

30.10.2015



# Feedbackprozesse im Techniktraining

W I R Konzept

Referent: Mag. Norbert Meister

- Unser Zugang
- Lernverständnis
- Sportpsychologische Fakten zu Feedback
- Umsetzung dieser Fakten
- Videobeispiele
- Diskussion

- Unzufriedenheit mit dem Ergebnis von Feedbackprozessen
- Abhängigkeit der Schüler – eigenständiger Handlungsplan



- Sportpsychologische Forschungsergebnisse?
- Entwicklung des WIR Konzepts zur Unterstützung der Athleten

Wer sieht die Kuh?



Lernen ist erfahrungsabhängig!



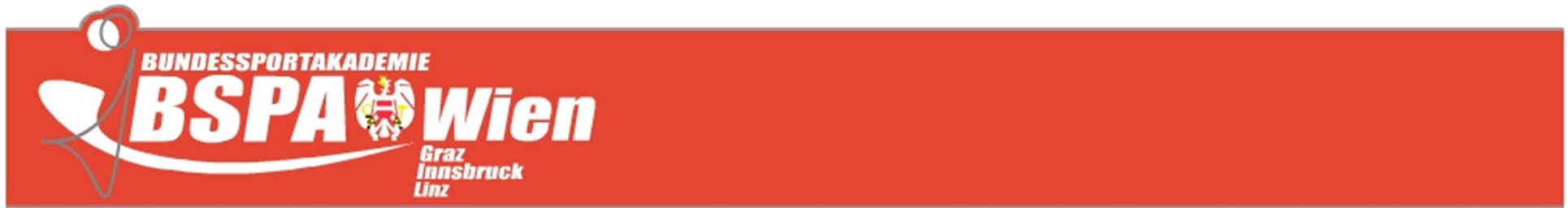
- Was und wie wir lernen hängt von unseren Erfahrungen ab.  
→ sehr individuell ("Mach ich doch eh!")
- Sprache übermittelt nicht – sie orientiert.



Geben wir unseren Athleten eine nützliche  
Orientierung?



- Feedback ist ein Soll – Ist Vergleich
- Feedback hat Auswirkungen auf:
  - Leistung
  - Motivation
  - Emotionalen Zustand
- Der Feedbackerfolg hängt stark von der Trainer - Athletenbeziehung ab.
- 1/3 von Feedback hat negativen Einfluss auf den Lernerfolg



Das entscheidende Qualitätskriterium



- Auslösen von Selbstbeobachtungsprozessen
- Aber wie?
- Löst eine Standardbewegungskorrektur einen Selbstbeobachtungsprozess aus?

# W I R Konzept

Zusammenarbeit ist eine zentrale Komponente des Konzepts.

**!!Veränderung der Beziehungsebene!!**

## W - "Wahrnehmung"

- Gemeinsame Sprache schaffen für relevante Bewegungsbereiche.
- Aufmerksamkeitslenkung bringt neue Erfahrungen.
- Sprache mit der Einzelperson und der Gruppe entwickeln.
- Z.B. Verwendung von Skalen, Beschreibungsmodellen (Uhr)

## I - "Innensicht"

- Entsprechend der zuvor erarbeitenden Skalen geben die Athleten Rückmeldung über ihre Innensicht.

## R - "Reflexion"

- Innensicht vor Aussensicht
- Athleten werden zu eigenen Bewegungsforschern - unterstützt durch das Fachwissen des Trainers.

Gemeinsame Sprache

Innensicht Erforschung

Erst wenn ich weiß was ich tue, kann ich tun was ich will  
(Feldenkrais).

Jetzt können gezielt Veränderungen herbeigeführt werden.

- Feedback auf Nachfrage
- Unregelmäßiges Feedback
- Sammelfeedback

Alle diese Vorschläge haben das Ziel Selbstbeobachtungsprozesse auszulösen.



Was ist für den Trainer neu?

- Zeit für die gemeinsame Sprache bewusst aufwenden.
- Anstelle von herkömmlichen Bewegungskorrekturen – Beobachtungsaufgaben mit Aufmerksamkeitslenkungen (herausfordernder Schritt in der Umsetzung)
- Erforschen der Innensicht und mit beiden Wahrnehmungen weiterarbeiten.

- Was ist der Hauptfehler?
- Skalierungsvorschlag für eine gemeinsame Sprache?
- Konkrete Aufmerksamkeitsübungen für den Athleten



Video 1 – Carven lange Radien

[Video 1](#)

[Video 2](#)

Video 3

Video 4

- Beziehungsveränderung zwischen Trainer und Athlet
- Unser Fokus war auf der Ebene des motorischen Lernens

Auswirkungen auf andere Ebenen:

- Beziehungsebene
- Auftragsklärung zwischen Trainer und Athlet

# DISKUSSION