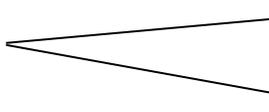


Störfaktoren für das Training

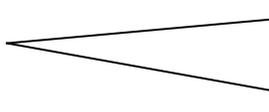
Der Ablauf von Trainingsstunden bzw. die Effektivität des Lernens wird oft überlagert durch sogenannte Störfaktoren, die die Kommunikation, das Lernen erschweren und aus folgenden Ursachen entstehen können:

- 
- schlechte Rahmenbedingungen (objektiv, sichtbar, messbar)
 - gestörte Beziehung / Kommunikation (zwischenmenschlich)

Störfaktoren lassen sich weitgehend vermeiden durch **Schaffung geeigneter Rahmenbedingungen (sichtbare Umgebung und abstrakte Struktur) und Beachtung von Grundlagen angemessener Kommunikation** im Alltag und besonders bei Konflikten:

- Klarheit, Ehrlichkeit, Offenheit, Authentizität bei Erwartungen, Lob, Kritik
- Übereinstimmung zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Keine (unbegründete) Ablehnung, Bloßstellung durch Worte, Gesten
- keine Entwertung / Erniedrigung / Gleichgültigkeit (Mobbing)
- keine irreführenden Gesten, undeutliches oder leises Sprechen, keine Ironie, u.ä.
- Keine allgemeinen Begriffe wie „man“, es ist üblich, kein Konjunktiv, sondern „ich...“

Hilfsmittel / Techniken (Methoden):

- 
- Beobachtung (bewusste, geschulte Wahrnehmung mit Kriterien)
 - Gesprächsführung (gezielte, geplante Gesprächsführung mit Ergebnis)

Kleine Tipps zur Gesprächsführung:

- „Aktives Zuhören“ (das bedeutet, zwischendurch eine Rückmeldung geben, Gesagtes mit eigenen Worten wiederholen, nachfragen was gemeint war, Gesagtes wiedergeben wie es verstanden wurde) als Methode kann nützlich sein (gegen Missverständnisse)
- möglichst offenen Fragen (warum?, wie?...), keine Suggestivfragen (Ja/Nein)
- Zwischendurch Rückmeldungen geben (wie kommt das Gesagte bei mir an, was löst das Gesagte bei mir für Gefühle aus, also Ich-Botschaften geben)

Unterteilung von Gesprächsaussagen (nach Schulz von Thun):

- Sachaussage
- Aufforderung / Appell
- Ich / Du-Aussage (Selbstoffenbarung / Beziehungsaussage)

Die Auswirkungen von Störfaktoren sind bei Individualsportarten noch anders als bei Mannschaftssportarten (Fußball).

Störungen des Trainings stehen häufig in engem Zusammenhang mit dem Übungsleiter (ursächlich im Zusammenhang mit seiner Person, der Beziehung zu anderen oder durch Erwartungen an ihn). Die **Person des Übungsleiters** mit seinen Fähigkeiten (z.B. sportfachliche, methodische und soziale/emotionale Kompetenz) ist dabei jeweils einbezogen und gefordert. **Der Übungsleiter hat eine Leitungs-/ Führungsfunktion (-verantwortung).**

Die Art, Probleme zu lösen und die Teilnehmer zu leiten lässt sich in verschiedene **Führungsstile** einteilen (z.B. nach Lewin „autoritär“, „laissez faire“ und „kooperativ“ oder nach Tausch in „laissez faire“, „autoritär“, „autokratisch“ und „sozial-integrativ“). Die Einteilung basiert auf dem Grad der Beteiligung der Teilnehmer an Entscheidungen, dem Grad der Lenkung im Unterricht und der Beachtung der individuellen Persönlichkeit eines Teilnehmers.

Je nach Aufgabenstellung können verschiedene Stile sinnvoll sein (z.B. Armee, Mannschaft, Freizeitgruppe...), Mischformen sind die Regel.