weiter verbessern wollt?
- Könnt ihr euch Situationen im Training oder Wettkampf vorstellen, in denen Absprachen von großer Bedeutung sind?

Kernziele

- Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I
- Vertrauensübungen



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Gleichgewichtsfähigkeit

Alter: Jede Altersstufe

Material: 1-3 Langbänke

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN S

5.1.9 Bobfahren / Mattentreiben

Grundidee

Die Sportler haben in Vierer- oder Fünfer-Teams je eine Weichbodenmatte. Sie sollen zunächst im Team herausfinden, wie man eine Matte am schnellsten und weitesten zum Rutschen bekommen kann. In der anschließenden Demonstration werden die Lösungen der Sportler vorgestellt. Haben alle Teams Erfahrungen im schnellen und weiten Vorantreiben der Matte erlangt, wird daraus ein Wettbewerb gestaltet: Welches Team schafft am schnellsten zwei Längsbahnen durch die gesamte Halle. Die Matte muss jeweils am Ende der Längsbahn anschlagen. Zusatzregeln:

- Bei fünf Sportlern pro Team sind pro Längsbahn nur drei Sportler aktiv, die anderen beiden lösen nach jeder Längsbahn zwei Aktive ab.
- Andere Teams dürfen in ihren Bahnen gestört werden, man darf also auch einen Zick-Zack-Kurs fahren.

Durch diese Zusatzregeln sind die Sportler aufgefordert, vor und während des Wettkampfes eine Strategie zu entwickeln, umzusetzen und gegebenenfalls zu verändern. Am Ende sollte eine Reflexion mit der gesamten Trainingsgruppe erfolgen. Ziel dieser Reflexion ist es, ein Bewusstsein in der gesamten Trainingsgruppe zu schaffen, welche Schwierigkeiten bei der gemeinsamen Strategieentwicklung und -umsetzung auftreten können und wie damit umgegangen werden kann.



Variationen

- Der Anlauf wird durch Einbein- oder Beidbeinsprünge ersetzt.

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Welche Strategie habt ihr angewandt? Begründet, warum die Umsetzung der Strategie erfolgreich/nicht erfolgreich war.
- Welche Schwierigkeiten sind euch bei der Umsetzung und Entwicklung der Strategie aufgefallen?
- Wie habt ihr versucht, diese Schwierigkeiten gemeinsam zu lösen?
- Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen/beibehalten? Warum genau diese Punkte?
- Worauf müsst ihr achten, wenn ihr die Zusammenarbeit im Team noch weiter verbessern wollt?
- Könnt ihr euch Situationen im Training oder Wettkampf vorstellen, in denen Absprachen und die Entwicklung einer Strategie von großer Bedeutung sind?

Kernziele

- Kooperationsfähigkeit
- Aufgabenzusammenhalt

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente:	Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer
Alter:	Jede Altersstufe
Gruppengröße:	Ca. 4 Teams mit jeweils 3-5 Spielern
Material:	Die Aktionsform ist nur in der Halle durchführbar. Je Team eine Weichbodenmatte.
Literatur:	Die Grundidee stammt aus der Praxismappe „Spiele/Spielen“ (Sportjugend NRW, 1994a).

Eigene Bemerkungen / Notizen

5.1.10 Kletteraffen-Zirkus

Grundidee

Ein Sportler steht stabil auf beiden Füßen – er bildet den „Baumstamm“. Ein zweiter Sportler ist Huckepack auf dem Rücken aufgeladen. Der Partner auf dem Rücken hat die Aufgabe, den stehenden Partner einmal zu umkreisen, ohne dabei den Boden zu berühren. Der stehende Partner gibt mit seinen Armen („Ästen“) Hilfestellung.



Variationen

- **Doppel-Baumstamm:** Zwei Sportler stehen direkt hintereinander und bilden einen stabilen „Doppel-Baumstamm“. Ein dritter Sportler ist Huckepack auf dem Rücken des hinteren Sportlers aufgeladen. Er hat die Aufgabe, den „Doppel-Baumstamm“ einmal zu umkreisen, ohne dabei den Boden zu berühren. Die stehenden Partner geben Hilfestellung.
- **Akrobatischer Partnertausch I:** Ein Partner trägt den anderen im Huckepack. Ein zweites Pärchen steht ihnen genauso gegenüber (Entfernung ca. 0,5 m). Die jeweiligen Obermänner haben nun die Aufgabe, die Untermänner zu wechseln, ohne dabei den Boden zu berühren. Die Untermänner bleiben so stabil wie möglich stehen, dürfen sich gegenseitig festhalten und den Obermännern Hilfestellung geben.
- **Akrobatischer Partnertausch II:** Wie oben, jedoch im Kreis mit drei Paaren, wobei die Obermänner im Uhrzeigersinn zum nächsten Untermann klettern müssen.
- **Bankkraxeln:** Ein Sportler nimmt eine stabile, hohe Bankposition ein. Ein zweiter Sportler hat die Aufgabe, diese Bankposition zu umrunden, indem er, vom Rücken startend, unterm Bauch durchkraxelt und bis zur Ausgangsposition zurückkehrt. Der Partner in der Bankposition gibt Hilfestellung.

Reflexionsfragen

Beschreibe die erlebte Situation:

- Welche Schwierigkeiten sind euch bei der Umsetzung aufgefallen?
- Wie habt ihr versucht, diese Schwierigkeiten gemeinsam zu lösen?
- Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen/beibehalten? Warum genau diese Punkte?
- Worauf müsst ihr achten, wenn ihr eure Zusammenarbeit noch weiter verbessern wollt?
- Könnt ihr euch Situationen im Training oder Wettkampf vorstellen, in denen Absprachen von großer Bedeutung sind?

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein
- Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Kraft, Körperspannung

Alter: Ab ca. 14 Jahre

Gruppengröße: Beliebig viele Zweier-/Dreier-Gruppen

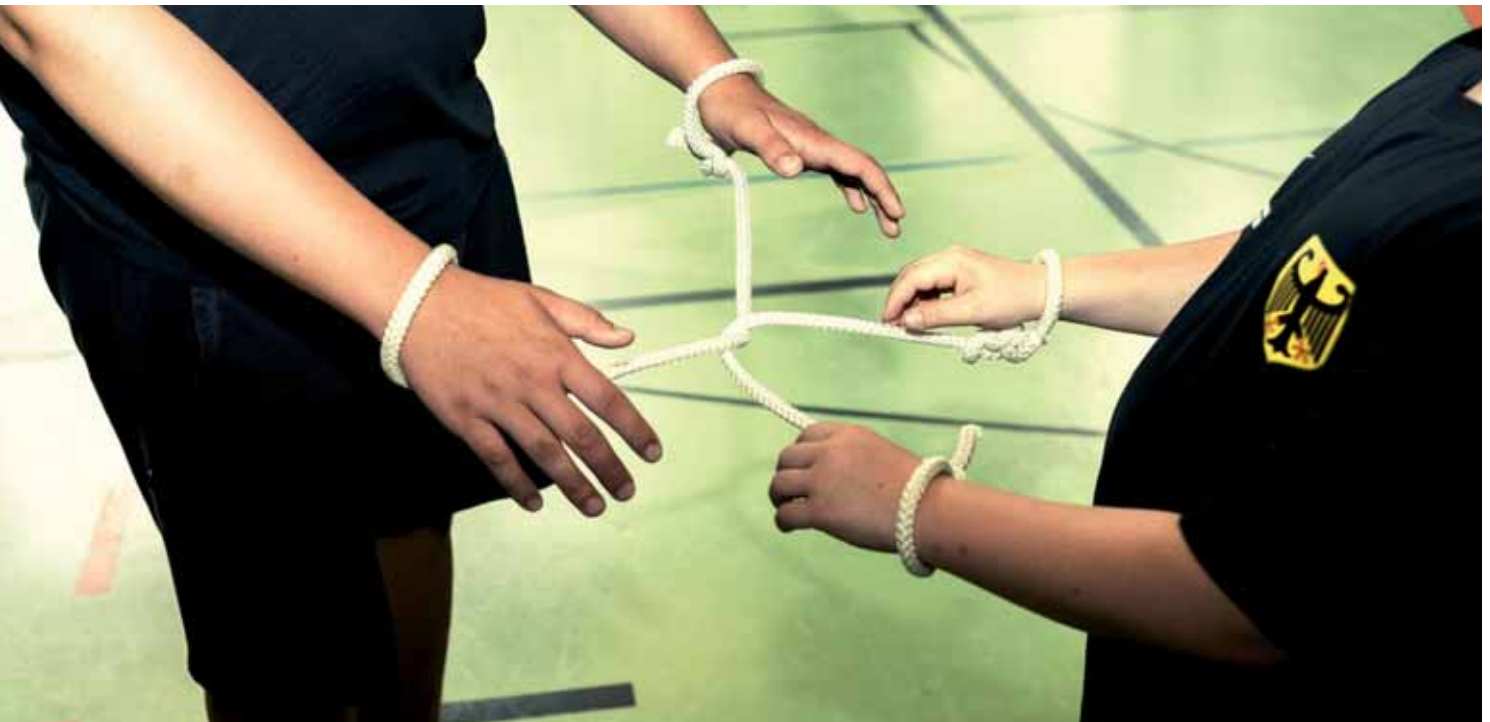
Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN S

5.1.11 Fessel-Logik

Grundidee

Ein Sportler bekommt mit Hilfe einer Schnur seine Handgelenke im Abstand von ca. 30 cm „gefesselt“ (Anmerkung: Die Schlaufen an den Handgelenken dürfen nicht eng anliegen, siehe Foto). Die Handgelenke eines zweiten Sportlers werden in der gleichen Weise gefesselt, wobei sich die Schnüre der beiden Sportler kreuzen und die Sportler aneinander gekettet sind. Beide haben nun die Aufgabe, diese Kette zu lösen, ohne dabei die Fesseln an den Handgelenken abzustreifen. Die Sportler sollen selbstständig eine Lösung erarbeiten. Sie dürfen sich mit anderen Sportlern austauschen. Trainer übernehmen Moderatorfunktionen.



Variationen

- Gleiche Aufgabe, jedoch ohne miteinander zu sprechen.

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Welche Strategie habt ihr angewandt? Begründet, warum die Umsetzung der Strategie erfolgreich/nicht erfolgreich war.
- Sind bei der Umsetzung Schwierigkeiten aufgetreten? Wenn ja, wie habt ihr versucht diese Schwierigkeiten gemeinsam zu lösen?
- Worauf müsst ihr achten, wenn ihr die Zusammenarbeit im Team noch weiter verbessern wollt?
- Könnt ihr euch Situationen im Training oder Wettkampf vorstellen, in denen Absprachen von großer Bedeutung sind?

- ## Aufgabentyp

- ## Allgemeine Hinweise

Eigene Bemerkungen / Notizen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5.1.12 Lokomotiven, Raupen, Tatzelwürmer

Grundidee

Die folgenden Spielideen beschreiben Möglichkeiten, sich im Team auf eine herausfordernde Art und Weise gemeinsam fortzubewegen.

Grundidee Lokomotive

Fünf bis zehn Sportler sitzen hintereinander und fassen jeweils die Sprunggelenke ihres Hintermanns (der hinterste Sportler greift die Schultern seines Vordermanns). Zusammen sollen sie nun versuchen, eine Mattenbahn zu überqueren, ohne dabei aufzustehen oder die Griffhaltung zu lösen.

Grundidee Raupe

Fünf bis zehn Sportler stehen hintereinander im Vierfüßlerstand, indem sie jeweils die Sprunggelenke ihres Vordermanns umfassen (der vorderste Sportler hat seine Hände auf der Matte). Zusammen sollen sie nun versuchen eine Mattenbahn zu überqueren, ohne dabei die Vierfüßlerposition aufzugeben oder die Griffhaltung zu lösen. Reißt die Kette, muss das Team gemeinsam von vorne starten.

Grundidee Tatzelwurm

Fünf bis zehn Sportler sitzen mit geöffneten Beinen dicht hintereinander, mit Blick entgegen der späteren Bewegungsrichtung. Auf ein gemeinsames Kommando drehen sich alle zeitgleich um 180 Grad von der Sitz- zur Liegestützposition. Bauch und Hüfte liegen nun auf dem Rücken des ursprünglichen Vordermanns. Die Knie können seitlich hinter dessen Achseln positioniert werden und die Füße auf dessen Hüfte. Zusammen sollen sie nun versuchen eine Mattenbahn zu überqueren, ohne dabei umzufallen oder den Kontakt zum Vorder-/Hintermann zu verlieren.

Variationen

- Die oben beschriebenen Aufgaben können auch als Wettkampf durchgeführt werden, indem mehrere Teams aus ca. fünf bis sieben Sportlern gegeneinander antreten. Eine Aufgabe ist dabei nur gelöst, wenn das jeweilige Team gemeinsam im Ziel ankommt. Reißt eine Kette, muss das jeweilige Team zusammen von vorne starten. Nach einem Durchgang können die Mitglieder des Siegerteams im zweiten Durchgang als Coaches für die anderen Gruppen eingesetzt werden.

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Welche Strategie habt ihr angewandt? Begründet, warum die Umsetzung der Strategie erfolgreich/nicht erfolgreich war.
- Welche Schwierigkeiten sind euch bei der Umsetzung aufgefallen?
- Wie habt ihr versucht, diese Schwierigkeiten gemeinsam zu lösen?
- Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen/beibehalten? Warum genau diese Punkte?
- Worauf müsst ihr achten, wenn ihr die Zusammenarbeit im Team noch weiter verbessern wollt?
- Könnt ihr euch Situationen im Training oder Wettkampf vorstellen, in denen Absprachen/die Zusammenarbeit (oder weitere genannte Punkte) von großer Bedeutung sind?

- ## Aufgabentyp

- ## Allgemeine Hinweise

Alter: Jede Altersstufe (Gruppenstärke ggf. anpassen)

Gruppengröße: Beliebig viele Gruppen

[illegible]

5.2.1 Gemeinsam gut aufgelegt

Grundidee

Die Gruppe wird in Teams eingeteilt und es wird eine Übung (Kniebeuge, Reißen, Stoßen...) vorgegeben. Die Sportler müssen diese Übung als Dreier-Serie absolvieren. Jedes Team hat eine Langhantel und soll innerhalb von fünf bis sieben Minuten die höchstmögliche Last auflegen. Die höchste Last, die von jedem Teammitglied bewältigt wurde, wird gewertet. Das Team mit der höchsten Last gewinnt. Jedes Team erhält vor Beginn eine Besprechungszeit von zwei Minuten, in der es Absprachen treffen kann. Bei der Teameinteilung sollte auf ein ausgeglichenes Kraftniveau geachtet werden. Ist dies nicht möglich, wird die Differenz des durchschnittlichen Körpergewichts des Teams mit der gehobenen Last gebildet. Die Sportler sollten bereits allgemein erwärmt sein. Die spezielle Erwärmung für die vorgegebene Übung ist Teil der fünf bis sieben Minuten.



Im Anschluss an die Übung wird im Rahmen einer Reflexion (siehe Reflexionsfragen) die Strategie besprochen und bewertet und anschließend für einen zweiten Durchgang optimiert. Im zweiten Durchgang werden andere Übungen ausgeführt.

Am Ende sollte eine Reflexion mit der gesamten Trainingsgruppe erfolgen (siehe Reflexionsfragen). Ziel dieser Reflexion ist es, ein Bewusstsein in der gesamten Trainingsgruppe zu schaffen, welche Schwierigkeiten bei der gemeinsamen Strategieentwicklung und -umsetzung auftreten können und wie damit umgegangen werden kann.

Variationen

- Die Zeit wird im zweiten Durchgang reduziert. So sind noch bessere Absprachen und eine intensivere Kooperation nötig.
- Die Gewichte müssen regelkonform besteckt werden.

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Habt ihr die Aufgabe im Team gut bewältigen können? Warum hat es funktioniert/nicht funktioniert?
- Welche Strategie habt ihr angewandt? Warum habt ihr genau dieses Vorgehen gewählt?
- Welche Erfahrungen habt ihr während der Durchführung im Team gemacht?
- Was könnt ihr tun, damit ihr beim nächsten Mal noch schneller/besser zusammenarbeiten könnt?

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein
- Kooperationsfähigkeit
- Aufgabenzusammenhalt

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben II



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Übungen aus dem Trainingsmittelkatalog

Alter: Ab ca. 14 Jahre

Gruppengröße: Pro Gruppe maximal 5 Sportler

Material: Hantelstange und Gewichte

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN M

5.2.2 Punktlandung

Grundidee

Es wird eine Übung ausgewählt, bei der der Fußaufsatz von Bedeutung ist (Ausstoßen, Umgruppieren weit/eng). Der Sportler bekommt die Aufgabe, sich bewusst auf seinen Fußaufsatz zu konzentrieren. Nach einer Eingewöhnungsphase wird durch den Trainer auf dem Boden ein Bereich markiert, der die optimale Position der Füße angibt. Der Bereich darf zunächst etwas Spielraum in alle Richtungen haben. Nun bekommt der Sportler verschiedene Anweisungen, sich auf seinen Fußaufsatz zu konzentrieren. Die Anweisungen bauen aufeinander auf, und der Sportler ist erst berechtigt, die nächste Anweisung zu versuchen, wenn er mindestens sieben von zehn Versuchen erfolgreich bewältigt hat. Folgende Anweisungen sind möglich:

1. **Triff die Markierung.**
2. **Berühre nur den äußeren Rand.**
3. **Berühre nur den inneren Rand.**
4. **Triff die Markierung, ohne den Rand zu berühren.**

Wenn der Sportler alle Anweisungen erfolgreich absolviert hat, wird der markierte Bereich im nächsten Training etwas verkleinert. Wichtig ist, dass die Verkleinerung in kleinen Schritten erfolgt, um eine Überforderung des Sportlers zu vermeiden.



Variationen

- Der Sportler muss unter Zeitdruck die Übungen absolvieren.
- Störfaktoren (Musik, Gespräche...) können eingesetzt werden, um die Übungsausführung zusätzlich zu beeinflussen.
- Der Trainer sagt unmittelbar vor der Wiederholung an, wie im Verhältnis zur Markierung der Fuß aufgesetzt werden soll (nur für Sportler geeignet, die alle vier Anweisungen erfolgreich bewältigen können).

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Welche Schwierigkeiten sind bei euch während der Durchführung der Aufgabe aufgetreten?
- Welche Faktoren haben dich von deiner Bewegung abgelenkt? Warum?
- Wie hast du versucht, diesen Störfaktoren entgegenzuwirken?
- Was kannst du tun, damit du dich beim nächsten Versuch besser auf die Ausführung konzentrieren kannst?
- Welche weiteren externen Faktoren können Einfluss auf die Bewegungsausführung nehmen?
- Gibt es Situationen im Training oder Wettkampf, bei denen ein schnelles Umschalten der Konzentration auf die Bewegung nötig ist? Was kannst du in solchen Situationen tun?

Kernziele

- Konzentrationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Störungen



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Stoßen, Reißen, Umsetzen und ggf. Zubringerübungen

Alter: Ab ca. 14 Jahre

Material: Hantelstange und Gewichte, Kreide

Eigene Bemerkungen / Notizen

5.2.3 Synchron bewegen

Grundidee

Zwei (oder mehrere) Sportler entwickeln gemeinsam eine Choreographie, bestehend aus Übungen mit der Hantelstange oder dem eigenen Körpergewicht, die sie anschließend synchron mit oder ohne Hantelstange vorführen.



Beispiele

- Vor der liegenden Hantel stehen, Hantel greifen, Umsetzen, Schwungdrücken, Hantel auf Schulter ablassen, Frontkniebeuge etc.

Variationen

- Bei der Durchführung der Choreographie darf nicht gesprochen werden.
- Zwei Sportler begeben sich an eine Hantelstange und führen eine gemeinsame Bewegungsabfolge durch.

5.2.4 Kraftsport-Mehrkampf

Grundidee

Die Sportler werden in Gruppen eingeteilt. Es werden bspw. die Übungen „Schocken“, „Weitsprung“ und „Tauklettern“ vorgegeben. Jede Übung wird von genau zwei Sportlern aus jeder Gruppe durchgeführt. Bei größeren Gruppen siehe Rubrik Variationen. Jeder Sportler darf mindestens eine und maximal zwei Übungen ausführen. Die Gruppen entscheiden selbstständig, wie sie sich auf die Übungen aufteilen. Pro Übung hat ein Sportler einen Versuch. Die Leistung aller Sportler eines Teams werden addiert. Das Team mit der höchsten Summe gewinnt.

Am Ende sollte eine Reflexion mit der gesamten Trainingsgruppe erfolgen (siehe Reflexionsfragen). Ziel dieser Reflexion ist es, ein Bewusstsein in der gesamten Trainingsgruppe zu schaffen, welche Schwierigkeiten bei der gemeinsamen Strategieentwicklung und -umsetzung auftreten können und wie damit umgegangen werden kann.



Variationen

- Die Anzahl der Sportler aus einer Gruppe, die eine Übung durchführen, kann variiert werden.
- Es werden andere grundlegende Übungen vorgegeben.
- Es werden noch weitere Übungen hinzugefügt.
- Es werden gewichthebespezifische Übungen (z.B. Reißen, Stoßen, Umsetzen) vorgegeben.
Die Wertung erfolgt nach der Sinclair-Wertung.

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Habt ihr die Aufgabe im Team gut bewältigen können? Warum hat es funktioniert/nicht funktioniert?
- Welche Strategie habt ihr angewandt? Warum habt ihr genau dieses Vorgehen gewählt?
- Welche Erfahrungen habt ihr während der Durchführung im Team gemacht?
- Was könntet ihr tun, damit ihr beim nächsten Mal ein noch besseres Resultat erzielen könnt?
Was würdet ihr verändern/verbessern?

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein
- Kooperationsfähigkeit
- Aufgabenzusammenhalt

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben II

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende Kräftigungsübungen

Alter: Ab ca. 8 Jahre

Gruppengröße: Mind. 3 Sportler

Eigene Bemerkungen / Notizen

5.2.5 With A Little Help From My Friends

Grundidee

Eine bereits bekannte Vorübung oder Endtechnik soll wiederholt werden. Die Sportler erhalten vor dem Techniktraining per Zufall unterschiedliche Instruktionen. Es existieren drei unterschiedliche Instruktionstypen. Diese sind auf Handouts (siehe Kopiervorlage auf Seite 130) kopiert und werden verdeckt ausgeteilt, so dass jeder Sportler nur seine eigenen Instruktionen lesen kann und jeder Instruktionstyp möglichst gleich oft vorkommt.

- **Instruktion „Supporter“:** Das wichtigste Ziel ist, die Techniken gemeinsam möglichst schnell und effektiv zu erlernen! Unterstütze deine Partner und verbessere dadurch auch deine eigene Bewegungsvorstellung!
- **Instruktion „Pokerface“:** Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken möglichst schnell und effektiv erlernst! Ob dein jeweiliger Partner die Techniken erlernt, ist dir egal!
- **Instruktion „Ego“:** Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken schneller und effektiver als alle anderen erlernst! Versuche möglichst viele Tipps von deinen Partnern zu erhalten. Verrate jedoch selber keinen einzigen, sondern versuche stattdessen deine Partner beim Lernen zu behindern.

Anmerkung: Erhalten einzelne Sportler vorab geheim eine der beschriebenen Rollen, ohne dass die anderen Sportler Bescheid wissen oder die Absicht der Aufgabe erkennen, so erhöht dies den Überraschungseffekt.



Variationen

- Jeder Sportler bekommt eine Rolle zugeteilt. Zu zweit wird dann eine Technik geübt. Die Partner werden regelmäßig gewechselt, so dass möglichst jeder mit allen drei Rollen geübt hat.
- Es werden größere Gruppen gebildet (fünf oder mehr Sportler pro Gruppe). Pro Gruppe bekommt ein Sportler (geheim) folgende Rolle:
Instruktion „Störer“: Versuche die anderen in deiner Gruppe abzulenken. Dies kann durch Gespräche oder Nichteinhalten der Aufgabenstellung erfolgen. Dadurch sind die anderen Sportler gefordert, ihre Konzentration aufrechtzuhalten und vor Störungen abzusichern.
Reflexionsfragen: „Was hat die Übungsdurchführung erschwert?“, „Was habt ihr gemacht, um die Übung weiterhin korrekt ausführen zu können?“

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Warum hat eure Zusammenarbeit besonders gut/überhaupt nicht funktioniert?
Welche Gründe gab es dafür?
- Welche Auswirkungen hatte das Verhalten der anderen (positive, ausbleibende, negative Unterstützung) auf eure Leistung?
- Welche Konsequenzen haben diese Verhaltensweisen für dein persönliches Handeln?
- Welche Verhaltensweisen sind für das Team von großer Bedeutung? Welche Verhaltensprinzipien lassen sich für das gemeinsame Wettkämpfen und Trainieren ableiten?

Kernziele

- Kooperationsfähigkeit
- Aufgabenzusammenhalt
- Konzentrationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Störungen



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Je nach Übungsauswahl verschiedene
 Alter: Ab 10 Jahre
 Gruppengröße: Mind. 9 Sportler
 Material: Handouts mit Instruktionen, Hantelstange, Gewichte, Bohle

GEWICHTHEBEN M

5.2.6 Kraftsport-Parcours

Grundidee

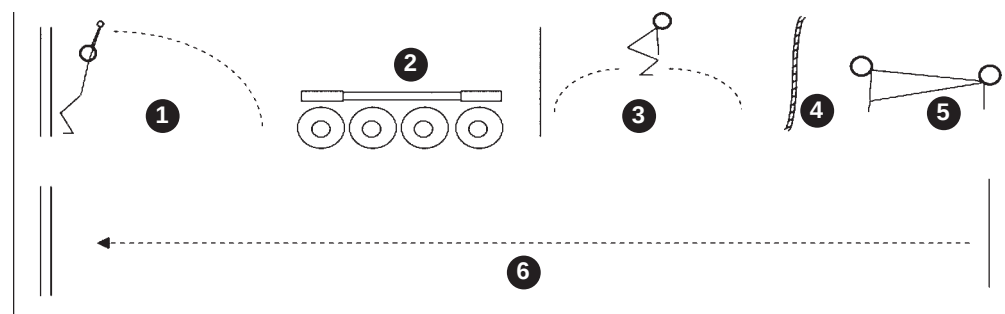
Zwei bis vier Mannschaften (à vier bis fünf Sportler) kämpfen in einem Parcours aus verschiedenen Übungen gegeneinander. Jedes Mannschaftsmitglied muss dabei **mindestens eine** aktive Aufgabe (nicht nur Bestecken der Gewichte) übernehmen (wer kann was am besten?). Jede Übung muss von zwei Sportlern bewältigt werden. Der nächste Sportler darf erst beginnen, wenn die vorherige Übung erfolgreich abgeschlossen wurde. Ziel ist es, den Parcours sauber und als Gruppe möglichst schnell zu bewältigen. Das gesamte Team muss das Ziel gemeinsam erreichen. Dazu muss die letzte Aufgabe von jedem Sportler absolviert werden. In diesem Sinne eignet sich als Abschlusselement z.B. Mattentreiben (Kap. 5.1.9) oder eine Staffel (siehe Beispiel).

Es können viele verschiedene Übungen und Geräte in den Parcours einbezogen werden. Die Länge des Parcours, Geräte, Übungen und deren Schwierigkeitsgrad können beliebig variiert werden.

Beispiele

Abbildung – Kraftparcours (Beispiel): (1) Schocken, (2) Kniebeuge, (3) Standweitsprung, (4) Tauklettern, (5) Kooperationsliegestütz, (6) Sprintstaffel mit Huckepacktragen.

Der Aufbau des Parcours muss nicht zwingend „hin und wieder zurück“ sein. Je nach Kreativität kann er auch gleichmäßig über Ecken gebaut werden, wobei darauf zu achten ist, dass beide Gruppen die gleichen Anforderungen erfüllen müssen. Start und Ziel müssen jedoch klar definiert sein.



Erklärung:

- (1) Schocken: Jedes Team erhält nur eine Kugel. Die Kugel muss zurück gerollt/gebracht werden. Die Übung ist erst beendet, wenn die Kugel, wieder zurück am Ausgangspunkt, in einen Behälter gelegt wurde.
- (2) Kniebeuge: Der Trainer gibt zwei unterschiedliche Gewichte vor. Die Sportler bestecken die Hanteln möglichst günstig (Denkaufgabe!). Es stehen keine Ständer zur Verfügung, so dass sich die Sportler gegenseitig bei der Ausführung unterstützen müssen.
- (3) Standweitsprung
- (4) Tauklettern
- (5) Kooperationsliegestütz: Der obere Sportler stützt sich auf den Fußgelenken des unteren Sportlers ab und legt seine Füße auf dessen Schultern ab.
- (6) Sprintstaffel mit Huckepack: Sportler A läuft zur anderen Seite und zurück. Sportler A nimmt Sportler B Huckepack und trägt ihn zur andere Seite. Sportler B sprintet zurück. Sportler B nimmt Sportler C Huckepack usw.

Für einen **Gruppenwettkampf** können unterschiedliche Vorgaben gemacht werden:

- Schnelligkeit (Genauigkeit wird weniger beachtet).
- Schnelligkeit und Genauigkeit (je ein unabhängiger Kampfrichter pro Gruppe beurteilt jede Übung; bei unkorrekter Ausführung muss die Übung wiederholt werden – feste und genaue Absprachen der Kampfrichter sind zwingend notwendig!).
- Wiederholungsmethode: Bestimmte Übungen müssen x-fach wiederholt werden.
- Jeweils ein Team gibt die Auswahl der Übungen oder die Wiederholungszahl (vgl. Wiederholungsmethode) vor.

Reflexionsfragen

- Beschreibt die erlebte Situation.
- Habt ihr die Aufgaben im Team gut bewältigen können? Warum hat es funktioniert/nicht funktioniert?
- Welche Strategie habt ihr angewandt? Warum habt ihr genau dieses Vorgehen gewählt?
- Welche Erfahrungen habt ihr während der Durchführung im Team gemacht?
- Was könnt ihr tun, damit ihr beim nächsten Mal noch schneller/besser zusammenarbeiten könnt? Was würdet ihr verbessern?

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein
- Kooperationsfähigkeit
- Aufgabenzusammenhalt

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben II

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende Kräftigungsübungen und gewichthebespezifische Übungen

Alter: Ab ca. 8 Jahren

Gruppengröße: 2 oder mehrere Teams à 4-5 Sportler

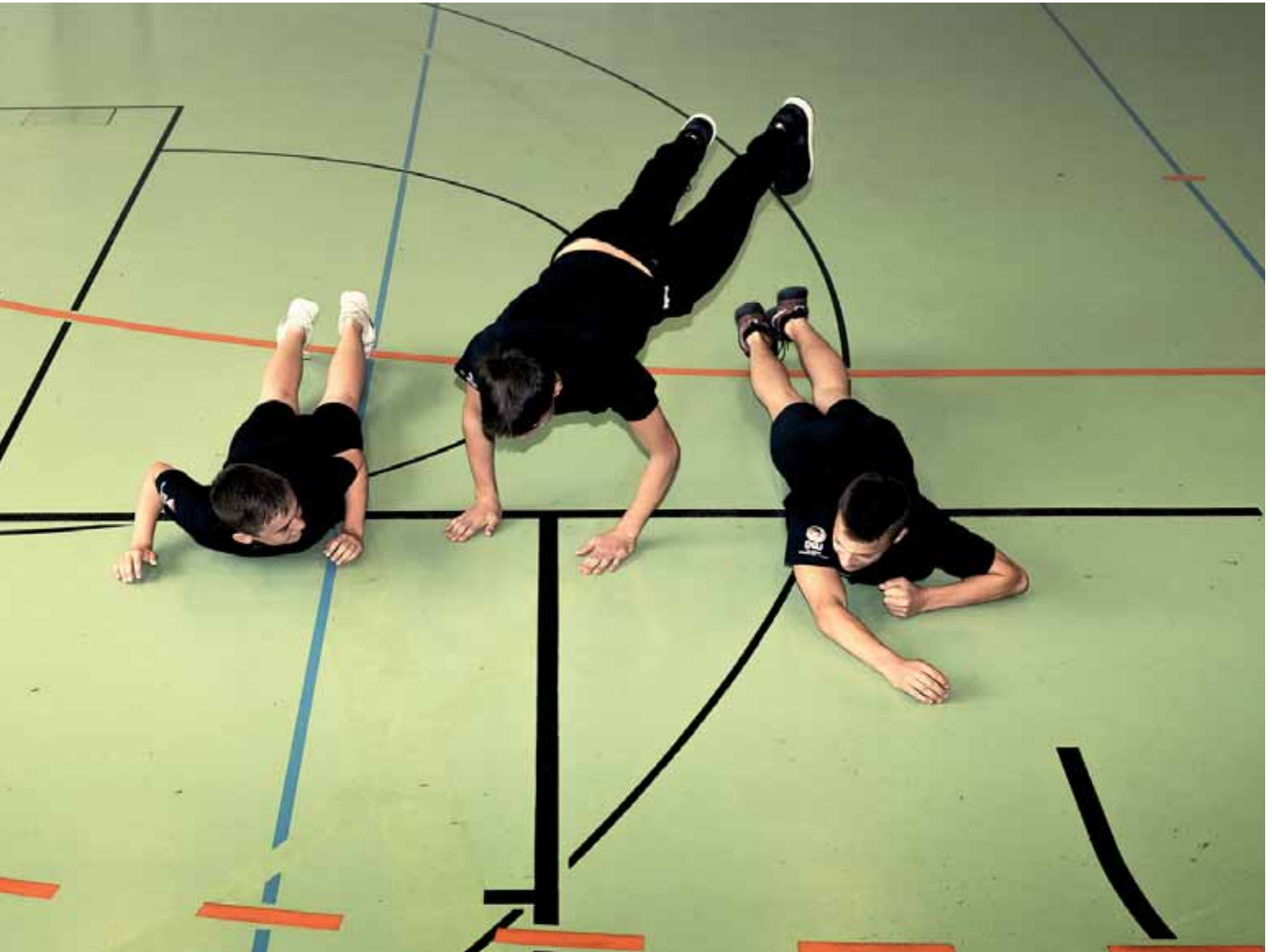
Material: Sportartspezifische Grundausrüstung

GEWICHTHEBEN M

5.2.7 Liegestützspringen

Grundidee

Drei Sportler liegen bäuchlings nebeneinander. Der mittlere Sportler rollt eine Körperumdrehung nach links. Der linke Sportler springt aus der Liegestützposition über den mittleren Sportler hinweg, landet wieder in der Liegestützposition und rollt eine Körperumdrehung zur rechten Seite. Währenddessen springt der Sportler auf der rechten Seite aus der Liegestützposition über den (neuen) mittleren Sportler hinweg, landet wieder in der Liegestützposition und rollt eine Körperumdrehung zur linken Seite usw. Die Bewegungen der drei Sportler gleichen in ihrer Abfolge dem Flechten von drei Bändern.



Variationen

- Gruppen mit vier und mehr Gewichthebern bis zur gesamten Trainingsgruppe.
- Nicht von außen nach innen springen, sondern von innen nach außen.
- Wettkampf: Welche Gruppe schafft die meisten Sprünge innerhalb von z.B. einer Minute? Welche Gruppe benötigt am wenigsten Platz?

Beschreibt die erlebte Situation:

- Habt ihr die Aufgabe im Team gut bewältigen können? Warum hat es funktioniert/nicht funktioniert?
- Welche Strategie habt ihr angewandt? Warum habt ihr genau dieses Vorgehen gewählt?
- Welche Erfahrungen habt ihr während der Durchführung im Team gemacht?
- Was könnt ihr tun, damit ihr beim nächsten Mal noch besser/schneller die Übung durchführen könnt? Was würdet ihr verbessern?

- Kooperationsfähigkeit

- Kooperationsfähigkeit

■ Kooperative Bewegungsaufgaben II

- ## ■ Kooperative Bewegungsaufgaben II

Motorische Elemente: Stützkraft, Kraftausdauer, Rhythmisierungsfähigkeit

Alter: Ab ca. 8 Jahren

Gruppengröße: Mind. 3 Sportler

[illegible]

5.2.8 Kluges Köpfchen

Grundidee

An dieser Übung nimmt ein Sportler teil. Es werden zwei Hantelstangen für zwei verschiedene Übungen (z.B. Reißen und Umsetzen) mit Gewicht beladen, welches für den Sportler nur konzentriert zu schaffen ist (**z.B. 75% von der letzten Bestleistung**). Der Sportler steht zwischen den Hantelstangen. Der Trainer gibt ihm eine Rechenaufgabe (z.B. $13+21$; 11×11 usw.). Der Sportler berechnet die Lösung. Ist die Lösung eine gerade Zahl, geht er zum Reißen und absolviert einen Versuch. Ist die Lösung ungerade, geht er zum Umsetzen und absolviert dort einen Versuch. Nach der Berechnung der Lösung sollte der Versuch so schnell wie möglich absolviert werden.



Variationen

- Andere Übungen werden für die Durchführung gewählt.
- Die Anzahl der Übungen wird variiert.
- Die Aufgaben können angepasst werden.

Reflexionsfragen

Beschreibe die erlebte Situation:

- Welche Schwierigkeiten sind bei dir während der Durchführung der Aufgabe aufgetreten?
- Welche Faktoren haben dich von deiner Bewegung abgelenkt? Warum?
- Wie hast du versucht, diesen Störfaktoren entgegenzuwirken?
- Was kannst du tun, damit du dich beim nächsten Versuch besser auf die Ausführung konzentrieren kannst?
- Welche weiteren externen Faktoren können Einfluss auf die Bewegungskonzentration nehmen?
- Gibt es Situationen im Training oder Wettkampf, bei denen ein schnelles Umschalten der Konzentration auf die Bewegung nötig ist? Was kannst du in solchen Situationen tun?

Kernziele

- Konzentrationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Störungen



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Übungen aus dem Trainingsmittelkatalog

Alter: Ab ca. 14 Jahre

Material: Hantelstange und Gewichte, Rechenaufgaben

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN M

5.2.9 Möge die Stützkraft mit dir sein

Grundidee

Es wird eine Übung ausgewählt (z.B. Liegestütz). Die gesamte Gruppe macht zehn Wiederholungen. Für die nächsten Wiederholungen gibt der Trainer verschiedene Vorgaben:

- Abwärtsbewegung drei Sekunden, Aufwärtsbewegung drei Sekunden
- Betrachte, was dein Arm während der Bewegung macht.
- Betrachte, was dein Bauch während der Bewegung macht.
- Spüre, was dein Rücken während der Bewegung macht.
- Spüre, wie deine Brustmuskulatur arbeitet.
- Spüre, wie deine Armmuskulatur arbeitet.



Beschreibe die erlebte Situation:

- Welche Schwierigkeiten sind bei euch während der Durchführung der Aufgabe aufgetreten?
- Wie habt ihr versucht, den Schwierigkeiten entgegenzuwirken und trotzdem die Aufgabe erfolgreich zu bewältigen?
- Hast du es geschafft, dich auf die einzelnen Aspekte zu konzentrieren?
- Was kannst du tun, damit du deine Konzentration verbessern kannst?
- Wie kannst du diese Erfahrungen für deine Sportart nutzen?

- Konzentrationsfähigkeit

- Störungen

Motorische Elemente: Grundlegende Kraftübungen

Alter: Jede Altersstufe

Literatur: Grundidee stammt aus „Die Kunst der Höchstleistung“ (Kogler, A., 2006)

[illegible]

5.2.10 Aktion – Reaktion

Grundidee

Es wird eine Übung ausgewählt, die für den Sportler eine mittlere bis schwere technische Anforderung stellt (z.B. Reißen; im Anfängerbereich ist auch Frontkniebeuge o.ä. möglich). **Das Gewicht sollte dabei 75% des Maximalgewichts nicht überschreiten.** Der Sportler bekommt die Aufgabe, zur Hantel zu gehen und sich auf den Versuch vorzubereiten (inklusive Griff einnehmen). Nun bekommt er eine Aufgabe vom Trainer gestellt. Direkt nachdem der Sportler die Frage beantwortet hat, führt er sofort eine Wiederholung aus. Insgesamt sollten je nach Konzentrationsfähigkeit zwischen 10 und 20 solcher Wiederholungen ausgeführt werden. Mögliche Aufgaben sind:

- Rechenaufgaben
- Allgemeinwissensaufgaben
- Fragen nach wichtigen Technikmerkmalen von anderen Übungen. Macht der Sportler momentan Reißen, wäre eine Frage nach den wichtigsten Technikmerkmalen des Stoßens möglich.



Variationen

- Heben auf Signal: Es wird ein Signal mit dem Sportler vereinbart, auf welches er sofort eine Wiederholung machen muss. Auch wenn der Sportler die Frage noch nicht vollständig beantwortet hat, führt das Signal dazu, dass er die Wiederholung sofort ausführen muss. Der Signalgeber variiert ständig, ob die Übung durch das Signal oder das Lösen der Aufgabe beginnt (diese Variation ist nur für Sportler geeignet, die bereits obige Aufgaben erfolgreich bewältigen können.).
- Nehmen mehrere Sportler an dieser Übung teil, bereiten sich alle Teilnehmer auf ein anschließendes Heben vor. Die Sportler werden in einer willkürlichen Reihenfolge befragt.
- Die Positionierung des Trainers (nahe am Sportler, direkt vor dem Sportler) kann ebenfalls Einfluss auf die Leistung nehmen.

Reflexionsfragen

Beschreibe die erlebte Situation:

- Welche Schwierigkeiten sind bei dir während der Durchführung der Aufgabe aufgetreten? (Falls nicht erwähnt, Erfragung der Konzentration)
- Welche Faktoren haben dich von deiner Bewegung abgelenkt? Warum?
- Wie hast du versucht, diesen Störfaktoren entgegenzuwirken?
- Was kannst du tun, damit du dich beim nächsten Versuch besser auf die Ausführung konzentrieren kannst?
- Welche weiteren externen Faktoren können Einfluss auf die Bewegungsausführung nehmen?
- Gibt es Situationen im Training oder Wettkampf, bei denen ein schnelles Umschalten der Konzentration auf die Bewegung nötig ist? Was kannst du in solchen Situationen tun?

Kernziele

- Konzentrationsfähigkeit
- Sportliches Selbstbewusstsein

Aufgabentyp

- Störungen

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Technische Elemente aus Trainingsmittelkatalog

Alter: Jede Altersstufe

Material: Hantelstangen und Gewichte

GEWICHTHEBEN M

5.3.1 Bewegungsaufgabe I: Technikmerkmale

Grundidee

Die Sportler erhalten Aufgaben, in denen es um das Ermitteln und Beschreiben grundlegender technischer Fertigkeiten im Gewichtheben geht, z.B. Reißen, 1. Zug, Stoßen usw. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet. Lösungen werden dem gesamten Team präsentiert. Die ermittelten Lösungen können anschließend Basis der weiteren Trainingsgestaltung sein.



Beispiele

- Erarbeitet Unterschiede in den Technikmerkmalen des 1. Zugs im Reißen und Stoßen.
- Erarbeitet Unterschiede in den Technikmerkmalen der normalen Kniebeuge und der Frontkniebeuge.
- Auf vorbereiteten Karteikarten (bzw. Kopien aus einem Lehrbuch) sind Bewegungsbeschreibungen z.B. zum Stoßen aufgeführt. Aufgabe: Setzt diese Bewegungsbeschreibung um, benennt anschließend drei zentrale Merkmale sowie eigene Stärken und Schwächen!

- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht?
- Was ist euch an der Aufgabenstellung schwergefallen (nicht an der Technik selbst)?
- Wie war die Zusammenarbeit – wie konnte jeder eigene Ideen einbringen?

- Sportliches Selbstbewusstsein
- Kooperationsfähigkeit
- Aufgabenzusammenhalt

- Motorische Bewegungsaufgaben

Motorische Elemente:	Übungen aus dem Trainingsmittelkatalog, Technikvorgaben des Kinder- und Jugendbereichs
Alter:	Ab ca. 8 Jahre
Gruppengröße:	Partner- oder Gruppenarbeit (max.4-5 Sportler) bis zu 5 Gruppen (für Präsentation)
Material:	Technikstöcke, Hantelstange und Gewichte

[illegible]

5.3.2 Bewegungsaufgabe II: Wahrnehmungen

Grundidee

Die Sportler bilden Zweierteams. Es wird eine Übung vorgegeben (z.B. Ausstoßen). Die Teams bekommen folgende Aufgabe: „Analysiere zusammen mit deinem Partner den genauen Weg der Hantelstange. Beschreibt, zu welchem Zeitpunkt sich die Hantel an welcher Stelle des Körpers befindet.“ Die Ergebnisse der Teams werden der gesamten Gruppe vorgestellt.

Die Übung sollte mit leerer Hantelstange oder mit einem Technikstock ausgeführt werden.



5.3.3 Gegenseitig Coachen I: Technikerwerb und Anwendung

Grundidee

In einer Trainingsreihe über mehrere Schritte zum Erlernen/Anwenden von gewichthebespezifischen Grundlagen sollen sich die Sportler gegenseitig beobachten, korrigieren, Rückmeldungen geben und zu einer Selbsteinschätzung ihrer Leistung gelangen. Der Trainer sollte sich in seiner Rolle zurücknehmen und fungiert in erster Linie als Berater und Moderator.



1. Ausgangslage: Eine Technik wird vom Trainer eingeführt, z.B. Stoßen, Umsetzen, Kniebeuge vorn usw., bzw. eine bereits eingeführte Technik wird vom Trainer in eine bestimmte Wettkampfsituation integriert, z.B. Aufbau von Handlungsketten (1.Zug+2.Zug+Umgruppieren etc.).

2. Übungsphase: Die Sportler probieren in Zweier-Teams die Technik selbstständig aus. Ein Sportler übt, der zweite (Coach) beobachtet, versucht Fehler zu erkennen, gibt Rückmeldungen und Hinweise. Der Trainer beobachtet, erfasst den aktuellen Könnensstand und gibt realistische, aber stets positive Rückmeldungen.

3. Gruppengespräch: Die Sportler nennen Stärken und typische Fehler. Anschließend geben sie eine Bewegungsbeschreibung, evtl. Demonstration. Der Trainer achtet auf genaue Bewegungsbeschreibungen und korrigiert gegebenenfalls. Zusammenfassend werden maximal drei zentrale Bewegungsmerkmale oder Korrekturen zu typischen Fehlerbildern herausgearbeitet. Hilfreich sind an dieser Stelle vorbereitete Karten mit zentralen Bewegungsmerkmalen.

4. Übungsphase: Die Sportler üben erneut in Zweier-Teams. Aufgabe: Coacht euch gegenseitig. Beobachtet euren Partner und gebt Rückmeldungen. Die Konzentration liegt nun auf den drei genannten zentralen Bewegungsmerkmalen des jeweiligen Elements.

5. Gruppengespräch (wie oben): Oft werden hauptsächlich Schwächen und Fehler herausgestellt. Deshalb erhalten alle Sportler abschließend nochmals eine „Überdosis“ Lob – von allen Sportlern werden vor der gesamten Gruppe die Stärken der Partner deutlich heraus gestellt: „Deine Stärke ist..., besonders gut machst du...!“ (bspw. Aktionsform 5.3.6 „Ich sage Dir, was Du kannst“).

Je nach Situation können sich weitere Übungsphasen und Gruppengespräche anschließen:

- Sportler nennen eigene Stärken und Schwächen,
- Bewegungsmerkmale werden nochmals hervorgehoben,
- weitere Merkmale werden eingeführt,
- Schwierigkeiten beim gegenseitigen Coachen werden besprochen.

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Wie war es für euch, als Coach zu agieren?
- Welche Stärken konntet ihr erkennen? Woran konntet ihr diese festmachen?
- Welche typischen Fehler(bilder) sind aufgetreten?
- Wie habt ihr Stärken und Schwächen rückgemeldet?
- Welche Fähigkeiten sind bei der Formulierung von Feedback wichtig?
- Welchen Einfluss kann eine negative Formulierung von Feedback haben?
- In welchen Situationen im Wettkampf oder Training kann es wichtig sein, euren Mitsportlern Rückmeldung über die eigenen Stärken und Schwächen zu geben?

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein
- Kooperationsfähigkeit
- Aufgabenzusammenhalt

Aufgabentyp

- Mitverantwortung durch „Gegenseitig Coachen“
- Leistung thematisieren

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Gewichthebespezifische Grundlagen je nach ausgewähltem Inhalt

Alter: Ab ca. 10 Jahre

Material: Vorbereitete Karten mit Bewegungsmerkmalen, Technikstöcke, Hantelstangen, Scheiben

Organisation: Eine besondere Rolle beim gegenseitigen Coachen kann verletzten Sportlern zugeschrieben werden, soweit sie sich beschwerdefrei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich im Training. Das Lernen motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten findet zumindest auf kognitiver Ebene statt, der Kontakt zur Trainingsgruppe bleibt aktiv erhalten.

Eigene Bemerkungen / Notizen

5.3.4 Gegenseitig Coachen II: Übernahme von Trainingsteilen

Grundidee

Die Sportler übernehmen Coaching-Aufgaben für den Aufwärm- (Warm up) oder Abwärmteil (Cool down) sowie für einzelne oder komplette Übungsteile. Ziele und Übungen werden vorab zwischen dem Coach (Sportler) und dem eigentlichen Trainer abgesprochen. Der Trainer sollte sich in seiner Rolle zurücknehmen und fungiert in erster Linie als Berater und Moderator.



Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Wie war es für euch, als Coach zu agieren?
- Welche Stärken konntet ihr erkennen? Woran konntet ihr diese festmachen?
- Welche typischen Fehler(bilder) sind aufgetreten?
- Wie habt ihr Stärken und Schwächen rückgemeldet?
- Welche Fähigkeiten sind bei der Formulierung von Feedback wichtig?
- Welchen Einfluss kann eine negative Formulierung von Feedback haben?
- In welchen Situationen im Wettkampf oder Training kann es wichtig sein, euren Mitsportlern Rückmeldung über die eigenen Stärken und Schwächen zu geben?

- ## Aufgabentyp

- ## Allgemeine Hinweise

Material: Je nach Übungs-/Aktionsform

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

5.3.5 Gegenseitig Coachen III – Rollentausch

Grundidee

Die Sportler bilden Zweier-Teams. Den Sportlern werden möglichst unterschiedliche Übungen zugeteilt (z.B. Sportler A: Zug breit; Sportler B: Stoßen). Die Sportler sind abwechselnd an ihrer Übung aktiv. Währenddessen fungiert der jeweilige Partner als Coach und gibt Hinweise und Korrekturen zur Ausführung. Direkt im Anschluss werden die Rollen getauscht. Es werden sechs Durchgänge gemacht. Anschließend werden die Übungen getauscht. Wichtig ist, dass beim Rollentausch keine Pause gemacht wird. Die Wiederholungszahl richtet sich nach dem individuellen Trainingsplan.



Variationen

- Um nur das Umschalten von Fremd- auf Selbstwahrnehmung zu thematisieren: Beide Sportler machen dieselbe Übung. Beide Sportler bekommen dieselbe Aufgabe, z.B.: „Achtet bei der Ausführung genau auf den Weg eurer Ellenbogen“. Der aktive Sportler beobachtet dies mittels Selbstbeobachtung bei sich, der „Coach“ mittels Fremdbeobachtung bei dem aktiven Sportler. Im Anschluss werden sofort Rollen getauscht.

Reflexionsfragen

Beschreibt die erlebte Situation:

- Wie war es für euch, als Coach zu agieren?
- Welche Stärken konntet ihr erkennen? Woran konntet ihr diese festmachen?
- Welche typischen Fehler(bilder) sind aufgetreten?
- Wie habt ihr Stärken und Schwächen rückgemeldet?
- Welche Fähigkeiten sind bei der Formulierung von Feedback wichtig?
- Welchen Einfluss kann eine negative Formulierung von Feedback haben?
- In welchen Situationen im Wettkampf oder Training kann es wichtig sein, euren Mitsportlern Rückmeldung über die eigenen Stärken und Schwächen zu geben?

Speziell für die Konzentrationsfähigkeit:

- Welche Schwierigkeiten sind beim Umschalten von der Rolle des Sportlers auf die des Coaches (und umgekehrt) aufgetreten?
- Was kannst du tun, um dich möglichst schnell auf deine neue Rolle zu konzentrieren?
- In welchen Situationen im Wettkampf oder Training kann es vorkommen, dass du schnell zwischen verschiedenen Formen der Aufmerksamkeit umschalten musst?

Kernziele

- Konzentrationsfähigkeit
- Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Mitverantwortung durch „Gegenseitig Coachen“



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Übungen aus dem Trainingsmittelkatalog

Alter: Ab ca. 10 Jahre

Material: Hantelstange und Gewichte

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN L

5.3.6 Ich sag dir, was du kannst!

Grundidee

Paarweise schließen sich Gewichtheber zusammen, die sich möglichst gut kennen. Die Gewichtheber sollen vor der gesamten Trainingsgruppe sportliche Stärken bzw. Schwächen ihrer Partner nennen. Sie dürfen sich im Zweiergespräch nicht darüber austauschen.



1. Durchgang: Welche Stärken hat dein Partner? Notiere seine und deine eigene größte Stärke auf einem Zettel. Gewichtheber A nennt vor der gesamten Gruppe die aus seiner Sicht größte Stärke seines Partners – dieser bestätigt oder korrigiert. Jeder Gewichtheber stellt in dieser Form seinen Partner vor. Wie gut kennen sich die Partner wirklich?

2. Durchgang: Nach demselben Prinzip werden Schwächen eingeschätzt und benannt. Achtung – auch hier auf positive Formulierung achten: „Wo können sich einzelne Gewichtheber noch verbessern?“

Trainer können die Äußerungen aufgreifen, um

- die Leistungsfähigkeit und die Bedeutung des Einzelnen für die Gruppe herauszustellen,
- Trainingsziele zu begründen und mit der Gruppe festzulegen.

- **Einschätzung des Einzelnen durch die gesamte Gruppe:** Nacheinander verlassen einzelne Gewichtheber den Raum, die Trainingsgruppe berät und notiert, jeder Einzelne notiert seine eigene Stärke und Schwäche. Abschließend werden Stärken und Schwächen vorgestellt.

- Sportliches Selbstbewusstsein
- Kooperationsfähigkeit
- Aufgabenzusammenhalt

- Leistung thematisieren

Alter:	Ab ca. 10 Jahre
Gruppengröße:	Beliebig viele Paare
Material:	Zettel und Stifte
Hinweis:	Diese Aktionsform ist ideal für Trainingslager o.ä., lässt sich im Grunde aber zu jeder Zeit an jedem Ort realisieren. Hilfreich ist diese Aktionsform auch bei vorliegenden Problemen in der Trainings- und Wettkampfgruppe, z.B. Misserfolgserlebnisse, schlechte Platzierungen o.ä. (Eingehen auf Stärken!). Dabei sollte der Trainer aber vorher abschätzen, ob eine Fokussierung auf Stärken und Lösungsmöglichkeiten erfolgt.

[illegible]

5.3.7 Prognosetraining

Grundidee

Die Sportler geben Prognosen zu ihren Leistungen in einzelnen Techniken (z.B. Stoßen, Reißen, etc.) ab. Entsprechende Übungen werden durchgeführt und extern bewertet. Prognosen und Ergebnisse werden verglichen und reflektiert.



Schritt 1: Zu der ausgewählten Technik ordnen die Sportler Aufgaben bzw. Ausführungen vier individuellen Schwierigkeitsgraden zu. Die Prognosen werden auf einem vorbereiteten individuellen Prognosebogen (siehe Vorlage auf der Seite 108) notiert:

- Leicht: (...) kann ich immer – stellt kein Problem dar (Niveau deutlich unter der Leistungsgrenze)!
- Mittel: (...) kann ich meistens – stellt normalerweise kein Problem dar (Niveau unter der Leistungsgrenze)!
- Schwer: (...) kann ich, wenn ich mich anstrenge – stellt eine Schwierigkeit dar, die ich bewältigen kann (Niveau an der Leistungsgrenze)!
- Sehr schwer: (...) kann ich nur, wenn ich mich sehr anstrenge und Glück habe – stellt eine Schwierigkeit dar, die ich kaum bewältigen kann (Niveau über der Leistungsgrenze)!

Beispiele für Schwierigkeitsgrade im Gewichtheben

- Leicht: 50% der Bestleistung
- Mittel: 75% der Bestleistung
- Schwer: 85% der Bestleistung
- Sehr schwer: 95% der Bestleistung

Nach der individuellen Prognose werden die Aufgaben auf vier Schwierigkeitsgraden umgesetzt. Ein Kampfrichter (Trainer und Sportler) überprüft das Gelingen (korrekt bewältigt/nicht korrekt bewältigt). Die Prognosen werden überprüft und ggf. reflektiert (mit dem Trainer bzw. in der gesamten Gruppe: „War die Prognose/Kategorisierung realistisch? Hat sich der Sportler über-/unterschätzt? Muss die Selbsteinschätzung relativiert werden?“).

Schritt 2: Die Technik bzw. das Element der Kategorie „schwer“ (aktuelle Leistungsgrenze) wird fünfmal durchgeführt. Die Sportler nehmen eine Prognose vor, wie häufig die Technik sauber umgesetzt wird. Das Kampfgericht überprüft das Gelingen. Anschließend wird die Prognose überprüft und ggf. reflektiert.

Reflexionsfragen

- „Ein selbstbewusster Sportler weiß, was er kann und tut es auch!“ Wie war es bei euch?
- Hast du dich richtig eingeschätzt? Überlege dir, an welchen Stellen du dich falsch eingeschätzt hast?
- Wie zufrieden bist du mit deiner Einschätzung?
- Hast du durch die Prognose einen besonderen Leistungsdruck empfunden? Wenn ja, wie hat sich dieser ausgewirkt?
- Wie kannst du deine Einschätzung für deine weitere Trainingsplanung nutzen?
- Was kannst du tun, um dem entstandenen Leistungsdruck entgegenzuwirken?

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein

Aufgabentyp

- Leistung thematisieren



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente:	Werden hier in der ganzen Breite thematisiert
Alter:	Ab ca. 8 Jahre
Gruppengröße:	Gesamtes Team
Material:	Prognosebogen (siehe Vorlage Seite 108)
Organisation:	Diese Aktionsform ist zeitaufwändig. Deshalb ist es sinnvoll, Gruppen à 5 Sportler zu bilden, die alle Schritte absolvieren. Die anderen Sportler bekommen andere Aufgaben.
Literatur:	Die Grundidee ist angelehnt an Eberspächer (2004).

GEWICHTHEBEN L

5.3.7 Prognosetraining – Prognosebogen

Name: _____

Schritt 1		Kampfgericht*	
Grundübung:	_____	Versuche	
		1	2
„leicht“	(„Technik/Aufgabe kann ich immer durchführen – stellt kein Problem dar“)	☐	☐
„mittel“	(„Technik/Aufgabe kann ich meistens durchführen – normalerweise kein Problem“)	☐	☐
„schwer“	(„Technik/Aufgabe kann ich durchführen, wenn ich mich anstrengende – Schwierigkeit, die ich bewältigen kann“)	☐	☐
„sehr schwer“	(„Technik/Aufgabe kann ich nur durchführen, wenn ich mich sehr anstrengende und Glück habe – Schwierigkeit, die ich kaum bewältigen kann“)	☐	☐
Schritt 2		Kampfgericht*	
Grundübung	_____	korrekt ausgeführt	
schweres Element:	_____	1. Übung: ☐	
		2. Übung: ☐	
		3. Übung: ☐	
		4. Übung: ☐	
		5. Übung: ☐	
Prognose: Ich führe die Technik/Aufgabe _____ mal erfolgreich aus!		gesamt: _____	

* Die grünen Felder werden vom Kampfgericht ausgefüllt.

Häkchen = Technik mit Wertung abgeschlossen

Kreuz = keine Wertung erzielt, Technik misslungen

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN L

5.3.8 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung

Grundidee

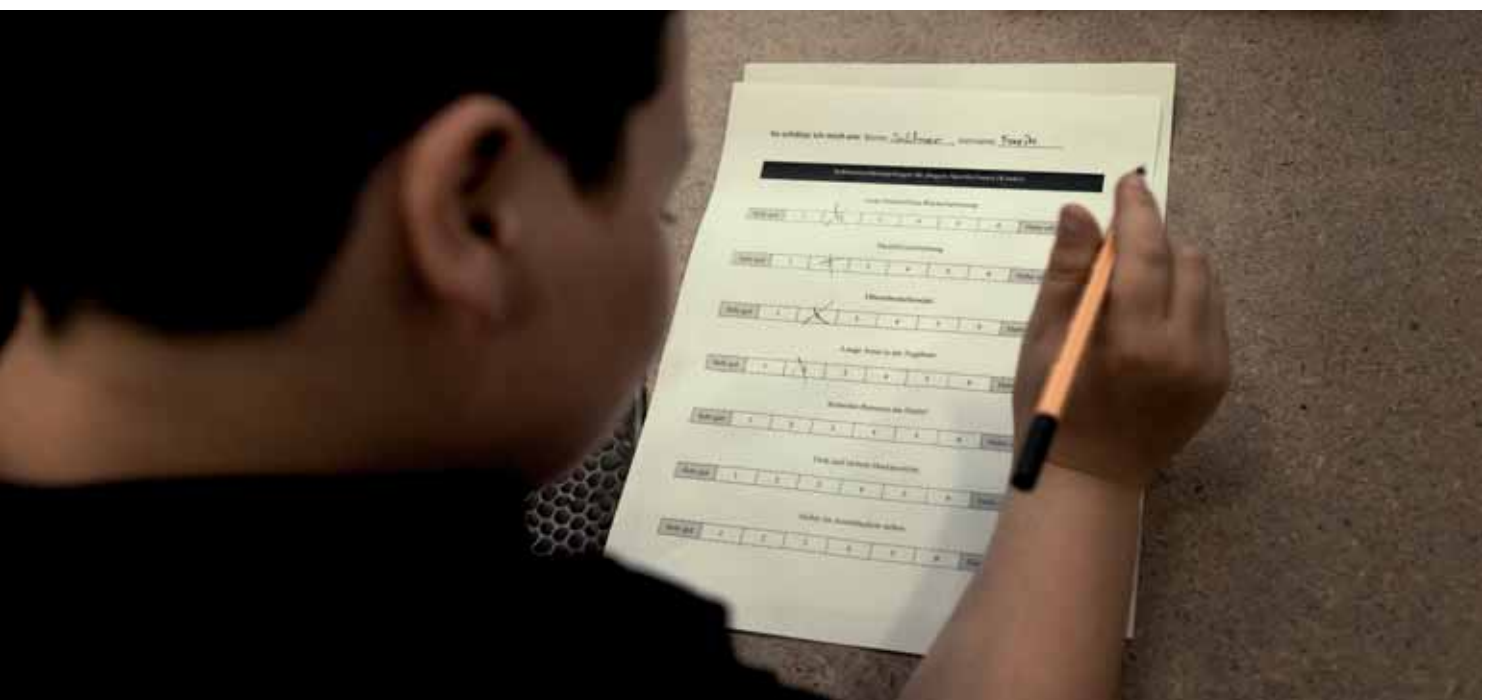
Die Sportler erhalten – möglichst zu Beginn einer zeitlich festgelegten Unterrichts- bzw. Trainingsphase – einen Selbsteinschätzungsbogen zu ihrer Leistungsfähigkeit im Gewichtheben (siehe Vorlage auf den folgenden Seiten 112/113). Darauf sind technische Fähigkeiten und Fertigkeiten, aber auch Fragen zur Konzentrationsfähigkeit aufgeführt. Die Sportler sollen zu allen Aspekten eine Bewertung ihrer eigenen Fähigkeiten auf einer Skala 1 („sehr gut“) bis 6 („habe oft Probleme“) vornehmen. Auf der Grundlage dieser Selbsteinschätzung sollen:

- die Sportler zur Reflexion ihrer Leistung angehalten werden,
- ihre Stärken und Schwächen identifiziert werden (Trainer stellt seine Einschätzung gegebenenfalls gegenüber),
- kurz- und mittelfristige Ziele festgelegt werden (Sportler und Trainer gemeinsam).

Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung verbleibt beim Sportler (Selbstverantwortung, regelmäßige Selbstkontrolle).

Zum Abschluss der zeitlich festgelegten Trainingsphase erhalten die Sportler den gleichen Selbsteinschätzungsbogen, nehmen erneut eine Bewertung ihrer Leistungsfähigkeit vor und vergleichen diese mit ihrer anfänglichen Einschätzung. Auf dieser Grundlage:

- können anvisierte kurz- und mittelfristige Ziele überprüft werden,
- sollen die Sportler zur Reflexion ihrer Leistungsentwicklung angehalten werden und erkennen, inwieweit sie sich verbessert haben bzw. wo nach wie vor Defizite sind,
- können Trainer Reflexionsgespräche über die Leistungsentwicklung führen,
- sollen mittel- und langfristige Ziele festgelegt werden (Sportler und Trainer gemeinsam).



Variationen

- **Gegenseitiges Reflektieren:** Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung wird mit anderen Sportlern reflektiert. Es bilden sich Paare, die sich gegenseitig ihre Selbsteinschätzung vorstellen, sich darüber (auch kritisch) austauschen und im Trainingsprozess begleiten.

Reflexionsfragen

- „Ein selbstbewusster Sportler weiß, was er kann und tut es auch!“ Wie war es bei euch?
- Hast du dich richtig eingeschätzt? Überlege dir, an welchen Stellen du dich jetzt anders einschätzen würdest.
- Wie zufrieden bist du mit deiner Einschätzung?
- Hast du durch die Prognose einen besonderen Leistungsdruck empfunden? Wenn ja, wie hat sich dieser ausgewirkt?
- Wie kannst du deine Einschätzung für deine weitere Trainingsplanung nutzen?
- Was kannst du tun, um dem entstandenen Leistungsdruck entgegenzuwirken?

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein

Aufgabentyp

- Leistung thematisieren



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Werden hier in der ganzen Breite thematisiert
 Alter: Ab ca. 10 Jahren
 Gruppengröße: Gesamte Gruppe
 Material: Fragebogen zur Selbsteinschätzung (folgende Seite), Stifte

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN L

Selbsteinschätzungsbogen für jugendliche Sportler/innen

So schätze ich mich ein: Name/Vorname _____

Kein Geschwindigkeitsabfall in der Kniepassage

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Schnell umgruppieren (<400ms)

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Sportartspezifische Beweglichkeit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Sprungkraft

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Schnellkraft

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Mir gelingt es gut, Versuche im Wettkampf gültig zu gestalten

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Konzentration auf die Trainingsaufgabe

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Trainingsinhalte im Wettkampf umsetzen

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Ich regeneriere mich schnell nach dem Training

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Zutrauen neuer Lasten

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Ich trainiere gewissenhaft

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Fehlerkorrektur

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Kraftsportgerechte Ernährung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Selbsteinschätzungsbogen für jüngere Sportler/innen (Kinder)

So schätze ich mich ein: Name/Vorname _____

Gute Startstellung/Rückenspannung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Parallelverschiebung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Oberschenkelkontakt

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Lange Arme in der Zugphase

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Schnelles Bremsen der Hantel

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Tiefe und sichere Hockposition

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Sicher im Ausfallschritt stehen

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Hoch springen

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Schnell laufen

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Barfuß in tiefer Hocke auf ganzem Fuß

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Hantel auf Schulter ablegen (mit allen Fingern)

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Hantel mit gestreckten Armen hinterm Kopf

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Pünktlichkeit im Training

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Spaß im Training

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Freunde im Training

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

5.3.9 Wie konzentriere ich mich richtig?

Grundidee

Die Sportler werden in Gruppen zu drei Sportlern eingeteilt. Ein Sportler der Gruppe führt eine für das Gewichtheben typische Wettkampfübung durch (jedoch nicht mit maximalem Gewicht), z.B. Stoßen. Dabei soll eine Wettkampfsituation simuliert werden (kurze Aufwärmphase, kurze Wartezeit, Signal für den Versuch, Versuch usw.). Der Sportler, der die Übung durchführt, erhält folgende Aufgabenstellung: Worauf konzentrierst du dich in den einzelnen Phasen? Worauf achtest du bei der Erwärmung/während der Wartezeit/beim Versuch?



Die beiden anderen Sportler beobachten den übenden Sportler genau. Sie achten auf sein Verhalten/seine Ausrichtung der Aufmerksamkeit/Konzentration in den einzelnen Phasen der Vorbereitung und Durchführung. Anschließend bespricht sich die Gruppe und entwickelt gemeinsam einen Rollenplan zur Durchführung eines Wettkampfversuchs, der gemeinsam erprobt wird. Dabei sollen die Sportler folgende Fragen beantworten:

- Worauf musst du dich wann in deiner Sportart konzentrieren?
- Was kannst du dich in deiner Sportart ablenken?
- Wann musst du dich besonders konzentrieren?

5.4.1 Differenz zur Bestleistung

Grundidee

Die Sportler gehen in Zweier-Teams zusammen. Beide Sportler haben bereits eine Bestleistung, an der die folgende Übung gemessen wird. Es gewinnt der Sportler, der die Differenz der Bestleistungen zu seinen Gunsten entscheiden kann. Die Sportler haben dafür abwechselnd drei Versuche.

Beispiele

Bestleistung A: 80 kg	Bestleistung im Training A: 81 kg
Bestleistung B: 90 kg	Bestleistung im Training B: 90 kg
Differenz: 10 kg	Differenz: 9 kg;

Sportler A verringert den Abstand zu Sportler B. Sportler A ist der Sieger.

Variationen

- Durchführung als Mannschaftswettkampf.

Reflexionsfragen

Beschreibe die erlebte Situation:

- Warum ist dir dein Versuch gelungen/missglückt?
- Hast du in dieser Situation Druck verspürt? Welcher Aspekt der Aufgabe hat diesen Druck ausgelöst?
- Welche Auswirkungen hatte dieser Druck auf deine Ausführung/dein Verhalten bei der Vorbereitung (auch anderen gegenüber)?
- Welche Situationen im Wettkampf können bei dir Druck auslösen?
- Wie kannst du in diesen Situationen vorgehen, um den Leistungsdruck bewältigen zu können? Was kann dir dabei helfen?
- Was kannst du tun, um dich von zukünftigen Konkurrenten nicht beeinflussen zu lassen?

5.4.2 Relativpunkte als Gegner

Grundidee

Wenn möglich, sollte diese Übung immer am gleichen Wochentag durchgeführt werden. Der Sportler kämpft gegen seine eigene Relativkraft der vorherigen Woche. Dazu hat der Sportler nach einer Vorbereitungszeit von drei Minuten nur einen Versuch. Für Sportler unter 14 Jahren wird die Sinclair-Wertung als Richtwert der Vorwoche herangezogen.



Beispiele

- Der Sportler hat in der vergangenen Woche eine Relativleistung von 25 Punkten im Reißen erreicht. Diese versucht er im aktuellen Training zu verbessern.
- Der Sportler hat in der vergangenen Woche sieben Liegestütze erreicht. Diese Anzahl gilt es nun zu verbessern.

Variationen

- Die Übung kann auch als Mannschaftswettkampf durchgeführt werden.

Reflexionsfragen

Beschreibe die erlebte Situation:

- Warum ist dir dein Versuch gelungen/missglückt?
- Hast du in dieser Situation Druck verspürt? Welcher Aspekt der Aufgabe hat diesen Druck ausgelöst?
- Welche Auswirkungen hatte dieser Druck auf deine Ausführung/dein Verhalten bei der Vorbereitung (auch anderen gegenüber)?
- Welche Situationen im Wettkampf können bei dir Druck auslösen?
- Wie kannst du in diesen Situationen vorgehen, um den Leistungsdruck bewältigen zu können? Was kann dir dabei helfen?
- Was kannst du tun, um dich von zukünftigen Konkurrenten nicht beeinflussen zu lassen?

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein

Aufgabentyp

- Wettkampfsituationen – Handlungsdruck bewältigen



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Kräftigungsübungen und Wettkampfübungen

Alter: Ab ca. 10 Jahre

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN XL

5.4.3 Unter Druck

Grundidee

In dieser Aktionsform wird ein künstlicher Ausscheidungswettkampf simuliert, z.B. für die Bildung eines Wettkampfteams. Dabei hebt jeder gegen jeden. Jeder Sportler hat dabei jeweils drei Versuche im Reißen und Stoßen. Gewertet wird nach der Relativwertung im Seniorenbereich und nach der Sinclair-Wertung im Nachwuchsbereich. Nur gültige Versuche werden gewertet. Zusätzlich vergibt der Trainer eine Techniknote (siehe Vorgaben Technikwertung der DGJ). Die Punktzahl aller gültigen Versuche wird addiert. Die drei Sportler mit der höchsten Gesamtwertung werden vorgestellt. Die restlichen Plätze können nachbesprochen werden.



Variationen

- Die Gewichtsangaben müssen geheim abgegeben werden.
- Die Gewichtsangaben dürfen gesteigert werden.
- Zubringerübungen einbauen.
- Als Mannschaftswettkampf durchführen.

Reflexionsfragen

Beschreibe die erlebte Situation:

- Warum sind dir deine Versuche gelungen/missglückt?
- Hast du in dieser Situation Druck verspürt? Welcher Aspekt der Aufgabe hat diesen Druck ausgelöst?
- Welche Auswirkungen hatte dieser Druck auf deine Ausführung/dein Verhalten bei der Vorbereitung (auch anderen gegenüber)?
- Welche Situationen im Wettkampf können bei dir Druck auslösen?
- Wie kannst du in diesen Situationen vorgehen, um den Leistungsdruck bewältigen zu können? Was kann dir dabei helfen?
- Was kannst du tun, um dich von zukünftigen Konkurrenten nicht beeinflussen zu lassen?
- Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um negative Rückmeldungen (Nicht-Qualifikation) einzuordnen. Gegebenenfalls sollten Einzelgespräche anschließen.

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein
- Konzentrationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Wettkampfsituationen – Anforderungen standhalten



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Gewichthebespezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 10 Jahre (nur Technikwertung), ab ca. 14 Jahre

Material: Hantelstange, Gewichte, Bohle

GEWICHTHEBEN XL

5.4.4 Heaven and Hell

Grundidee

Jeder Sportler hat zwei Versuche bei einer vom Trainer festgelegten Übung und mit einer vom Trainer festgelegten Last. Der Trainer gibt eine Mindestanzahl an gültigen Versuchen für das Gesamtteam vor. Für jeden gültigen Versuch weniger muss das gesamte Team eine Extra-Übung machen (z.B. Tauklettern usw.). Es ist immer nur ein Sportler aktiv. Die restlichen Sportler schauen dem Hebenden zu (Anfeuern erlaubt).



Beispiele

- Übung: Reißen – Sportler A 100 kg, Sportler B 122 kg etc.. Extra-Übung: Tauklettern.

Variationen

- Anzahl der Versuche pro Sportler.
- Anzahl der erlaubten Fehlversuche.
- Anzahl der Übungen.
- Der Trainer macht einen Einsatz, den er einlösen muss, wenn die Trainingsgruppe die Vorgabe erfüllt.

Reflexionsfragen

Beschreibe die erlebte Situation:

- Warum sind dir deine Versuche gelungen/missglückt?
- Hast du in dieser Situation Druck verspürt? Welcher Aspekt der Aufgabe hat diesen Druck ausgelöst?
- Welche Auswirkungen hatte dieser Druck auf deine Ausführung/dein Verhalten bei der Vorbereitung (auch anderen gegenüber)?
- Welche Situationen im Wettkampf können bei dir Druck auslösen?
- Wie kannst du in diesen Situationen vorgehen, um den Leistungsdruck bewältigen zu können? Was kann dir dabei helfen?
- Was kannst du tun, um dich von zukünftigen Konkurrenten nicht beeinflussen zu lassen?

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein
- Aufgabensammenhalt
- Konzentrationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Wettkampfsituationen – Handlungsdruck bewältigen

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab 12 Jahre

Material: Hantelstange, Gewichte

Organisation: Passive Sportler schauen dem aktiven Sportler bei seinem Versuch zu.

GEWICHTHEBEN XL

5.4.5 Unruhestifter

Grundidee

Zwei Sportler treten z.B. in einem Kniebeugen-Wettbewerb gegeneinander an. Die durchgeführten Übungen sollen über einen möglichst langen Zeitraum fehlerfrei durchgehalten werden. Die Sportler werden durch die Trainingsgruppe passiv in ihrem Bewegungsablauf gestört (z.B. zum Lachen bringen). Schleicht sich ein Kardinalfehler ein, oder kann die Übung nicht mehr bewältigt werden, wird der Versuch beendet.



Variationen

- Variation in der Art der Störungen

Beschreibe die erlebte Situation:

- Hat dir die Aufgabe Schwierigkeiten bereitet? Wodurch sind diese Schwierigkeiten entstanden?
- Wie bist du vorgegangen, um diesen Störfaktoren entgegenzuwirken?
- Welche Situationen im Training oder Wettkampf gibt es, bei denen externe Störfaktoren Einfluss auf deine Leistung nehmen können?
- Was kannst du tun, wenn du durch eine Störung beeinflusst wurdest, um dich schnellstmöglich wieder auf deinen Versuch konzentrieren zu können?

- Konzentrationsfähigkeit

■ Wettkampfsituationen – Handlungsdruck bewältigen

Motorische Elemente: Kräftigungsübungen

Alter: Ab ca. 10 Jahre

[illegible]

5.4.6 Im Wettkampf

Grundidee

Es wird eine Trainingssituation wie im Wettkampf geschaffen. Auf dem Wettkampfprotokoll sind die Trainingsteilnehmer sowie fiktive Teilnehmer aufgeführt. Zu Beginn geben alle Teilnehmer die Anfangslast an. Der Trainer kann bestimmen, welcher der fiktiven Teilnehmer die Last tatsächlich angeht, oder welcher fiktive Teilnehmer seine Last erhöht. Je nach Gestaltung des Trainers variieren die Pausen des Sportlers zwischen den einzelnen Versuchen. Ziel ist es, den Wettkampf zu gewinnen.



Variationen

- Der reale Sportler hat noch vier Minuten bis zu seinem nächsten Versuch. Der Trainer entscheidet, dass alle fiktiven Gegner ihre Last erhöhen und der reale Sportler sofort an der Reihe ist.
- Der reale Sportler und ein fiktiver Gegner liegen gleichauf. Beide bereiten sich auf ihren letzten Versuch mit 100 kg vor. Der Trainer gibt vor, dass der fiktive Gegner um 2 kg erhöht. Nun muss sich der reale Sportler entscheiden, ob und wie er seine Strategie anpasst, um den Wettkampf zu gewinnen.

Reflexionsfragen

Beschreibe die erlebte Situation:

- Warum sind dir deine Versuche gelungen/missglückt?
- Hast du in dieser Situation Druck verspürt? Welcher Aspekt der Aufgabe hat diesen Druck ausgelöst?
- Welche Auswirkungen hatte dieser Druck auf deine Ausführung/dein Verhalten bei der Vorbereitung (auch anderen gegenüber)?
- Welche Situationen im Wettkampf können bei dir Druck auslösen?
- Wie kannst du in diesen Situationen vorgehen, um den Leistungsdruck bewältigen zu können? Was kann dir dabei helfen?
- Was kannst du tun, um dich von zukünftigen Konkurrenten nicht beeinflussen zu lassen?

Kernziele

- Sportliches Selbstbewusstsein
- Konzentrationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Wettkampfsituation – Handlungsdruck bewältigen
- Konkurrenz simulieren – Anforderungen standhalten



Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Wettkampfübungen

Alter: Ab ca. 14 Jahre

Material: Hantelstange, Gewichte, Bohle

Eigene Bemerkungen / Notizen

GEWICHTHEBEN XL

6 LITERATUR



6 Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Strauß, B. (2001). Soziale Prozesse im Sport. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder* (2. überarbeitete Aufl., S. 73-108). Schorndorf: Hofmann.
- Barth, B. & Baartz, R. (2004). *Schwimmen – Modernes Nachwuchstraining*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Balz, E. (2003). Wie kann man soziales Lernen fördern? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), *Methoden im Sportunterricht*. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen (4. Aufl., S. 149-168). Schorndorf: Hofmann.
- Baumann, S. (2015). *Psychologie im Sport: Psychische Belastung meistern, mental trainieren, Konzentration und Motivation*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. (2009a). *Rahmenrichtlinien für die Ausbildung von Trainer B und Trainer A*. Breitensport Kraft und Fitness. Leimen: Eigenverlag.
- Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. (2009b). *Rahmenrichtlinien für die Ausbildung von Trainer B und Trainer A. Leistungssport Gewichtheben*. Leimen: Eigenverlag.
- Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. (2009c). *Rahmenrichtlinien für die Ausbildung von Trainer/in C. Gewichtheben Leistungssport und Breitensport Kraft und Fitness*. Leimen: Eigenverlag.
- Dannenmann, F. & Janalik, H. (2011). *Trainertypen. Der gute Trainer: Ansichten, Meinungen, Überzeugungen*. DVD des Audio Visuellen Zentrums (AVZ) der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Deutsche Sportjugend (2005). *Eine Frage der Qualität. Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- und Jugendsport. Ein sportartenorientiertes Rahmenmodell zur Förderung psychosozialer Ressourcen*. Frankfurt: Eigenverlag.
- Faigenbaum, A. (1995). Psychosocial Benefits of Prepubescent Strength Training, *Strength and Conditioning: The professional journal of the NSCA*, 17(2), 28-32.
- Faigenbaum, A., Zaichowsky, L. D., Westcott, W. L., Long, C. J. & LaRosa-Loud, R. (1997). Psychological effects of strength training on children. *Journal of Sport Behavior*, 20(1).
- Gabler, H. (2000). Aufmerksamkeit und Konzentration. In H. Gabler, J. R. Nitsch, & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie*, Teil 1: Grundthemen (S. 179-186). Schorndorf: Hofmann.
- Gabler, H. (2000a). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie* (S. 197-246). Schorndorf: Hofmann.

- Gerlach, E. (2004). Selbstwirksamkeitserwartung im Fußball – Entwicklung eines neuen Messinstruments. In R. Naul (Hrsg.), *Nachwuchsförderung im Kinder- und Jugendfußball in Europa* (S. 212-227). Aachen: Meyer & Meyer.
- Gießing, J. (2009). *Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen. Altersgerechte Übungen und Spiele für Schule und Verein*. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.
- Hanelt, K. (2009). *Taschenwörterbuch der Kampfkünste Japans*. Bonn: Dieter Born.
- Ittenbach, R.F. & Chissom, B.S. (1993). Social involvement and the sport of weight lifting: a microethnography. *Journal of strength and conditioning research: the research journal of the NSCA*, 7(1), 55-61.
- Moran, A. (2010). Concentration/attention. In S. J. Hanrahan & M. B. Andersen, *Routledge handbook of applied sport psychology* (S. 500-509). London: Routledge Chapman & Hall.
- Nideffer, R.M. (1976). Test of Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, S. 394-404.
- Ossip-Klein, D. J., Doyne, E. J., Bowman, E. D., Osborn, K. M., McDougall-Wilson, I. B. & Neimeyer, R. A. (1989). Effects of running or weight lifting on self-concept in clinically depressed women. *Journal of consulting and clinical psychology*, 57(1), 158-161.
- Rhea, M. R., Landers, D. M., Alvar, B. A. & Arent, S. M. (2003). The effects of competition and the presence of an audience on weight lifting performance. *Journal of strength and conditioning research: the research journal of the NSCA*, 17(2), 303-306.
- Schmidt, W., Hartmann-Tews, I. & Brettschneider, W.-D. (Hrsg.) (2003). *Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht*. Schorndorf: Hofmann.
- Singer, R. N. (1988). Strategies and metastrategies in learning and performing self-paced athletic skills. *The sport psychologist*, 2, S. 49-68.
- Sportjugend (SJ) Nordrhein-Westfalen (NRW) (1994a). *Praxismappe Spiele/Spielen*. Duisburg: media team.
- Sportjugend (SJ) Nordrhein-Westfalen (NRW) (1994b). *Praxismappe Abenteuer/Erlebnis*. Duisburg: media team.
- Sygyusch, R. (2007). *Psychosoziale Ressourcen im Sport. Ein sportartenorientiertes Förderkonzept für Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Tucker, L. A. (1982). Effect of a weight-training program on the self concept of college males. *Perceptual and motor skills*, 54(3), 1055-1061.
- Zawieja, M. (2013). *Leistungsreserve Hanteltraining* (2. Aufl.). Münster: Philippka-Sportverlag.
- Zawieja, M. & Oltmanns, K. (2011). *Kinder lernen Krafttraining*. Münster: Philippka-Sportverlag.

Kopiervorlage zu 5.2.5

Bitte jeweils zwei der Prinzipien und Verhaltensregeln ankreuzen!

Instruktion „Supporter“: Im Folgenden erhältst du Prinzipien und Verhaltensregeln. Setze diese Hinweise ernsthaft um. Das wichtigste Ziel ist, die Techniken möglichst schnell und effektiv zu erlernen! Unterstütze hierbei deine Partner und verbessere dadurch auch deine eigene Bewegungsvorstellung!

- ☐ Nur gemeinsam lernt man schnell und effektiv.
- ☐ Melde deinem Partner zuerst immer etwas Positives zurück, etwas von dem du glaubst, das er schon gut umsetzt.
- ☐ Weise ihn anschließend auf einen (!) Aspekt hin, den er möglichst unmittelbar umsetzen kann.
- ☐ Melde deinem Partner positiv zurück, wenn die Umsetzung erfolgreich war, und motiviere ihn, wenn die Umsetzung noch nicht gelang – Fehler sind schließlich ein fester Bestandteil des Lernfortschritts!



Instruktion „Pokerface“: Im Folgenden erhältst du Prinzipien und Verhaltensregeln. Setze diese Hinweise ernsthaft um. Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken möglichst schnell und effektiv erlernst! Ob dein jeweiliger Partner die Techniken erlernt, ist dir egal!

- ☐ Frag selber nach Feedback und Verbesserungsvorschlägen.
- ☐ Lass den Partner üben und gib ihm keinerlei Feedback – bleib einfach still und schweige.
- ☐ Wenn ein Partner nach deiner Einschätzung zu einem bestimmten Technikaspekt fragt, entgegne ihm, dass du es selber nicht besser weißt.
- ☐ Beobachte insgeheim deine Partner beim Üben und verbessere dadurch deine eigene Bewegungsvorstellung.



Instruktion „Ego“: Im Folgenden erhältst du Prinzipien und Verhaltensregeln. Setze diese Hinweise ernsthaft um. Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken schneller und effektiver als alle anderen erlernst! Versuche möglichst viele Tipps von deinen Partnern zu erhalten. Verrate jedoch selber keinen einzigen, sondern versuche stattdessen deine Partner beim Lernen zu behindern.

- ☐ Frag selber nach Feedback und Verbesserungsvorschlägen.
- ☐ Gib nur pauschal-negatives Feedback im Sinne von „so wie du das machst, klappt das eh nie“.
- ☐ Wenn ein Partner nach deiner Einschätzung zu einem bestimmten Technikaspekt fragt, dann wechsele einfach das Thema.
- ☐ Beobachte insgeheim deine Partner beim Üben und verbessere dadurch deine eigene Bewegungsvorstellung.

Medientipps

Gewichtheben in Perfektion CD/DVD:

Lehrfilm des Bundesverbandes Deutscher Gewichtheber e.V.

Frank Mantek und Michael Vater präsentieren mit dem Hauptprotagonisten, Olympiasieger Matthias Steiner, einen Lehrfilm über die Wettkampfdisziplinen des Olympischen Zweikampfes Reißen und Stoßen im Gewichtheben. Mit Hilfe eines Kommentators sind die Teildisziplinen Reißen, Umsetzen und Ausstoßen visuell so aufbereitet, dass sie sowohl für Experten als auch für Anfänger verständlich und anschaulich erklärt werden. Durch die Zusammenarbeit der Autoren mit dem Bundesverband Deutscher Gewichtheber, dem Institut für angewandte Trainingswissenschaft Leipzig und dem Olympiastützpunkt Berlin erhält dieser Lehrfilm eine zusätzliche sportfachliche und wissenschaftliche Verifizierung. Mit Hilfe der Navigation dieser DVD sind die einzelnen Bewegungsphasen auch einzeln ansteuerbar. Anhand verschiedener Kameraeinstellungen (frontal, 45 Grad schräg, 90 Grad seitlich) werden mit Hilfe von Zeitlupen-Einstellungen aller Teilphasen relevante biomechanische Parameter (u.a. Körperwinkel, Geschwindigkeitsverlauf und Ortskurve der Hantel) detailliert dargestellt und erklärt. <https://german-weightlifting-shop.com/produkt/cddvd-gewichtheben-in-perfektion/>

Gewichtheben in Perfektion APP:

Anwendungssoftware Förderkreis Olympisches Gewichtheben e.V.

Mit Unterstützung des Förderkreises Olympisches Gewichtheben wurde neben der DVD auch eine **LANGHANTEL-App mit Matthias Steiner** entwickelt, die für Interessenten im Apple App- & Google Play-Store zu erwerben ist.

Die App bietet eine detaillierte Technikanleitung zum Langhanteltraining im Gewichtheben der Wettkampfübungen Reißen und Stoßen.

Mit Hilfe eines Kommentators werden aus drei verschiedenen Perspektiven die Teilwettkampfübungen im Reißen, Umsetzen und Ausstoßen detailliert beschrieben und erläutert. Die App eignet sich sowohl für die Erlernung als auch zur Festigung, zur Anleitung im Training und Kontrolle der Abläufe der sportlichen Technik. Sie ist demzufolge sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene sehr verständlich und anschaulich erklärt. Man kann bei der Navigation einer Teilübung wie z.B. dem Reißen u.a. zwischen dem Gesamt- und Einzelphasenverlauf (als Position 1-6 gekennzeichnet) wählen. Darüber hinaus bietet die App neben den Videos auch zahlreiche Grafiken einschließlich verbaler Beschreibungen zu der Phasenstruktur jeder der drei Teilübungen Reißen, Umsetzen und Ausstoßen an. <https://spark.adobe.com/page/KsmYXjFcBjluA/>

Untersuchungen zur Bewegungsstruktur der Wettkampfübung Reißen und der Trainingsübung Zug breit im Gewichtheben

Taschenbuch: 206 Seiten

Dr. Ingo Sandau

Die Schnellkraftfähigkeit ist ein leistungsbegrenzender Faktor in den Wettkampfübungen des Gewichthebens. Zur Erhöhung der Schnellkraftfähigkeit im Gewichtheben werden im Trainingsprozess spezifische Trainingsübungen genutzt. Dieses Buch stellt einen methodischen Ansatz zu Beurteilung der potenziellen Wirkung einer spezifischen Trainingsübung auf die Wettkampfübung dar. Aus den gewonnenen Ergebnissen werden praktische Empfehlungen für das Training im Gewichtheben abgeleitet und Vorschläge für die Optimierung der Trainingsgestaltung gegeben.

Verlag: Meyer & Meyer (27. Juli 2017)

ISBN-10: 3840375681

Sprache: Deutsch

ISBN-13: 978-3840375682



Die Deutsche Sportjugend vertritt die Interessen von rund 10 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis 26 Jahren, die in über 90.000 Sportvereinen in 16 Landessportjugenden, 53 Jugendorganisationen der Spitzenverbände und 10 Jugendorganisationen der Sportverbände mit besonderen Aufgaben organisiert sind.

Die Sportvereine und Jugendorganisationen im Sport gestalten unter dem Dach der Deutschen Sportjugend (dsj) im gesamten Bundesgebiet flächendeckend Angebote mit dem Medium Sport. Sie verfolgen das Ziel, junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Im internationalen Kontext konzipiert, veranstaltet und fördert die Deutsche Sportjugend Jugendbegegnungen und Qualifizierungsmaßnahmen für Jugendliche und Fachkräfte sowie die Neu- und Weiterentwicklung von Austauschprogrammen.

Profile und Handlungsfelder der dsj

Erfahrungsraum für Engagierte

Junges Engagement

- dsj-Juniorteam
- Juniorteam für Alle
- Förderprogramm ZI:EL+ - Zukunftsinvestition: Entwicklung jungen Engagements im Sport
- dsj academy

Freiwilligendienste im Sport

- Freiwilliges Soziales Jahr im Sport (FSJ)
- Bundesfreiwilligendienst im Sport (BFD)
- Internationaler Freiwilligendienst

Sportlich kompetent

Kinder- und Jugendsport

- Persönlichkeits- und Teamentwicklung
- Kinderwelt ist Bewegungswelt
- dsj-Bewegungskalender
- dsj-Zukunftspreis
- Bildung für nachhaltige Entwicklung im Sport

Bildungsnetzwerke

- Bildungsnetzwerke, Sport im Ganztage
- Sport: Bündnisse! Bewegung – Bildung – Teilhabe
- Deutscher Schulsportpreis
- Fachkonferenz Sport und Schule
- Bundesjugendspiele
- JTFO – Jugend trainiert für Olympia

Querschnittsaufgaben

- Services
- Kinder- und Jugendpolitik
- Bildung und Qualitätsentwicklung
- Marketing und Kommunikation
- Beteiligung an Veranstaltungen (Dt. Präventionstag)
- dsj-Jugendevent

Gesellschaftlich aktiv

Teilhabe und Vielfalt

- Programm „Orientierung durch Sport“ für junge Flüchtlinge
- Inklusion
- Sport mit Courage
- Zusammenhalt durch Teilhabe
- Sport im Jugendstrafvollzug
- Koordinationsstelle Fanprojekte – KOS

Prävention/Intervention

- Dopingprävention
- Prävention sexualisierter Gewalt im Sport

International aktiv

Internationale Jugendarbeit

- Austauschzusammenarbeit mit den Schwerpunktländern China, Frankreich, Israel, Japan, Polen, Russland, Türkei
- Bilaterale und multilaterale Förderprogramme
- weltweit
- Außenvertretungen

Europäisierung

- EU-Programm Bildung/Jugend/Sport „Erasmus+“
- ENGSO-Jugend
- EU-Projekte

Olympische Projekte

- Deutsche Olympische Jugendlager
- dsj academy camps bei Olympischen Jugendspielen

Weitere Details finden Sie unter: www.dsj.de

**In die Zukunft
der Jugend investieren –
durch Sport**

Vorstand (Wahlperiode 2016/2018)

Jan Holze (1. Vorsitzender)

Benjamin Folkmann (2. Vorsitzender)

Stefan Raid (Vorstand Finanzen)

Tobias Dollase

Lisa Druba

Kirsten Hasenpusch

Tamara Hernandez

Martin Schönwandt (Geschäftsführer)

Geschäftsstelle

In der Geschäftsstelle arbeiten über 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Den Aufgabenfeldern der dsj sind unter der Leitung der Geschäftsführung drei Ressorts zugeordnet:

- Ressort Internationale Jugendarbeit
- Ressort Jugendarbeit im Sport
- Ressort Services

Kontakt

Deutsche Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Telefon 0 69/67 00-338 · Telefax 0 69/67 00-1338

E-Mail: info@dsj.de

 [@dsj4sport](https://twitter.com/dsj4sport)

 [deutschesportjugend](https://www.facebook.com/deutschesportjugend)

Eine Frage der Qualität:

Persönlichkeits- & Teamentwicklung

Förderung psychosozialer Ressourcen im **Gewichtheben**
Arbeitshilfe für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

MACH'S WIE ICH
UND ENGAGIERE
DICH IM EHRENAME!



Diese Broschüre entstand 2016-2018
in Kooperation von



Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Tel. 069-67 00-335
Fax 069-67 00-1335
info@dsj.de
www.dsj.de



Prof. Dr. Ralf Sygusch
Universität Erlangen-Nürnberg
FAU – Institut für Sportwissenschaft und Sport
AB Bildung im Sport
Gebbertstraße 123b
91058 Erlangen

Telefon: 09131 / 85-25010
www.sport.uni-erlangen.de



DGJ
DEUTSCHE
GEWICHTHEBERJUGEND

Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V.
Geschäftsstelle
Badener Platz 6
69181 Leimen

Tel. 06224-975110
Fax 06224-975114
www.german-weightlifting.de

„In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport“



MEHR WISSEN!

Stärken Sie Ihre Kompetenz in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport



Mehr Informationen finden Sie auf: www.dsj.de/publikationen

Kontaktadressen

**Deutsche Gewichtheberjugend
im Bundesverband
Deutscher Gewichtheber e.V.**
Geschäftsstelle
Badener Platz 6
69181 Leimen
Tel. 06224-975110
Fax 06224-975114
info@bvdg-online.de

**Deutsche Sportjugend
im Deutschen Olympischen
Sportbund e.V.**
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Tel. 069-6700-335
Fax 069-6700-1335
info@dsj.de
www.dsj.de

[f](https://www.facebook.com/deutschesportjugend) deutschesportjugend
[t](https://www.instagram.com/dsj4sport) @dsj4sport

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

