

**„Ich kann das nicht!“
Umgang mit neuen &
herausfordernden
Aufgaben im Training**

- Voraussetzungen für die RSG
- Alles zum Mindset/Selbstbild
- Aussagekraft von Ergebnissen
- Herausfordernde Situationen begegnen
- Konsequenzen fürs Training



In diesem Dokument lernst du das tolle Konzept zum Growth Mindset bzw. dynamischen Selbstbild (auf deutsch) kennen. Inwiefern das Konzept im Training angewendet werden kann und sollte und zum Erfolg deiner Gymnastinnen beiträgt, erfährst du hier.



Du kannst hier sehr viel Wissen für dich und dein Training extrahieren.



Die Merksätze zeigen dir den Inhalt auf den Punkt gebracht. Es lohnt sich trotzdem noch darüber nachzudenken.



Die Fragen laden dazu, dass du dir Antworten überlegst.

Genetik oder Umwelt?



Wo auf dieser Skala würdest du dich einordnen, wenn du z. B. entschieden müsstest, ob eine Gymnastin für die Rhythmische Sportgymnastik geeignet wäre? Wie wichtig sind dir gegebene (genetische) Voraussetzungen wie beispielsweise die Anatomie im Vergleich zur Umweltbedeutung wie das Training?



Die genetischen Voraussetzungen, wie Gelenkigkeit, die die Gymnastin bereits mitbringt, sind besonders relevant

Nur die Umwelteinflüsse, wie Training, sind für den Erfolg der Gymnastin ausschlaggebend

Ich kann das nicht!



Ist dir dieser Satz schon zu Ohren gekommen?

Wenn ja, in welchem Kontext?

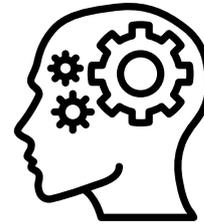
Das Kritische an diesem Satz ist, dass **Fehler als Problem** gesehen werden, statt als Chance. Fehler gelten dann als **Versagen** und es wird häufig negativ auf den Wert der Person projiziert. Das macht Menschen dann **gehemmter**, wenn es darum geht Neues zu lernen und nach einem Misserfolg weiterzumachen. "Ich kann das nicht" ist also nicht förderlich für neuen Mut oder, um neuen Herausforderungen zu begegnen. Vor allem ist das Problem das **Selbstbild**, was dem zugrunde liegt, welches im Folgenden näher erläutert wird.

Unser Selbstbild - Mindset oder auch Glaubenssatz

- Verankertes Denken, welches Einfluss auf die Realität nimmt
- prägt die Wahrnehmung, das Erleben der Realität
- häufig ideologisch geprägt

z. B. "Fleiß zahlt sich aus!"

z. B. "Wir haben es immer schon so gemacht, also ist es gut."



- Es gibt positive und negative Glaubenssätze
- Ein negativer ist definitiv: "Ich kann das nicht!"
oder: "Ich werde das nie schaffen"
- ... weil es sich negativ auf den Fortschritt oder die Verbesserung der Leistung auswirken kann.



Dein Selbstbild/Mindset prägt dich, weil dein Denken auch dein Handeln bestimmt. Dabei ist deine persönliche Bewertung und die Konsequenz daraus für die jeweilige Situation entscheidend.

Fixed Mindset vs. Growth Mindset Statisches vs. dynamischen Selbstbild

Statisch

- Biologie & Anlagen
- Talent hat man eben (oder nicht)
- Nach dem Motto Wer sich anstrengen muss, hat kein Talent
- Möglichst schnell und einfach (Ego schützend)
- Auf Sicherheit bedacht bzw. verlässt sich auf das, was man sicher im Griff haben kann
- Am besten perfekt vom ersten Moment an
- Misserfolge und Versagen als persönliches (dauerhaftes) Versagen

Erlaubt nicht zu werden, sondern **immer schon zu sein.**



Dynamisch

- Umwelt
- Anstrengung führt erst zu Talent
- Grundeigenschaften und Fähigkeiten können durch Anstrengung verändert werden
- Entwicklung durch Einsatz, Erfahrung und Anstrengung möglich
- Versagen sagt nichts über die Persönlichkeit aus
- In schwierigen Zeiten wird umso mehr getan, um Probleme anzugehen
- Misserfolge sind zwar schmerzhaft, aber man ist davon nicht festgelegt



"Werden ist besser als sein!"

(Dweck, 2021)

“ Es geht darum, etwas über einen bestimmten Zeitraum hinweg zu lernen, eine Herausforderung anzunehmen und Fortschritte zu erzielen. ”



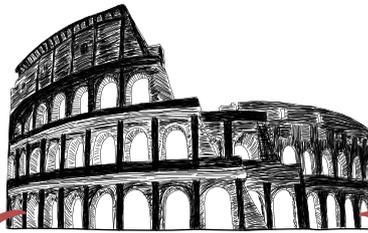
Dynamisches Selbstbild

Statisch



Dynamisch

Das Selbstbild kann je nach Lebensbereich, Kompetenz oder Situation variieren. Im Beruf kann jemand z. B. ein statisches Selbstbild haben, aber beim Sport ein dynamisches. Wenn man sich bemüht häufiger eine dynamische Denkweise zu nutzen, aber dann doch in einer Situation die statische Denkweise dominiert, lohnt es sich ein Bewusstsein darüber aufzubauen, um die Situation mit dem dazugehörigen Mindset zu überprüfen und ggf. anzupassen.



Mit einem **statischen Selbstbild** würde man sagen:

“ Wenn Rom nicht an einem Tag erbaut wurde, dann wird das schon seine Gründe gehabt haben. ”

Zu einem **dynamischen Selbstbild** passt das Zitat:

“ Rom wurde nicht an einem Tag erbaut. ”

Das geschah auch nicht alleine und war sicherlich nicht von Anfang an perfekt!



Das Ziel sollte sein ein dynamisches Selbstbild für sich als Coach und für die Sportlerinnen zu etablieren und das Training danach auszurichten, weil ein statisches Selbstbild hinderlich für die Entwicklung und Veränderung ist.

Aussagekraft von Ergebnissen

Im Wettkampfsport, in der Uni oder Schule gibt es permanent Ergebnisse z. B. in Form von **Wettkampfplatzierungen, Wertungen** oder in Form von Schulnoten. Wenn eine Gymnastin jetzt den 10. Platz nach einem Wettkampf gemacht hat, welche Rückschlüsse kannst du daraus ziehen? Ist sie besonders gut oder eher schlecht gewesen? Sollte sie traurig sein oder zufrieden mit sich? Was würdest du ihr also nach der Siegerehrung sagen?



Du könntest die Platzierung mit einer Norm abgleichen. Also bis zu welchem Platz man sich qualifizieren kann. Oder einen **Vergleich zwischen anderen** Gymnastinnen (oder aus dem eigenen Verein) anstellen.



Du könntest **deine Gymnastin mit** ihren **vorherigen** (Wettkampf-) **Ergebnissen** oder Punkten **vergleichen** und anhand dessen eine Bewertung abgeben.



Du könntest deiner Gymnastin erklären wie es zu den Punkten und der Platzierung gekommen ist (z. B. mehrere Verluste in der Übung etc.) und **die Darbietung analysieren**.



Bei deiner Analyse könntest du auch die **positiven Aspekte** aus dem Wettkampf **hervorheben** und ihr erklären was sie schon alles gut gemacht hat.



... und einiges mehr.

Das sind schonmal die wichtigsten Feedbackrichtungen, die du wahrscheinlich auch schon genutzt hast. Zwei große Bereiche sind das **Vergleichen** (mit anderen oder sich selbst) und die **Analyse** (z. B. von Punkten, dem Training vor dem Wettkampf oder der Wettkampfpräsentation im Allgemeinen). Jetzt gibt es die Richtung, bei der ein statisches Selbstbild gefördert wird und die andere Richtung, bei der das dynamische Selbstbild gefördert werden kann. Wie du bisher schon gelesen hast, sollte vor allem letzteres im Vordergrund stehen.

Die finale Frage lautet aber erstmal:

Was sagt dieses Ergebnis **wirklich** über die Gymnastin aus?



Über die **Gymnastin als Person** sagt das Ergebnis rein gar nicht aus! Weder über die Mühe, Anstrengung, die Hürden oder sonstige Hintergründe. Auch die Möglichkeiten oder das noch unausgeschöpfte Potential gehen nicht daraus hervor. Das sollte auch der Gymnastin am Ende des Wettkampfes klar gemacht und damit eine gesunde Distanz und ein realistisches Bild aufgebaut werden. Was so ein Ergebnis aber kann, ist eine **Momentaufnahme der eigenen sportlichen Leistung**.



Wettkampfergebnisse sind nicht gut darin den Prozess zu betrachten, da sie eben nur die eine Platzierung oder die Wertungspunkte abbilden ohne alles andere. Sie sind dennoch hilfreich, um daran zu wachsen und das Training ggf. anzupassen.

Statisch

- Jemand mit einem fixed Mindset geht nach dem Wettkampfergebnis raus und ist mit dem 10. Platz möglicherweise sehr unzufrieden und zieht das Fazit "Dann kann ich es eben nicht!"

Dynamisch

- Jemand mit einem growth Mindset geht nach dem Wettkampfergebnis raus und ist möglicherweise auch unzufrieden, aber weiß, dass
 - a) das nichts über die Persönlichkeit aussagt und
 - b) es einfach noch mehr Anstrengung ab jetzt für einen besseren Platz/Punkte braucht

Kritik am Kampfgericht & Bewertungssystem



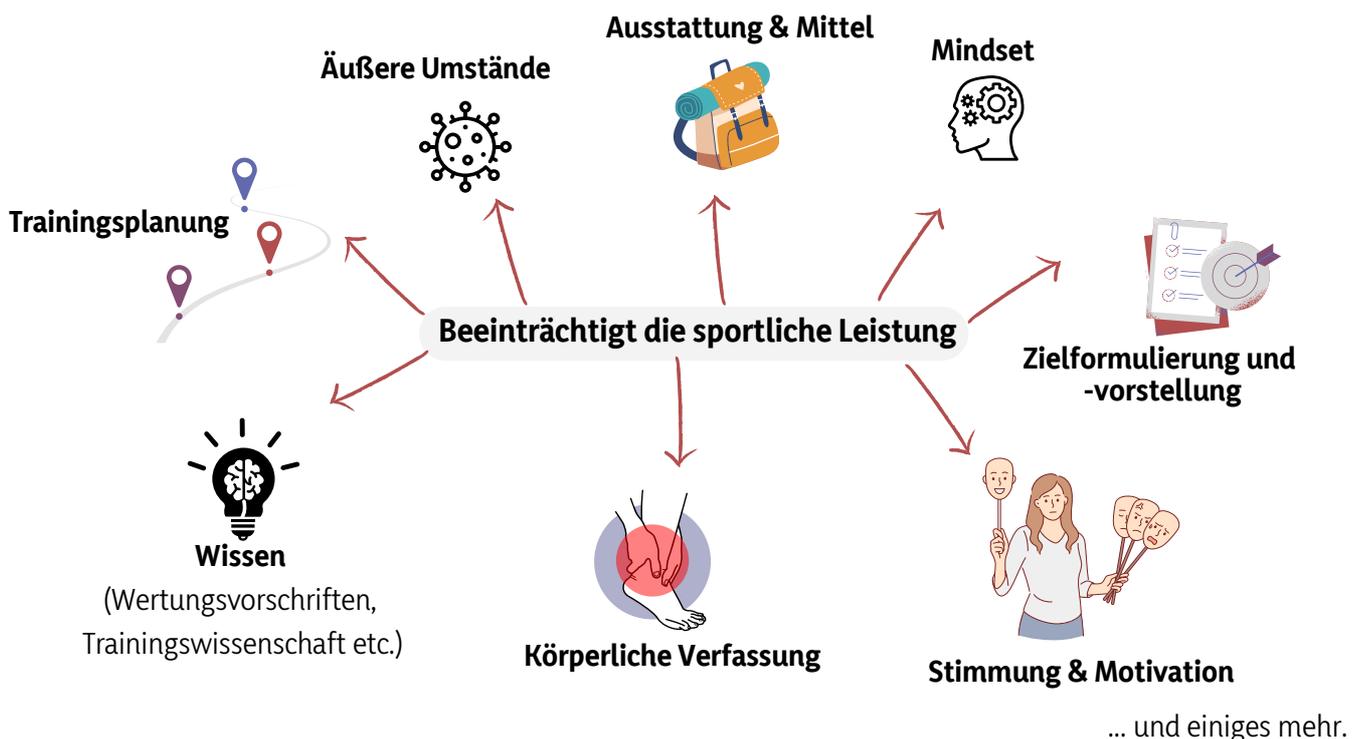
Überall da, wo in Sportarten Punkte für verschiedene Noten gegeben werden, besteht die Gefahr der **Subjektivität**. Alleine die Tatsache wie lange über eine Wettkampfübung diskutiert werden kann, welche Notendifferenzen bei einem Kampfgericht erlaubt sind und der Umstand, dass Bewertungen teilweise regionspezifisch sind und stark von Ort zu Ort variieren, lässt an der Glaubwürdigkeit und Gewichtung eines Ergebnisses zweifeln. Darüber hinaus sind Bewertungen abhängig vom Kampfrichterwissen und den personellen Ressourcen des Vereins (z. B. wie viele Trainer können Übungen individuell für jede Gymnastin einzelnen choreografieren), wenn es darum geht Kadertest- und Wettkampfergebnisse zu gewichten. Die Voraussetzungen sind schlichtweg nicht gleich, aber am Ende werden trotzdem alle zusammen bewertet. Der Umstand, dass die Gelder vom Leistungsstatus der Sportler abhängig sind und dass das unfaire Bewerten von Gymnastinnen anderer Vereine im Gegensatz zu Gymnastinnen des eigenen Vereins leider keine Seltenheit sind, erschwert das Ernstnehmen von Bewertungsergebnissen zusätzlich. Das Abitur von Bayern mit dem von NRW zu vergleichen ist bekanntlich problematisch. Genauso problematisch ist der Vergleich zwischen verschiedenen Vereinen oder z. B. der Vergleich der SWK mit drei Jahrgängen in einem Wettkampf. Die Aussagekraft von solchen Ergebnissen darf kritisiert und den Gymnastinnen verdeutlicht werden.

Jetzt ist es nun mal so, dass RSG eine Wettkampfsportart ist und wir erstmal nichts daran ändern können, wann Wettkämpfe stattfinden, gegen wen geturnt wird und wie bewertet wird. Was wir aber ändern können, und somit in der Hand haben, ist der **Umgang** mit den Sportlerinnen **im Training und nach dem Wettkampfergebnis**.



Herausfordernde Situationen begegnen

Im Sport läuft nicht immer als rund. Es gibt Niederlagen, Verletzungen und private Ereignisse, die uns hindern können die eigene Bestleistung zu zeigen. Der Umgang damit ist entscheidend.



Es soll nicht darum gehen alles mögliche irgendwie zu verändern (oder es auf solche Gründe zu schieben 😊), sondern sinnvoll mit dem klarzukommen (z. B verfügbare Hallenzeiten) und angemessen auf Umstände zu reagieren (z. B. pandemiebedingter Trainingsausfall).

Schwierigkeiten sind da, um ihnen zu begegnen. Die Frage, die sich stellt, ist folgende: Wie kann das gut gelingen? Denken wir zurück an die pandemiebedingten Einschränkungen wie das Training auf Distanz. Einst ist es undenkbar gewesen RSG fernab von der Sporthalle auszuleben, aber dann über Plattformen wie Zoom oder Teams mit einem mal möglich geworden. RSG ohne beste Gelenkigkeit? Auch das ist möglich. In der RSG mit wenigen Einheiten pro Woche erfolgreich sein? Ich kenne Beispiele. Trotz Trennungsschmerz nach einer Beziehung einen Wettkampf gewinnen? Auch das ist möglich. Was zeichnet diesen Umgang aus? Vor allem, dass Sportler und Sportlerinnen aus der Situation das Beste machen und sich selbst übertreffen. Ich sage nicht, dass RSG mit wenig Trainingseinheiten zwangsläufig und vor allem dauerhaft sinnvoll ist oder dass RSG immer über Zoom funktioniert, aber ich möchte aufzeigen, dass es trotzdem gehen kann. Was können also Strategien im Umgang mit herausfordernden Situationen sein?



Lösungsstrategien

Realismus

Es nutzt niemandem beschönigende Aussagen z. B. zur aktuellen Leistung zu bekommen. Irgendwann kommt der Realitätscheck wie nach der Siegerehrung. Als Coach solltest du neben klaren Aussagen zur Leistung auch realistische, aber anspruchsvolle Ziele für deine Sportler formulieren.

Verständnis

Egal in welcher Situation sich deine Gymnastin derzeit befindet, versuche immer Verständnis zu zeigen. Sei offen und hör zu. Gehe auf dein Gegenüber ein und passe das Training dementsprechend an. Das untergräbt auch nicht die "Trainerautorität" und behindert gute Leistungen, sondern es hilft der Situation und dem Menschen.

Akzeptanz

So leicht gesagt, aber doch echt schwierig. Deine Gymnastin hat eine Verletzung und fällt für eine Saison erstmal raus? Nimm es als Trainer und Gymnastin an. Alles andere frustriert einen unnötig und lässt den Körper auch nicht schneller heilen.

Bewusstheit

Lerne deinen Körper bewusst zu spüren, auf ihn zu hören und mit ihm (nicht gegen ihn!) zu trainieren. Das hilft bei mehr Realismus, Akzeptanz, Verständnis und deiner Leistungskapazität.

Zielgerichtetes Training

Eines der wichtigsten Bausteine ist der Trainingsprozess zur Leistungsverbesserung. Analysiere deine Gymnastinnen und plane dein Training zielgerichtet, indem du dich mit der Biologie und wichtigen Trainingsprinzipien auseinandersetzt. Nur so ist Erfolg kein Zufall!

Positives hervorheben

Immer nur das Gute zu loben ist damit nicht gemeint, aber um etwas realistischer zu werden, was die eigenen Leistungen betrifft, hilft es zu erfahren was bereits schon gut klappt (es ist häufig ziemlich viel!).



Glaube anderen nicht, wenn sie sagen du kannst es nicht besser. Glaube ihnen auch nicht, wenn sie sagen du wirst es nie schaffen. Bedenke immer sie **glauben das, nicht du! Finde deinen Weg zur Lösung. Glaube eher an dein Potential und daran herausfordernde Situationen meistern zu können.**

Von Praxisbeispielen lernen



Ich kann das nicht!



Koordination ist sehr gut zu trainieren. Ich empfehle bei diesem Problem eine Bewegungsanalyse. Was ist bei einem Risikowurf wichtig und wie gelingt dieser? Zwei Bausteine gilt es erstmal isoliert zu betrachten. Den **Abwurf** und die (schnellen) **Rotationen**. Zunächst sollte die Gymnastin also beides separat und ggf. mit Hilfsmitteln trainieren (z. B. die zu erreichende Wurfweite mit einem Gegenstand markieren). Es klappt trotzdem nicht? Dann ist es häufig die Angst vor dem Gerät. Sie sollte mit rationalen Argumenten ("Die Keule fliegt dir nicht auf den Kopf, wenn du weit genug wirfst.") und genügend Geduld irgendwann verfliegen. Lasse deine Gymnastin wissen, dass das ein Prozess ist und sein darf!

Beweglichkeit ist je nach anatomischer Voraussetzung unterschiedlich gut zu trainieren.

a) Mal angenommen die Gymnastin trainiert schon seit vielen Jahren hart, gibt beim Training alles, dehnt sich lange genug usw., aber schafft trotzdem keinen guten Spagatwinkel im Überspagat. Was sollten wir ihr dann raten?

"Kenne deine Stärken und deine Schwächen. Trainiere deine Schwächen und bau vor allem deine Stärken aus. Die Spagatdehnung gehört leider nicht zu deinen besten Fähigkeiten, aber dafür ..."

Je nach Alter sollte der Satz natürlich angepasst werden, aber die Message bleibt: **Realismus! Keine Gymnastin ist in allem sehr gut** (auch wenn es bei Spitzenathleten manchmal so wirkt).

b) Mal angenommen die Gymnastin trainiert nicht fleißig, gibt vielleicht nicht immer alles bei der Dehnung und könnte mehr, dann sollte die Gymnastin **gefragt werden** was sie braucht, um das zu können. Das Training sollte dann ggf. angepasst werden und zum erfolgreichen Trainingsprozess beitragen.

c) Mal angenommen die Gymnastin hat sehr viel Potential in der Spagatdehnung und bemüht sich sehr, aber wird nicht besser. Was sollte dann getan werden? Als Coach das **WIE prüfen**. Dehnung und Verbesserung der Beweglichkeit im Spagat ist das Ziel, also wie kommt man dann effizient dahin? Der Umfang würde an der Stelle den Rahmen sprengen. Frage dich an der Stelle nach Dehnungsmethoden und -dauer, um deine Antworten zu erhalten.

Gymnastin verzweifelt am Überspagat.



Ich kann das nicht!



Konsequenzen fürs Training



"Also Lisa kriegt das Bein schon so hoch, du solltest das auch schon können!"



Den individuellen Leistungsfortschritt hervorheben

Für Lisa ist es wirklich schön, dass sie das Bein so hoch bekommt, lobe sie dafür. Aber für die andere Gymnastin bringt dieser Vergleich nichts. Zeige ihr lieber die eigene Leistung im Vergleich zu sich selbst auf, indem du

- a) ihr sagst, wie sie es besser machen kann.
- b) ihr sagst warum sie es schlechter macht als beim letzten Mal & wie sie es heute besser machen kann.
- c) ihr sagst, was sie bisher schon gut macht.
- d) akzeptierst, dass das heute ggf. ihr Bestmögliches ist.
- e) kreativ wirst für deine Gymnastin. 😊



Der eigene Zuwachs, Ehrgeiz und Lernfortschritt, ist das was zählen sollte.

"Kein Wunder, dass du wieder so weit hinten stehst. Du musst dich halt mehr konzentrieren beim Wettkampf."



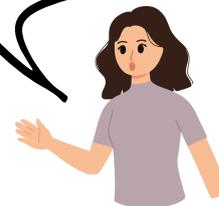
Kritik & Feedback konstruktiv formulieren und im Hinblick auf wie werden wir jetzt besser

Sprache und Feedback sind enorm wichtig, wenn es darum geht als Trainerin viel gut zu machen.

Der Coach muss darüber hinaus im Feedbackgespräch das Wie vermitteln und kann diese Aufgabe nicht an die Gymnastin auslagern. Also wie schaffe ich es, dass meine Gymnastin sich nächstes Mal besser konzentrieren kann?

Besser:

"Du wirktest heute sehr abgelenkt. Für den nächsten Wettkampf sollst du jetzt häufiger vor Publikum turnen, damit dich das weniger ablenkt."



Fehler oder schlechte Wettkampfergebnisse als Chance begreifen

Die Gymnastin wird durch ihre Urkunde sehr wohl wissen, dass sie hinten steht und braucht diesen Kommentar schlichtweg nicht. Formuliere lieber Konsequenzen daraus, um sie sinnvoll aufzubauen. Teile ihr mit was gut war, was schlecht gelaufen ist und erkläre ihr, was jetzt im nächsten Schritt für ihr Training wichtig wird. Hebe dabei den Fehler als Chance hervor: "Du kannst viel daraus lernen, z. B. ..."

Sinnvoller Umgang mit Fehlern: Fehler sind Helfer!

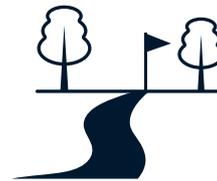
Versuche im Training eine positive Fehlerkultur zu etablieren. Lasse deine Gymnastin häufiger nach einem Geräteverlust oder Ähnlichem bewusst weiterturnen und aus der Situation lernen. Versuche nicht immer alles dauerhaft und zu jeder Zeit zu korrigieren, sondern lasse fehlerhaftes bewusst geschehen und deine Gymnastin selbst auf den richtigen Weg oder die mögliche Verbesserung kommen. Der Umfang, um von selbst auf Verbesserungsmöglichkeiten zu kommen, variiert je nach Alter der Sportler, aber die Methode kann schon früh etabliert und zunehmend umfangreicher werden.

Tieferes Verständnis herstellen als sinnvolle Lernstrategie

Zum sinnvollen Umgang mit Fehlern passt wunderbar die Strategie Fragen stellen, um ein besseres Verständnis von Abläufen, Bewegungen usw. zu bekommen. Also stelle Fragen wie "Warum machen wir XY?" oder "Was ist bei Risikowürfen besonders wichtig und wieso?". Unterschätze deine Sportlerinnen nicht, selbst jüngere Gymnastinnen sind dazu in der Lage mitzudenken, sinnvolle Fragen zu stellen und clevere Lösungen anzubieten!

Keine Garantie für Erfolg

Selbst wenn deine Gymnastin alles gegeben und wirklich gut trainiert hat, ist das keine Garantie für Erfolg. Leider können nicht alle auf dem 1. Platz stehen. Bei einem dynamischen Selbstbild kann ein Misserfolg sinnvoll verarbeitet werden ohne gleich alles hinschmeißen zu wollen, wie man es bei einem statischen Selbstbild im schlimmsten Fall tun würde, da das Ego oder das eigene Standing (nach dem Motto "Ich bin natürlich die Beste") bedroht werden würde.



Training als wichtigen Prozess begreifen

Die Vorstellung, dass eine hervorragende Leistung oder Talent einfach so gegeben ist, ist ein Denkfehler der statischen Sichtweise, die es zu unterbinden gilt. Setze den Fokus auf Training und harte Arbeit, nicht auf naturegegebenes Talent. Wir kennen alle die Gymnastinnen, die "ganz viel Talent haben", aber nichts daraus machen, während die, die "schlechtere Voraussetzungen" haben, aber sehr fleißig sind, sehr wohl viel reißen konnten.

Hohe Ansprüche haben

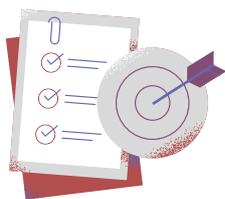
Lernen ist immer dann besonders effektiv, wenn die Übungsleitung oder Lehrperson hohe Ansprüche an die Lernenden stellt. Das gilt auch für den Sport. Sich immer nur in der Komfortzone zu bewegen und "eben auf Nummer sicher" zu turnen, hindert die Leistungsentwicklung. Der Coach sollte im Training immer etwas mehr verlangen, neue Elemente zum üben geben und neue Herausforderungen bieten, damit die Gymnastin in die Wachstumszone kommt.



aber

Sinnvolle Trainingsgestaltung mit realistischen Zielen

Hohe Ansprüche zu haben meint nicht, dass wir z. B. von einer sechs Jährigen ein Risikowurf mit vier Rotationen erwarten können und sollten. Wir können ihr sagen, dass sie irgendwann, wenn sie erstmal eine Rotation unter dem Gerät schafft, dann zwei schnelle usw. irgendwann auch vier lernen kann. Das ist die Aufgabe des Trainers diese langfristige Planung im Blick zu haben und sinnvoll das Training zu gestalten. Verbinde also hohe Ansprüche mit realistischen Zielen. Gebe dich auch nicht mit einem Einsatz zufrieden, der nichts bringt (z. B. beim Training da sein, aber nicht sinnvoll trainieren). Frage dich warum es nichts bringt und überprüfe die bisher verwendeten Strategien.



An der Entwicklung interessiert sein

Natürlich freuen wir uns als Trainerinnen, wenn unsere Gymnastin einen tollen Wettkampf abgeliefert hat oder sich weiterqualifizieren konnte. Das Training fruchtet und es zeigt sich Erfolg. Jedoch ist so ein Wettkampf ein verschwindend kleiner Teil, wenn man den gesamten Prozess betrachtet. Die meiste Zeit wird eben trainiert (es sei denn man hat die Möglichkeit sehr viele Wettkämpfe zu turnen 😊) und wir begleiten die Sportler meistens über viele Jahre und Entwicklungsstufen. An eben dieser Entwicklung sollten wir vor allem interessiert sein, nicht nur an Endergebnissen oder dem eigenen Ruf (auch Trainer können eine statische Denkweise der eigenen Person gegenüber haben). Gerade was das eigene Ego betrifft empfehle ich dringend sich vor Augen zu führen wer auf die Wettkampffläche geht oder aktiv trainiert. Es ist die Gymnastin, nicht der Coach und um die Sportlerin sollte es folglich auch gehen.

Den Prozess loben, konstruktive Kritik nutzen

Wie bereits deutlich wurde, geht es um den Prozess und darum, dass wir lernen und wachsen wollen. Lobe eben jenen Prozess nicht das Talent. Im Buch von Carol Dweck wird hervorgehoben, dass Kinder, die für ihre Anstrengung bei einem Test gelobt wurden, sich weiterhin anstrebten und ihre Fähigkeiten verbessern wollten. Sie nahmen lieber neue Herausforderungen an als Kinder, die für ihr Talent (in dem Fall Intelligenz) gelobt wurden. Diese Gruppe gab eher auf als es darum ging neuen Schwierigkeiten zu begegnen. Sie hatten Angst, dass ihre Intelligenz in Frage gestellt werden könnte (S. 88 ff.). Hebe beim Loben das Verb hervor, statt das Adjektiv: Statt "Du bist so **talentiert** in der Beweglichkeit!" sage lieber "Du hast dir **richtig Mühe gegeben** beim Überspagat!" Das hat zur Folge, dass das Kind sich beim nächsten Mal eher wieder bemühen wird.



Sinnvolle Fehleranalyse

An dieser Stelle möchte ich nochmal hervorheben, dass es nicht darum geht Fehler zu ignorieren, sie klein zu reden oder zu beschönigen. Ein Fehler darf auch klar angesprochen werden. Besonders dann, wenn es um schwerwiegende Fehler geht, die z. B. die Gesundheit gefährden. Da muss unbedingt korrigiert werden.

Ein Geräteverlust beispielsweise ist ein Verlust und wird dementsprechend mit hohen Abzügen beim Wettkampf bestraft. Der Verlust wird dadurch auch nicht egal oder irrelevant, sondern sollte analysiert und thematisiert werden, um daraus Konsequenzen für die nächste Handlung abzuleiten. Wieso verliert die Gymnastin immer wieder den Ball? Was muss sie tun, damit das nicht mehr oder seltener passiert (z. B. Armhöhe oder Geschwindigkeit anpassen)?



Training auf Augenhöhe

Abschließend möchte ich noch einen letzten Aspekt ansprechen, den ich im Umgang mit jungen Menschen und auch beim Leistungssport besonders wichtig finde: Trainiere mit deinen SportlerInnen auf Augenhöhe! Ja, du weißt sicherlich mehr, hast wahrscheinlich auch mehr Erfahrungen als deine SportlerInnen, aber du bist dennoch nicht allwissend und hast auch nicht ausgelernt. Öffne dich für andere Sichtweisen, Trainingsmethoden und neue Konzepte. Vor allem aber sei daran interessiert von deinen Sportlern zu lernen und selbst zu wachsen.

#growthmindset





Glaube das das Potenzial deiner Gymnastinnen. Du als Trainerin hast einen großen Einfluss auf deine Sportler! Als Coach prägst du deine Sportlerinnen bei der Rhythmischen Sportgymnastik und möglicherweise auch fürs Leben.

Literatur



Natürlich sollen sich in diesem Dokument alle Geschlechter angesprochen fühlen! Auf ein Gendern mit * wurde der Lesbarkeit halber verzichtet.



Ich hoffe das Wissen hilft Dir, um Dein Training noch besser zu machen!



Für mehr Dokumente & Inhalte
besuche meine Website:
<https://www.j-bewusstimleben.de>



Kontakt per Mail an:
kontakt@j-bewusstimleben.de



Teile das Dokument, wenn es dir
gefallen hat!

