

Mario Antonelli

Feedback im Nachwuchssport

FEUER BRAUCHT SAUERSTOFF

Fehler sind wichtig. Wir lernen durch ausprobieren, scheitern, besser machen. Das kann manchmal ganz schön anstrengend sein. Fortschritte werden aber erst durch eine Anstrengung möglich. Es ist notwendig, dass der Athlet an oder über die (bisherigen) Grenzen geht. Entwicklung findet also im Wesentlichen ausserhalb der „comfort zone“ statt. Basketball-Legende Michael Jordan sagte: *„Ich habe immer und immer wieder versagt in meinem Leben. Deshalb bin ich erfolgreich.“*

Ausserhalb der Komfortzone braucht es viel Motivation. Feedback soll dem Sportler dabei helfen zu erkennen, wo er in der Entwicklung steht und was es für diese nächsten Schritte braucht. Der Athlet soll sich anstrengen lernen, auch wenn niemand sagt er tun soll. Darum muss Feedback konkret und konstruktiv sein. Positive Worte – wenn auch kritisch – bringen positive Gedanken und Energie. Ziel des Feedbacks ist es dem Athleten „Sauerstoff“ zu geben, um sein Feuer am Leben zu halten.

Energie und Fokus

Der Energiehaushalt des Spielers ist ein bedeutender Faktor für die Leistungserbringung. Energie fliesst sowieso, die Frage ist nur, in welche Richtung – der Coach kann mitprägen in welche Richtung die Energie geht. Motivation ist das „Benzin“ für jede Leistung. Daher kommt dem Feedback eine grosse Bedeutung zu - es wirkt konstruktiv oder destruktiv. Gute Coaches stärken das Selbstvertrauen ihrer Athleten und liefern Energie.

Im Nachwuchssport muss der Fokus auf das Lernen gerichtet sein. Nicht die Resultate sondern die Entwicklung ist das Ziel. Gutes Feedback hilft, den Fokus auf die wirklich wichtigen Punkte zu richten. Der Spieler soll Ablenkungen und Irritationen möglichst ausblenden. Hindernisse und Schwierigkeiten im Trainingsprozess können mit einem klaren Fokus besser bewältigt werden. Konkrete, zielgerichtete Feedbacks helfen dem Athleten, beim Wesentlichen zu bleiben.

Coaching im Wettkampf

Im Spiel kann nichts verbessert werden. Höchstens verschlechtert bzw. destabilisiert. Das Coaching im Spiel soll alles bereits Vorhandene stabilisieren - Coaching im Spiel bedeutet bedingungslose Unterstützung. Die „mathematische Formel“ hierzu lautet: $\text{Leistung} = \text{Potential} - \text{Stressoren}$
Je mehr Faktoren den Spieler „stressen“ (ablenken, verunsichern, irritieren etc.), desto mehr wird vom möglichen Potential des Athleten „abgezogen“. Wenn wir möglichst viel Potential abrufen möchten, müssen wir die Anzahl möglicher Stressoren so tief wie möglich halten.

POTENTIAL
- STRESSOREN
LEISTUNG

Keypoints beim Feedback

- Quality over Quantity!
- Feedback soll positive Energie liefern (nicht ein zusätzlicher Stressor sein).
- Feedback unterstützt die Lernbereitschaft ("Empfänglichkeit" für Inhalte).
- Die "Verpackung" ist Teil der Feedback-Qualität. Das „Wie“ ist wichtig!

Erfolgsfaktoren des Feedbacks

1. Motivation

Motiviere den Spieler mit unterstützenden, informativen Rückmeldungen. Eine sinnvolle Technik ist das Feedback-Sandwich "positiv-negativ-positiv", in welcher der Coach darauf hinweist, was gut gelaufen ist, dann etwas was der Spieler verbessern kann, dann mit einem weiteren positiven Punkt abschliesst. In längeren Gesprächen macht es Sinn, mit zwei bis drei positiven Punkten zu starten.



2. Sachlichkeit

Gib sinnvolle, sachliche Informationen, um die Wahrnehmung des Spielers zu seiner Leistung zu ergänzen. Bei der Arbeit mit Videos ist immer auf die relevanten, zu beobachtenden Punkte hinzuweisen. Dies verhindert eine Überforderung durch zu viele Informationen und hält den Fokus auf den wichtigsten Punkten. Zum Feedback gehören auch Ideen, welche Massnahmen ein Spieler ergreifen kann, um etwas zu verbessern.

3. Positiver Fokus

Setze mehrheitlich auf positive Verstärkung (der Leistung). Nutze die vorhandenen Stärken und lass Erfolgserlebnisse ihre Wirkung entfalten. Ein positives Feedback hat zur Folge, dass der Spieler nach Wiederholung des Verhaltens – und damit dieses Feedbacks – strebt. Negative Rückmeldungen und "Verurteilung" sind weniger wirksam. Denke daran, dass auch die non-verbale Kommunikation zu deinem Feedback gehört.

4. Weniger ist mehr

Konzentriere dich - und somit den Spieler - auf die wesentlichen, wichtigsten Punkte. Kaum ein Spieler kann mehr als drei Punkte eines Feedbacks wahrnehmen. Dein Feedback soll Energie bündeln und nicht streuen. *Merke: Jede zusätzliche Info vermindert den Wert der anderen Punkte!*

5. Rhythmus

Bringe einen Rhythmus in deine Feedbacks und gebe nicht nach jedem Einsatz bzw. Versuch eine Rückmeldung. Lasse die Spieler selber rausfinden, was funktioniert und was weniger. Gib Raum und Zeit zum Lernen und den individuellen Lernprozess, um Eigenverantwortung zu stärken und Abhängigkeit von Coaching zu vermeiden.

It takes talent to coach talent.

© 2015