

Aufbau einer unterstützenden Leistungsumgebung

Von Istvan Moldovan

Der Club des TTC Rapid Luzern lud den ehemaligen norwegischen Nationalspieler und Sportpsychologen Istvan Moldovan ein, um die neuesten Forschungsergebnisse und seine persönlichen Erfahrungen mit Trainern und Athleten auf hohem Niveau im Zusammenhang mit der Leistungsentwicklung zu präsentieren. Zunächst präsentierte er einen theoretischen Rahmen zum Thema „Aufbau eines unterstützenden Leistungsumfelds“, gefolgt von dem Workshop „Coaching: Vertrauensbildung als erster Schritt zur Entwicklung von Fähigkeiten bei Spielern“. Die Kernbotschaft lautete, dass eine langfristige Entwicklung auf soliden organisatorischen Zielen und Werten aufbauen muss, die die Beziehungen zwischen Führungskräften, Trainern und Spielern unterstützen sowie auf ausgeprägten psychologischen Fähigkeiten, um mit Qualität zu üben und dem Wettbewerbsdruck zu begegnen.

Einige wichtige Annahmen in Bezug auf Lernen und Leistung

- Leistungserfolg ist keine Quick-Fix - es erfordert sorgfältige Planung und kluge und harte Arbeit, bei der Trainer und Spieler die gemeinsame Verantwortung für die psychologischen Aspekte des Lernens und der Leistung (Führung, Coaching, Zusammenarbeit und Fähigkeits-Entwicklung) übernehmen müssen.
- Trainer sind die Aktivatoren und Katalysatoren der Entwicklung - sie haben den größten Einfluss auf die Motivation, die Entwicklung der Fähigkeiten und die Leistung der Spieler. Die Trainer müssen sich der Auswirkungen ihres Führungsstils und ihrer Übungsmethoden auf das Wohlbefinden und den Fortschritt der Spieler bewusst sein.
- Rückschläge, Zweifel und Leistungsangst sind die Ursache für die Leistungsentwicklung. Um Spitzenleistungen zu erbringen, sind solide psychologische Fähigkeiten erforderlich, um mit herausfordernden Praktiken und dem Druck des Wettbewerbs fertig zu werden.
- Bei der mentalen Stärke von Spielern und Trainern geht es darum, im Einklang mit persönlichen Zielen und Werten zu handeln. Um Erfolg zu haben, muss man unabhängige Entscheidungen treffen und lernen, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen - der Erfolg der Leistung im Laufe der Zeit ist eine Frage der Wahl.
- Eltern spielen eine wichtige Rolle bei der Herangehensweise und Bewältigung von Herausforderungen und Rückschlägen bei jungen Spielern. Je engagierter und unterstützender die Eltern sind, desto höher ist das Wohlbefinden und die Fortschrittsrate.

Organisatorische Werte, Ziele und Führung

Das Maß an Vertrauen zwischen Trainern und Spielern und der Glaube an das, was sie gemeinsam erreichen können, ist eng mit den Visionen und Zielen der Organisation oder des Clubs verknüpft. Aufbau und Pflege einer Lern- und Leistungskultur im Laufe der Zeit erfordern eine aktive und dialogbasierte Führung, die sicherstellt, dass Trainer und Spieler nach Werten und Zielen handeln, die auf täglicher Basis sichtbar sind.

Spieleridentität und persönlicher Antrieb

Wie wir im Training und im Wettkampf auf Erfolg und Misserfolg reagieren, hängt davon ab, wie wir uns definieren (was ich will) und wie wir unsere Fähigkeiten einschätzen (ich kann meine Fähigkeiten

verbessern - Selbstvertrauen). Wie qualitativ engagiert die Spieler während des Trainings und des Wettbewerbs sind, hängt von persönlichen Werten, Motiven, Selbstwertgefühl und typischem Verhalten ab. Persönliche Werte spiegeln wider, was für den Spieler wichtig ist und ob die Aktionen des Spielers auf diesen Werten basieren. Obwohl die meisten Spieler starke Motive haben, um erfolgreich zu sein, erleben sie auch widersprüchliche Motive außerhalb des Sports (Schule, Partner, Familie und Hobbys). Der Selbstwert des Spielers sollte nicht von der Leistung abhängen, sondern sich als Menschen würdig fühlen, denen es egal ist, wie sie sich verhalten. Typisches Verhalten sind Handlungen wie selbständige Entscheidungen treffen, lernen und kooperieren und bereit sein, hart zu üben, um persönliche Ziele zu erreichen.

Das Leben als Tischtennispieler und Lebenskompetenzen

Das Erleben der Bedeutung und des Gefühls der Kontrolle sowohl innerhalb als auch außerhalb des Tischtennis ist für eine gesunde und erfolgreiche Spielerentwicklung unerlässlich. Um ein hohes Leistungsniveau zu erreichen, müssen die Lebenskompetenzen mit den alltäglichen Herausforderungen (Schule, Beziehungen, soziale Medien) fertig werden und Zeit aufgewendet werden, um die Energie für das Üben mit hoher Qualität zu konzentrieren. Engagement und die richtigen Prioritäten zu setzen, um das richtige Gleichgewicht zwischen Training, Essen und Erholung zu finden, sind wichtige Voraussetzungen für eine maximale Spielerentwicklung. Die Möglichkeit, mit Trainern, Teamkollegen und anderen in der Umgebung zusammenzuarbeiten, ist eine weitere Schlüsselkompetenz für eine optimale Entwicklung sowohl des Spielers als auch der Kultur. Schließlich geht es bei Sport-Life Balance um einen ausgewogenen Lebensstil - Spieler sollten sich nicht verzweifelt danach sehnen, zu gewinnen, um sich würdig zu fühlen - parallele Karrieren sowie mehrere Identitäten sind zu empfehlen.

Psychologische Fähigkeiten für Tischtennis

Mentale Fähigkeiten haben einen starken Einfluss darauf, wie wir lernen (z. B. Qualität des Trainings) und wie wir unter Druck stehen (z. B. Entscheidungen während eines Spiels treffen). Acht wichtige mentale Fähigkeiten sind von grundlegender Bedeutung, um Leistungspotentiale zu realisieren.

Ziele setzen. Das Setzen von Zielen ist der Motor des Erfolgs. Spieler auf höchster Ebene setzen sich kurz- und langfristige Ziele sowie Ergebnis- und Prozessziele. Und bemühen Sie sich, Strategien zu finden, um sie zu erreichen.

Selbstvertrauen. Der Glaube der Spieler an einen Aufschlag oder einen Schuss nach vorne, insbesondere in Drucksituationen, kennzeichnet das Selbstvertrauen, das erforderlich ist, um im Laufe der Zeit zu lernen und gute Leistungen zu erbringen.

Wettbewerbsstrategien. Ein klarer Spielplan vor dem Spiel und solide Spielstrategien während des Spiels helfen dem Spieler, energiegeladen, konzentriert und ruhig zu sein.

Visualisierung. Top-Spieler können sich vorstellen, dass sie mit einem Aufschlag oder Schuss erfolgreich sind, bevor sie es tatsächlich tun. Bilder haben einen starken Einfluss auf die Motivation und das Selbstvertrauen während der Spiele.

Erregungsregulierung. Obwohl die Erregungsstufen sehr individuell sind, erfordert eine optimale Leistung während der Spiele ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivierung, Energiemanagement und Entspannung, wenn dies erforderlich ist.

Konzentration. Spieler auf hohem Niveau sind geschickt darin, die Aufmerksamkeit auf wichtige Aspekte der Leistung während eines Spiels zu lenken, und können bei Bedarf die Ablenkung neu ausrichten oder blockieren.

Reflektierende Bewertung. Die Konzentration auf die Auswirkung ausgewählter Ziele und Strategien auf Ihr Lernen und Ihren Fortschritt während des Trainings und der Spiele ist eine Schlüsselkompetenz zur Maximierung der Leistungsentwicklung.

Selbstgespräch. Top-Level-Spieler können ihre Gedanken durch die in ihren Köpfen stattfindende Stimme steuern und lenken. Dies hilft ihnen, den richtigen Fokus zu finden (z. B. „Soft Touch auf dem Ball“), um einen Schuss gut auszuführen.

Externe Einflüsse auf die Motivation und Entwicklung der Spieler

Die Spieler werden stark von den Beziehungen in der sie umgebenden Umgebung beeinflusst. Um den Spieler vollständig zu verstehen, müssen wir die Beziehungen verstehen, in die er oder sie sowohl innerhalb (Trainer, Teamkollegen, Sponsoren) als auch außerhalb der Tischtennisarena (Familie, Partner, Freunde, Ausbildung, Beruf) verwickelt ist. In der Regel fühlen sich die Spieler würdig und wertvoll, wenn sich die Menschen in ihrer Umgebung (Trainer, Eltern, Teamkollegen) wirklich um sie kümmern und Unterstützung leisten. Diese Art der Unterstützung ist unerlässlich, um solide Beziehungen aufzubauen, und Coaches sind Schlüsselpersonen, um Verantwortung für die Qualität dieser Beziehung zu übernehmen. Obwohl Eltern und Familie einen starken Einfluss auf die Herangehensweise junger Spieler an Leistungen haben, ist es die Fähigkeit des Trainers, bedeutungsvolle Dialoge zu führen, die sich durch gegenseitige Offenheit, Vertrauen und Unterstützung auszeichnen. Dies wird den Wunsch der Spieler wecken, hohe Ziele zu setzen und sich den erforderlichen Aufgaben zu widmen Exzellenz erreichen.

Istvan Moldovan vertrat Norwegen bei mehreren Welt- und Europameisterschaften. Er erhielt einen europäischen Master in Psychologie und Sport und war zuvor beim norwegischen Olympischen Komitee beschäftigt. Er arbeitet als Psychologieberater mit Führungskräften, Trainern, Sportlern und Eltern zusammen, um die Bedingungen für Wohlbefinden, Lernen und Leistungsentwicklung zu optimieren.

Für sport- und leistungspsychologische Unterstützung wenden Sie sich bitte an:

Need performance assistance?

Sport psychology online, wherever you are...

Istvan Moldovan
M.Sc. Psychology & Sports
+46 737615333
skype sportpsychologist
www.mind-online.com

