13.09.2014

BUNDESSPORTAKADEMIE BSPA Wien
Graz
Innsbruck
Linz

Feedbackprozesse im Techniktraining beim Skilauf

Referent: Mag. Norbert Meister

Gliederung

- Grundsätzliches Lernverständnis
- Klassisches FB – Wissen (Gruppendynamik, Sport)
- Sportpsychologische Befundlage zu Feedback
- Handlungsableitungen für Trainer
- Skipraktische Beispiele
- Video
- Diskussion

Grundsätzliches Lernverständnis

Grundsätzliches Lernverständnis / Gehirnforschung

- Video Manfred Spitzer
  Warum geht Hirnforschung uns alle an. Uni Tübingen

  – Mensch ist neurobiologisch „nur“ bei sich selbst
  – Alles erfahrungsabhängig

  – Fachbegriff:
    Konstruktivistisches Lernverständnis

Da Berg sagt da obst as richtig gmacht hast!

Wie hast du dich gefühlt?

- Eine Übung:

  Was habt ihr gesehen?

Klassisches Feedbackwissen

- Johari Window:

  Den Bereich „mir selbst nicht bewusst - anderen bewusst“ verkleinern.

  Im Sport die Außensicht möglichst effizient nutzen zur Verbesserung der eigenen Bewegung.
  (Ist – Sollwert Vergleich)

- Ein System kann nicht sehen, was es nicht sehen kann.

  Übung: „blinder Fleck“

- Der Standpunkt macht die Sichtweise aus.(Uhr)

Klassische FB Regeln

- Für den Feedbackgeber:
  - Die eigene Wahrnehmung beschreiben. Nicht den anderen bewerten.(Ich – Du Botschaften)
  - Konkret bleiben – Verallgemeinerungen vermeiden
  - Den Feedbacknehmer direkt ansprechen.
  - Immer auch Positives rückmelden (Sandwich)

- Für den Feedbacknehmer:
  - Nur zuhören – nicht rechtfertigen
  - Wirken lassen, später sortieren

- Die Kompetenz Bewegungen beschreiben zu können. Wenn ich in eine Fachsprache komme, muss ich diese zuvor erarbeitet haben.

- z.B.: von hinten kommen, Körperschwerpunkt, …

- Metaphern können hilfreich sein (Beistrichposition, Banane)

- Ein lustiges Beispiel zu Metaphern:
  - Pizzaschnitte
  - „Daniel, du bist ein Tier“

Sportpsychologische Befundlage
vgl. Vortrag: Dr. Björn Krenn (Folie 10-16)

universität wien

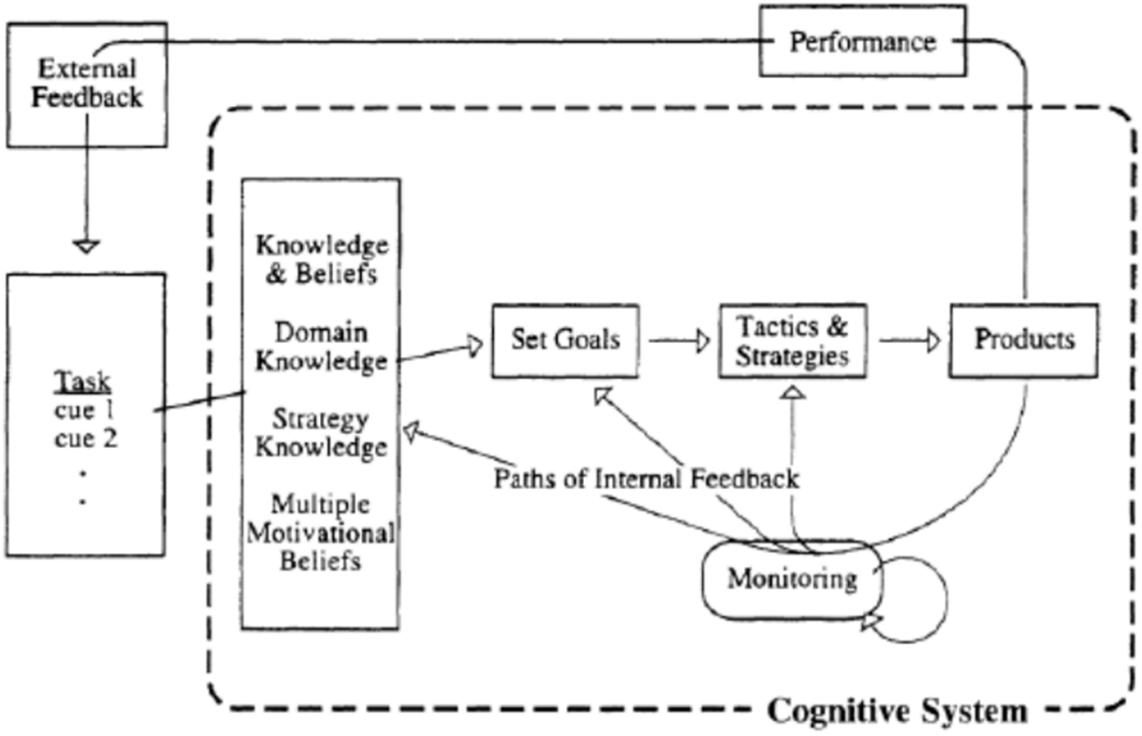

FIGURE 1. *A model of self-regulated learning*

Butler & Winne, 1995, S. 248

Sportpsychologische Befundlage II

- Feedback ist im Sport beim Techniktraining ein IST – SOLLWERT Vergleich.

- Unterschiedliche Ebenen:
  - Externales FB (externe Infoquellen: Ergebnis, Trainer, Medien,...)
  - Internales FB (aus Tätigkeit selbst: Visuell, propriozeptiv,...)

- Feedback bedingt:

  - Leistungsveränderungen
  - Motivationale Veränderungen
  - Emotionale Veränderungen

- Interaktion zwischen Trainer und Athleten.

Selbstmonitoring

- Monitoring ist eine zentrale Komponente des erfolgreichen Lernprozesses

- Höhere Fähigkeit zum Monitoring bedingt bessere Lernleistung

Feedback – sportpsychologische Facts

- 1/3 der Studien zeigt negative Auswirkungen von Feedback auf die Lernleistungen.

- Die Auswirkung von Feedback auf das Leistungsverhalten ist von vielen Faktoren abhängig:
  - Persönlichkeit: z.B.
    Personen mit hoher **Aufgabenorientierung** erzielten nach negativem Feedback eine bessere Leistung als Personen mit hoher Wettbewerbsorientierung (Mory, 2004).z.B.
    generell können Aufgabenorientierte besser mit FB umgehen
  - Feedbackcharakteristika:
    internales Feedback, externales Feedback, Ergebnisfeedback, Handlungsfeedback
    Feedbackpräzision: qualitatives FB, quantitatives FB
    Feedbackzeitpunkt, Feedbackfrequenz
  - Aufgabe, Situation,...

Feedbackpräzision

- Qualitatives Feedback: Repräsentiert Rückmeldungsprozesse, die eine gesetzte Handlung qualitativ bewerten (z.B.: „Das war gut“).

- Quantitatives Feedback: Der Begriff steht für Rückmeldungsprozesse, welche die Diskrepanz zwischen dem angestrebten Sollwert und dem aktuellen Istwert quantitativ ausdrücken (z.B.: „Der Absprung wurde 20 Zentimeter zu früh gesetzt“).

- Lernbeginn: beide Feedbackarten gleich effektiv
  Mit zunehmender Expertise verliert sich Effekt des qualitativen Feedbacks, jener des quantitativen bleibt bestehen.

Informationsmenge an Übungslevel anpassen!

Feedbackzeitpunkt

- Heterogene Befunde
- Wichtig: Externales FB soll intrinsische Feedbackwahrnehmung schulen und nicht beeinträchtigen – Frage nach dem richtigen Zeitpunkt muss Komplexität der Aufgabe berücksichtigen!
- Mit zunehmender Komplexität scheint verzögertes Feedback demnach zielführender.

Feedbackfrequenz

- Kontinuierliches FB versus intermittierendes FB

- Intrinsisches FB ist zu stärken – intermittierendes FB ist beim Erzielen eines Lerneffektes zu bevorzugen

- Ausbleiben der Rückmeldung bedingt verstärkte Reflexion des eigenen Bewegungshandelns

- Andere Möglichkeiten:
  - Sammelfeedback (erst nach 5 Bewegungsausführungen Rückmeldung geben → schafft Beschäftigung des Athleten mit dem Thema)
  - Feedback auf Nachfrage (erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass beim Athleten schon beim Frage formulieren interne Prozesse ablaufen)

Handlungsableitungen für Trainer

- **Interne Feedbackprozesse auslösen:**
  Externales FB soll internales FB (Selbstmonitoring) schulen

- Quantitatives FB mit Detailinformation ist im Leistungssport von Bedeutung.(je komplexer desto mehr zeitliches Intervall)

- Informationsmenge adäquat halten

- Persönlichkeit berücksichtigen

- Klare Kommunikation:
  Sollwert – Istwert – Weg der Zielerreichung (Was ist zu tun?)
  - Hierarchie der Fehler erkennen – welche Fehler sind wie miteinander verwoben – welche sind zuerst zu lösen?

Praktische Umsetzung

- Gemeinsame Sprache für FB Prozesse schaffen
  z.B. Arbeit über Skalierungen, genaue Bewegungsbeschreibungen

- Innensicht vor Außensicht bei der Arbeit an Bewegungsdetails

- Arbeit mit Aufmerksamkeitslenkungen und Wahrnehmungsaufgaben

Aus Konsumenten von Trainerrückmeldungen – Produzenten von eigenem Bewegungswissen machen.

Veränderung der Trainer - Athletenbeziehung

Videoanalyse

- Brückenschlag zwischen Videofahrt – und Videoanalyse
- Zuerst eine Vorstellung eines Sollbildes schaffen –
- Den Athleten selbst „Unterschied zwischen Ist und Sollbild“ beschreiben lassen.
  Fehler nur so lange zeigen, bis der Unterschied klar ist.
- Den Athleten einen positiv formulierten Satz erzeugen lassen – was ist zu tun (im Gegensatz zu: „was ist zu unterlassen?“)
- Wenn er das nicht kann – ihn dabei mit seiner Wortwahl unterstützen
- Abschluss: Observatives Mentaltraining des Soll – Bildes
- Am nächsten Tag: Umsetzung auf der Piste mit Abrufen des Satzes und der Bilder des observativen Mentaltrainings

- Aufgabe: Beschreibe den Weg der Außenhand im Schwung zwischen 3 und 6 Uhr.
- http://www.youtube.com/watch?v=Mswj24rZcDw

Coachabilty – FB annehmen lernen und umsetzen

Diskussion

Danke für die gemeinsame Arbeit

Ergänzend zu intrinsisch/extrinsisch das Modell von Aufgaben – Orientierung und Ego – Orientierung:

Aufgaben – Orientierung:

- ich etwas lerne, was mich sehr motiviert, mich noch mehr anzustrengen
- ich etwas lerne, was Spaß macht
- ich eine Übung mache die sich richtig gut anfühlt

Ego – Orientierung:

- ich der Einzige bin der ein Übung kann
- ich besser als meine Freunde bin
- andere nicht so gut sind wie ich

Mit welchen Trainerhandlungen „installiere“ ich welches Trainingsklima?

Don`t: Erhöhung der Ego - Orientierung

- Trainer vergleicht seine Athleten dauernd untereinander und gibt besseren mehr Aufmerksamkeit.
- Trainerin verbringt nach einem Wettkampf die ganze Zeit nur mit den „guten“ Schützlingen
- stachelt im Training wiederholt eine Vergleichsstimmung an:
  „ Schau, die Sandra macht das einfach so toll.“
- ….

Do`s: Erhöhung der Aufgabenorientierung

- Unterstützung der individuellen Verbesserung
- Rückmeldungen zur eigenen Leistungsentwicklung (nicht im Vergleich zu anderen)
- Ermutige ich Athleten auch an ihren Schwächen zu arbeiten
- Bleibe ich eine konstante Bezugsperson auch in Niederlagenzeiten
- Behandle ich jeden Athleten als wichtigen Teil der Trainingsgruppe

Ichhaftigkeit hat weitreichende Folgen: METZGER (1962, S. 159) schreibt:

„Ichhaftigkeit, als Sorge um die eigene Person, um die Sicherheit, ihre Geltung, ihre Ehre, ihr Ansehen, ihren guten Ruf, ihre Beliebtheit, ihre Macht oder Unabhängigkeit setzt für den denkenden, schaffenden oder handelnden Menschen notwendig gewichtige Nebenziele mit mehr oder weniger starken anziehenden und also auch steuernden, das heißt aber in der Regel vom eigentlichen Ziel irgendeiner Aufgabe abziehenden Kräften“.

gestalttheory.net/download/narziss.pdf