



Was ein Trainer „seinem“ Spieler beibringt, kann dieser nicht zwangsläufig auf dem Platz auch umsetzen. Mit dem **Transferstärke-Modell** erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit.

Stéphane Charret (rechts) im Gespräch mit seiner Spielerin Petra Cetkovska.

Transferstärke für mehr Trainingserfolg

Wie bereits in unseren ersten beiden Artikeln der Serie „Der moderne Tennistrainer“ beschrieben, vertreten wir die Auffassung, dass neben der Fachkompetenz, gerade auch Fähigkeiten des Trainers im zwischenmenschlichen Bereich sowie das Erkennen von sich selbst und seines Gegenübers, ebenso wie die personen- und typengerechte Betreuung der Schüler und Spieler in zunehmendem Maße von Bedeutung sind. Unter anderem haben wir

unterschiedliche Kommunikations- und Persönlichkeitsmerkmale und die daraus resultierenden Verhaltensstile zwischen Trainern und Schülern näher betrachtet. Sie erinnern sich: „Warum ist Rudi gerade Paul so sympathisch? Auf diesen Erkenntnissen können Sie ihr Training individualisieren, denn Menschen bevorzugen es, typgerecht angesprochen und behandelt zu werden. Eben ganz im Sinne der Platin Regel: „Behandle andere so, wie sie behandelt werden möchten!“

Die Autoren: Bane Bradonic ist Diplom- und A-Trainer beim Deutschen Tennis Bund (DTB) und Diplom Psychologe.
bane.bradonic@ippsy.de

Claudia Lanz ist Diplom-Betriebswirtin (DH) und Diplom Coach (Swiss Coaching Organization).
claudia.lanz@ippsy.de

Oliver Vogelhuber ist Diplom Psychologe und staatlich geprüfter Tennislehrer.
oliver.vogelhuber@ippsy.de

Weitere Informationen: www.ippsy.de

»Das Trensferstärke-Modell zeigt präzise auf, welche psychologischen Aspekte beachtet werden müssen.«

| OLIVER VOGELHUBER

Entsprechend unserer Philosophie „aus der Praxis für die Praxis“, wollen wir Ihnen hier ein entsprechendes Beispiel von einem Trainingslager in Portugal schildern:

Im Vorfeld war eine Trainerin, von nun an Pia genannt, über das Analysetool Insights umfangreich informiert worden. Sie hatte die Persönlichkeitsanalyse selbst durchgeführt und ein entsprechendes Interpretationsgespräch erhalten. Pia ist in ihrem Verhaltensstil eine „Mischtrainerin“ von Gelb und Grün, d.h. sie wird als sehr kontaktfreudig, offen, verständnisvoll und einfühlend beschrieben. Natürlich hatte Pia vor dem Trainingslager „ihren“ Trainingsstil, den sie bei allen Spielern gleich einsetzte. Mal mit sehr großem, mal mit weniger großem Erfolg.

In einem ersten Schritt hatten wir Pia gebeten, zu Beginn des Trainingslagers die Übung „Blas sie weg“ zum Erkennen der unterschiedlichen Verhaltens- und Spielertypen durchzuführen. Sie erinnern sich? Sie bauen eine Dosen-Pyramide auf dem T auf und weisen die Spieler an, alle Dosen „wegzublasen“ (siehe „Toolbox“ Ausgabe 2, 2012). In Pias Trainingsgruppe befanden sich zehn Jugendliche mit einem Durchschnittsalter von ca. 13 Jahren und es passierte genau das, was zu erwarten war: Die „Gelben“ schossen einfach los. Die „Roten“ machten auf Chef. Die „Blauen“ wollten es ganz genau wissen. Und die „Grünen“ suchten nach Unterstützung.

In einem zweiten Schritt erhielt Pia selbst während des gesamten elftägigen Trainingslagers ein intensives Training und Coaching. Jedoch nicht bezüglich ihrer tennisspezifischen Fähigkeiten, sondern in Bezug auf Ihre Selbstwahrnehmung (Identität), das Erkennen der Spielercharaktere und -typen sowie die Umsetzung ihres neu erworbenen Wissens auf dem Platz. Die Zielsetzung lag in der Individualisierung ihres Trainings, der Optimierung ihrer Kommunikation, der Mittel zur Stärkung ihrer Schüler und letztlich der Erhöhung ihres Trainingserfolgs. Unterstützend wurden sie und ihre Schüler auf Video aufgenommen und Spielerinterviews geführt. Mit Pia fanden regelmäßige Analysen und Standortbestimmungen statt.

Zum Ende des Trainingslagers befragten wir die Spieler, die Eltern und auch Pia, welche Veränderungen sie festgestellt hatten und wie sie die Ergebnisse qualitativ beurteilten. Hier die subjektiven Bewertungen und Einschätzung der Befragten:

▪ Spieler

Die meisten Spieler hatten eine Veränderung im Verhalten von Pia festgestellt. Manche fühlten sich, ohne es genau beschreiben zu können, „angenehmer“ behandelt und mehr „abgeholt“. Sie gaben an, dass ihnen das Training besonders gut gefallen hätte und sie sich sehr wohlfühlten hätten. Einige sagten, dass sie sich besser verstanden und gefördert gefühlt hätten. Besonders aber fiel den Jugendlichen auf, dass das Training nicht auf ihren Schwächen aufgebaut und über diese gesprochen wurde, sondern der Fokus auf ihren Stärken lag. Diese wurden immer wieder hervorgehoben und angesprochen, wodurch sie sich ermutigt gefühlt hätten. Nur einige wenige meinten, dass sie keine Veränderung bei Pia festgestellt hätten und es weder besser noch schlechter war.

▪ Pia

Pia sagte direkt zu Beginn der Befragung, dass es ihr anfangs sehr schwer gefallen sei, sich immer wieder die einzelnen Persönlichkeiten/Spielertypen bewusst zu machen und entsprechend zu kommunizieren und zu handeln. Im Laufe des Trainingslagers fühlte es sich mehr und mehr „natürlich“ an. Sie musste nicht mehr bewusst darüber nachdenken, sondern es hatte sich automatisiert. Auch das Fokussieren



Aldiana

Urlaub unter Freunden



Ich & Du



Urlaub der feinen Art: Spiel, Satz & Smile.

Michael Stich ist unser ständiger Berater. Sie als unser Gast trainieren im Rahmen der Tennis-Camp-Wochen in vielen Clubs mit bekannten Größen. Obendrein gewinnen Sie bei den Senior Open wichtige LK-Punkte. So hat uns gerade eine führende Tenniszeitschrift zum Sieger der Kategorie „Bester Tennis-Reisveranstalter“ gewählt. Doch nicht nur im Tennis sind wir stark. Ob am Meer oder in den beiden Bergclubs – auch anspruchsvolle Gäste werden mehr als zufrieden sein bei Aldiana.

All Inclusive gilt in den Anlagen am Meer – Tennisplatzmiete inklusive, Halbpension „Plus“ in den Bergen. Jede Menge Sportmöglichkeiten dazu, eine exzellente Küche, Abend-Shows und großartige Wellness-Oasen. Alles unter der Aldiana Genießer-Formel: „Jeder macht genau das, was er will“. Der Ideal-Urlaub also für nette Leute jeden Alters.

Weitere Informationen in jedem guten Reisebüro und unter www.aldiana.de

auf die einzelnen Stärken der Spieler sei sehr ungewohnt gewesen. Sie hätte sich immer wieder dabei ertappt, zu sehr an den Defiziten „arbeiten“ zu wollen. Sie meinte, es wäre gewesen, als wenn sie die Dinge plötzlich durch eine andere Brille gesehen hätte – eine neue Einstellung, die sie erlernen musste. Das Coaching hätte ihr dabei geholfen, sich diese neue Einstellung immer wieder bewusst zu machen und zu überlegen, mit welchen Hilfsmitteln sie sich auch auf dem Platz wieder entsprechend darauf fokussieren könne. Auch reflektierte sie in den Einzelgesprächen mit dem Coach immer wieder, wie sie einen typgerechten Kommunikationsstil anwenden könne. Diese Reflexionen und das Erarbeiten persönlicher Anwendungsstrategien halfen ihr sehr, „unbewusster“ arbeiten zu können. Natürlich forderten diese Veränderungen in ihrem Trainingsstil Geduld und Durchhaltevermögen. Es war eine sehr intensive Arbeit. Verhalten, Einstellungen und Methoden zu ändern, ist ein fortwährender Prozess, der erfordert, dass Pia auch nach Ende des Lagers weiter trainiert und sprichwörtlich am Ball bleibt.

Was die Leistungssteigerung bzw. den Trainingserfolg anbelangte, war das Ergebnis unterschiedlicher: Pia stellte bei machen Spielern ein regelrechtes Aufblühen und eine deutliche Motivationssteigerung, verbunden mit sehr guten Matchergebnissen, fest. Bei anderen Spielern hingegen sei nur ein geringer Leistungs- und/oder Motivationsanstieg festzustellen gewesen.

■ Umfeld/Eltern

Die Aussagen von Eltern und dem restlichen Trainerstab bildeten die Außenwahrnehmung ab. Das zu beobachtende Verhalten der Spieler auf dem Platz deckte sich mit der Einschätzung von Pia. Einige Eltern berichteten, dass sich ihre Kinder im Trainingslager viel wohler fühlten als im Training mit Pia zu Hause und einen großen Schritt nach vorne gemacht hätten. Manche Eltern gaben aber auch an, dass sie keine Veränderung bei ihren Kindern feststellen konnten und sie sich in Bezug auf eine Leistungssteigerung mehr erhofft hätten. Allen fiel jedoch auf, dass auf dem Platz nicht mehr so viel „negativ“ kritisiert wurde und es entspannter war. Die Atmosphäre im Training wurde als sehr angenehm und förderlich empfunden.

Zusammenfassung

Zusammenfassend möchten wir sagen, dass sich die Sozialkompetenz bei Pia deutlich erhöhte. Das zeigte sich gerade in den Feedbacks von Spielern und Eltern, die bei Pia eine positive Veränderung im Umgang und in der Kommunikation feststellten. Was aber auch zu beobachten war, ist die Tatsache, dass es bei einigen Spielern eben nur bedingt zu den erwünschten Effekten wie Motivationssteigerung und letztendlich zu einer Leistungssteigerung kam.

Dieses Ergebnis hatten wir so auch erwartet, da es sich mit unserer langen Trainingserfahrung deckt. Wir können es auch so ausdrücken: Warum kann der eine Spieler Trainingsimpulse besser umsetzen als andere? An wem liegt dies? Am Trainer? Am Schüler, der einfach nichts „kapiert“? An den Eltern, die sich „falsch“ verhalten? Die Beantwortung dieser Fragen musste in der Vergangenheit immer aus dem Bauch heraus erfolgen. Das Ergebnis ist dann natürlich mit allen psychologischen Fehlinterpretationen behaftet, denen Menschen nun einmal unterliegen. Deshalb möchten wir Ihnen in diesem Artikel einen neuen Ansatz vorstellen, der einen systematischen und praktikablen Zugang zu diesen spannenden Fragen eröffnet.

Ein neuer Ansatz: Die „Transferstärke“

Wir gehen grundsätzlich davon aus, dass jeder Trainer seinen Schüler zum Erfolg führen will. Wie bereits im ersten Artikel dieser Serie erläutert, ist der „moderne“ Trainer ein Dienstleister der virtuos sowohl auf den Trainings-, als auch auf allen anderen Interessensebenen kompetent agieren kann: fachlich, methodisch, didaktisch, kommunikativ und menschlich. Nur dann kann es eine dauerhafte und erfolgreiche Zusammenarbeit geben. Hierbei ist es das oberste Ziel jedes professionellen Trainers, seinen Spielern etwas beizubringen – idealerweise, wie wir in unseren Artikeln manifestieren, in einer persönlichkeits- und typengerechten Methodik (Insights). Selbstverständlich gibt es andererseits Trainingseinheiten, in denen einfach der Spaß und das Miteinander im Vordergrund stehen, was ein wichtiger Bestandteil und Antrieb im Sport ist und sein muss. Wir wollen jetzt noch einen Schritt weiter gehen, und die Lücke zwischen (erfolgreichem) Trai-

ning und erfolgreicher Umsetzung auf dem Platz bzw. im Match schließen. Denn letztlich nützt jedes Training nur bedingt, wenn es dem Spieler nicht gelingt, das Erlernte wirkungsvoll anzuwenden.

Ein Großteil der täglichen Arbeit des Trainers auf dem Platz ist davon geprägt, messbare Erfolge bei seinen Spielern zu erzielen. Wo Geld bezahlt wird, wird in der Regel auch Leistung gefordert. Kommen wir doch noch einmal zu Pia.

Während des Trainingslagers stand Pia unter ständiger Beobachtung von Eltern, Spielern, Trainer-Kollegen und ihren „Verhaltens-Coaches“. Pia: „Das macht schon Druck, wenn Dir immer auf die Finger geschaut wird. Aber das gehört halt dazu. Ich hoffe nur, dass meine Jungs und Mädels alles umsetzen und berücksichtigen, was ich ihnen gesagt und erklärt habe. Dann muss ich es doch richtig gemacht haben!“ Geht es Ihnen auch so? Sich immer in einem dynamischen Spannungsfeld oder druckvollen Umfeld bewegen zu müssen? Und wenn die Trainingsziele, vorzugsweise in Form von Siegen, nicht erreicht werden, in eine Rechtfertigungsfall zu geraten? Wenn es nicht funktioniert, wer ist dafür verantwortlich? Natürlich der Trainer! So könnte es bei Pia beispielsweise nun der Fall sein, dass aus der von ihr in Portugal betreuten Trainingsgruppe zwei Spieler „aufblühen“ und einen gewaltigen Sprung nach vorne machen.

Und die anderen, die dahinter bleiben? Was hat sie bei ihnen falsch gemacht? Sie hat doch alles berücksichtigt, was sie in ihrer Trainingsausbildung gelernt hat. Zusätzlich wurde sie doch noch von uns gecoacht! Vergessen wir aber nicht, dass es letztlich der Spieler ist, der die Impulse aufnehmen und umsetzen muss. Er muss die Leistung des Transfers von dem im Training Erlernen zur Anwendung im Spiel erbringen. So gibt es beispielsweise Spieler, die bei Misserfolgen zu schnell aufgeben und sich auch im Vorfeld keinerlei Handlungsalternativen überlegen. Auf die in belastenden Situationen immens wichtige Frage „Was tue ich jetzt konkret?“ kennen sie keine Antwort und fallen wieder in alte, ineffektive Handlungsmuster zurück.

Auch konnten wir des Öfteren beobachten, dass manche Spieler offensichtlich in Gedanken schon vierfache Grand-Slam-Sieger sind und des-

halb auch keine Offenheit für Lern- und Veränderungsimpulse mehr zeigen oder „nötig“ haben (Anm: Vor allem ist diese Haltung bei 15-jährigen, pubertierenden männlichen Spieler zu beobachten, die in ihrem Heimverein bereits in der ersten Herrenmannschaft spielen – unabhängig von der Spielklasse!). Das hat mit einer realistischen Einschätzung von Trainingsaufwand und „Ertrag“ überhaupt nichts mehr zu tun.

Zusätzlich liegen noch weitere Überlegungen nahe: Hat der Spieler eine innere optimistische Grundhaltung, dass er Situationen verändern kann? Bei den Spielerinterviews in Portugal stellten wir immer wieder fest, dass es offensichtlich gerade in diesem Punkt starke Unterschiede gibt. Es gibt Spieler, die über wenig Glauben an ihre Selbstwirksamkeit verfügen. Sie fügen sich eher passiv in ihr (Trainings-) Schicksal und dachten sich „Pia wird schon machen!“. Natürlich ist das auch eine klare Verweigerung, selbst Verantwortung zu übernehmen.

Und wie sieht es mit dem bereits

erwähnten Spannungsfeld aus, in dem sich Pia, wie natürlich auch die meisten anderen kommerziell tätigen Trainer, bewegen? Sind vielleicht gerade die Eltern ein Problem? Vielleicht auch die Erwartungen des Vereins, des Mannschaftsführers, des Sponsors, der Freunde,...? Stellen Sie sich doch einmal vor, Pia leistet top Arbeit, der Spieler verfügt über alle erforderlichen Fähig- und Fertigkeiten, nur daheim stimmt es leider nicht. Dann muss doch ein ganz anderer Weg eingeschlagen werden. Eine Möglichkeit wäre beispielsweise ein Eltern-Coaching, was wir im Trainingslager tatsächlich auch durchgeführt haben.

Wir haben es uns also zur Aufgabe gemacht, die aufgeworfenen Fragen zu beantworten und Lösungen zu suchen. Wir sehen keinen Nutzen darin, einen weiteren populärwissenschaftlichen „Ratgeber“ zu schreiben, der einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht standhält. Deshalb haben wir uns entschlossen, Methoden und Theorien aus der Psychologie so auszuwählen, dass sie verständlich, nachvollziehbar und

anwendbar sind, und diese auch mit anderen Ansätzen und Ideen zu kombinieren, um neue Impulse zu setzen.

Kommen wir zurück zu Pias ursprünglichen Frage: Warum kann der eine Spieler Trainingsimpulse besser umsetzen als andere? Betrachten wir diese Frage etwas differenzierter, geht es doch zentral darum, welche Fähigkeiten und eventuell auch welche Haltung bzw. welchen Willen Spieler aufweisen, die Lernimpulse aus einem fortschrittlichen typgerechten Training sehr gut aufnehmen und vor allem auch umsetzen. Diese persönliche Kompetenz bezeichnen wir als „Transferstärke“.

Was bedeutet die sogenannte „Transferstärke“ nun im Tennis? Konkret heißt das, dass der Spieler Tipps und Trainingshinweise wissbegierig aufnimmt. Er gibt nicht sofort auf, wenn die Umsetzung schwierig wird. Er hat einen Rückfallmanagement-Plan. Er sucht bei Mitspielern oder Mannschaftskollegen Unterstützung und erkundigt sich vor seinen Matches, mit wem er es zu tun hat und wie der

Stanislas Wawrinka
2011 Australian Open
Quarterfinalist

[NEU] VCORE TOUR

Das evolutionäre „MICRO CORE“, eingearbeitet im Rahmen, ist ein neuartiger Urethane-Werkstoff mit sehr hoher Dichte. Dieser Werkstoff ist für den Spieler das perfekte Instrument, um offensives Tennis mit nahezu unschlagbarem Spin zu spielen. Die weltbesten Top-Spieler wissen, dass „spinning“ gleich „winning“ bedeutet, und genau für dieses Mehr an „Spin“ wurden die VCORE TOUR Rackets geschaffen.

89 inch²
VCORE TOUR 89
Länge: 27,0 in.
Gewicht: 325 g
Balance: 310 mm

97 inch²
VCORE TOUR 97
Länge: 27,0 in.
Gewicht: 310 g
Balance: 310 mm

MICRO CORE

Spinning means winning.

**SPIN IT
WIN IT**



YONEX GMBH • 47877 Willich
Tel. 0 21 54 / 9 18 60 • Fax 0 21 54 / 91 86 99
www.yonex.de • e-mail: info@yonex.de

taktische Plan aussehen muss. Trotz Hürden und Widerstände ist er gewillt, immer 100 Prozent zu geben und sein gesamtes Leistungspotenzial auszuschöpfen. In diesem Fall besitzt der Spieler eine hohe Transferstärke.

Leider zeigt unsere Erfahrung, dass das, was eigentlich dem gesunden Menschenverstand entspricht, in der Praxis sehr selten anzutreffen ist. Eher das Gegenteil ist die Regel – eine niedrige Transferstärke: „Ich brauche Deinen Ratschlag nicht, denn ich spiele mein bestes Tennis, egal mit wem ich es zu tun habe. Ich bin einfach der Beste!“ Gerade als Analysewerkzeug ist die „Transferstärke-Methode“ für den „modernen“ Trainer ein geeignetes Instrument, um den wirklich erfolgsentscheidenden Hebel des Schülers zu aktivieren – die innere Einstellung in Form des Willens zur Ergebniserzielung und den persönlichen (Handlungs-)Kompetenzen. Weist ein Schüler eine hohe Transferstärke aus, dann lässt sich das vorhandene Potenzial wirkungsvoll und effektiv erschließen. Weist er einen niedrigen Wert auf, dann bedarf es einer eingehenden Potenzialanalyse, der Ursachenforschung und vor allem konkreter Handlungspläne.

Die wissenschaftliche Basis der „Transferstärke“®

Das „Transferstärke-Modell“ findet seinen Ursprung im „klassischen“ Weiterbildungsbereich und beantwortet ganz grundsätzlich einmal die Frage, was zeichnet Teilnehmer einer Weiterbildung aus, die sehr gut in der Lage

Die vier Faktoren der Transferstärke

Die Transferstärke umfasst drei grundlegende Einstellungen und Fähigkeiten, die für den Umsetzungserfolg von Trainingsimpulsen notwendig sind:

Offenheit: Dieser Faktor ist die zentrale Grundlage für jede sportliche und persönliche Weiterentwicklung. Fehlt die Bereitschaft, sich beispielsweise mit anderen Spieltechniken und ungewohnten Handlungsempfehlungen auseinanderzusetzen, hat der Trainer/Coach/Betreuer keine Chance.

Umsetzungsinitiative: Dieser Faktor sorgt dafür, dass reine Handlungsabsichten umgesetzt werden. Ohne Aktivität und Selbstverantwortung bleibt alles beim Alten. Ein Spieler mit einer hohen Umsetzungsinitiative, sucht beispielsweise selbstständig nach Übungs-, Anwendungs- und Vertiefungsmöglichkeiten.

Veränderungskonsequenz: Ohne diesen Faktor entstehen keine nachhaltigen neue Kompetenzen und Gewohnheiten. Ein Spieler mit einem hohen Wert besitzt so z.B. seine persönliche Strategie gegen den Rückfall in alte, meist nicht zielführende Verhaltensmuster.

Der vierte Faktor zeigt auf, inwiefern die persönliche Transferstärke tatsächlich zum Ausdruck kommt:

Unterstützendes Umfeld: Dieser Faktor stellt den situativen Einfluss auf die Transferstärke dar. Ein Spieler mit einem unterstützenden Umfeld zeigt hier einen hohen Wert und erbringt in letzter Konsequenz eine bessere Leistung, da er bereit ist, sich auf Basis neuer Impulse weiterzuentwickeln.

sind, Lern- und Veränderungsimpulse aus Seminaren und Trainings selbstverantwortlich und nachhaltig in die Praxis umzusetzen. Das „Transferstärke-Modell“ nach Prof. Dr. Axel Koch basiert auf 18 psychologischen Einzelmodellen, die sich zu den Themen „Lernen“, „Praxistransfer“, „Selbstveränderung“ und „Selbstmanagement“ bewährt und innerhalb des Forschungsprojekts als relevant herausgestellt haben.

Neben einem unterstützenden Umfeld wurden drei weitere grundlegende Einstellungen und Fähigkeiten ermit-

telt, die für den Umsetzungserfolg von Lernimpulsen entscheidend sind:

- Umsetzungsinitiative
- Offenheit
- Veränderungskonsequenz

Eine hohe Transferstärke drückt sich demzufolge durch eine große „Offenheit für Lern- und Veränderungsimpulse“, starke „Umsetzungsinitiative“ und dauerhafter „Veränderungskonsequenz“ aus.

Einsatz der „Transferstärke“ im Sport

Die Grundidee ist, die Transferstärke und mögliche Transferbarrieren von Sportlern vor einem Training zu analysieren (durch Beobachtung, strukturierte Interviews, standardisierte Online-Fragebogen) und dazu passend den Trainingsprozess und begleitende Spielerentwicklungsmaßnahmen zu gestalten und zu begleiten. Das bedeutet zwar mehr Aufwand vor dem Training, erhöht dafür aber den „Return on Training“. Es gibt dabei sogar einen doppelten Nutzen: Die Teilnehmer erreichen zum einen die Trainingsziele, zum anderen steigern sie ihre persönliche Transferstärke. Das zahlt sich dann wiederum für künftige Trainingsmaßnahmen aus.

Beeinflusst wird die persönliche Transferstärke eines Sportlers natürlich auch durch das eigene Umfeld. Unterstützend ist ein Umfeld, wenn



Abb. 1: Das Transferstärke-Modell

sich Trainer, Eltern und Funktionäre im Verein und Verband für die Umsetzung von Trainings- und Fortbildungsinhalten interessieren, der Spieler in einem Team trainiert, das seine Entwicklungsbemühungen wertschätzt und er genügend Ressourcen (im Tennis v.a. Zeit und Finanzen) zum Aufbau neuer Kompetenzen hat.

Das „Transferstärke-Modell“ zeigt präzise auf, welche psychologischen Aspekte auf der Ebene des Könnens und Umfelds beachtet werden müssen, damit Entwicklung und Veränderung gelingt.

Die Zusammenarbeit zwischen Trainer und Spieler ist dann „optimal“, wenn eine zwischenmenschliche Basis entstanden ist, auf der Veränderungen, z.B. technische Umstellungen, konsequent und nachhaltig umgesetzt werden, Rückschläge durch adäquate Bewältigungsstrategien angegangen werden und das Umfeld sich passend zu den formulierten Zielen verhält.

Betrachten wir nochmals Pia: Mit Marc, einem ihrer Schüler in Portugal, hat Pia eine „Transferstärke-Analyse“ durchgeführt. Das Ergebnis hilft Pia, ihr Training noch effektiver zu gestalten. Bei Marc hat sich beispielsweise gezeigt, dass er bei Misserfolgen sehr schnell orientierungslos wird und in alte, negative und entmutigende Verhaltensmuster zurückfällt. Für Pia heißt das, dass sie zusammen mit Marc Handlungspläne on- und off-court entwickeln muss, wie er sich in herausfordernden Situationen verhalten soll. Er braucht schnelle und konkrete Antworten auf die Frage, was habe ich jetzt zu tun, um zu siegen.

Transferstärke in der Praxis

Die wesentliche Vorausset-

zung für die Wirksamkeit der „Transferstärke-Methode“ ist, tatsächliche Entwicklung und Veränderung beim Spieler erreichen zu wollen und die individuelle Entwicklung als zentrale Trainer-Aufgabe zu betrachten. Nur so können die Leistungsmöglichkeiten ausgeschöpft und die Motivation dauerhaft sichergestellt werden. Die „Transferstärke-Methode“ gibt den Anstoß dafür, da sie dazu beiträgt, sich mit einem Spieler individuell zu befassen. Dies erfordert vom Trainer sowohl Interesse und Bereitschaft, als auch entsprechende Kompetenzen, um einen eingeschlagenen Entwicklungsprozess professionell zu begleiten.

Das Institut für Positive Psychologie arbeitet zurzeit an den entsprechenden „Werkzeugen“ zur zielgerichteten Anwendung im Sport. Ein Coaching, basierend auf der „Transferstärke-Methode“, beinhaltet als Basis erst einmal einen persönlichen Auswertungsbericht für den Sportler. In diesem „Transferstärke-Profil“ wird deutlich, an welchen psychologischen Stell-schrauben er bei sich drehen muss, um sich durch die gegebenen Trainingsimpulsen wirkungsvoll weiterzuentwickeln und eigene Lernziele zu erreichen – wie z. B. eine Verbesserung der Verarbeitungsstrategien bei belastenden Ereignissen.

Die Abbildung zeigt einen Ausschnitt eines Auswertungsberichtes. Hier ist zu lesen, dass der Sportler eine gering ausgeprägte „Veränderungskonsequenz“ hat. In diesen Gesamtwert fließen die vier Teilaspekte „Veränderungswirksamkeit“, „Positive Selbstinstruktion“, „Realistische Erwartungen zum Aufwand“ und „Aktives Rückfallmanagement“ ein. Alle Aspekte sind für eine erfolgreiche Veränderungskonsequenz nötig und – so zeigt

4. Detailanalyse: Transferstärke-Faktor „Veränderungskonsequenz“

Im Folgenden erfahren Sie genauer, welchen Wert Sie beim Transferstärke-Faktor „Veränderungskonsequenz“ erreicht haben. **Veränderungskonsequenz** ist entscheidend, um stabile neue Gewohnheiten und Fähigkeiten zu entwickeln.

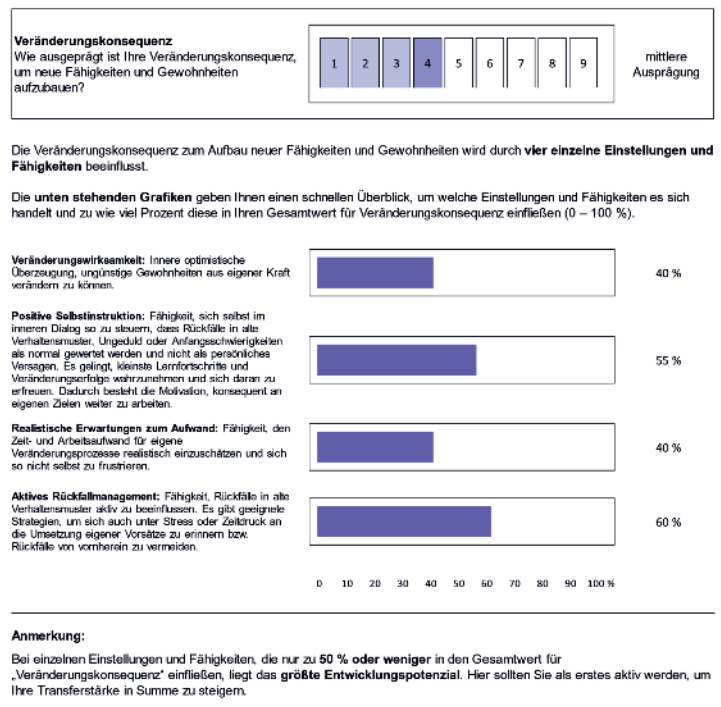


Abbildung 2: Ausschnitt „Transferstärke®-Profil“

die Detailauswertung – allesamt auszubauen.

Zusammen mit Pia entwickeln wir aktuell Trainingsinhalte on- und off-court, auf Basis aller „Transferstärke®-Profile“ der teilnehmenden Spieler. Dabei betrachten wir sowohl die Einzelergebnisse, als auch die Auswertung für die gesamte Trainingsgruppe. So wird z.B. für Spieler, denen Handlungsstrategien fehlen, um unter Stress und Zeitdruck neues Verhalten sofort umzusetzen (niedrige Veränderungskonsequenz) ein Trainingsmodul integriert, das hierzu das nötige psychologische Know-how

vermittelt.

Zusätzlich erarbeiten wir mit Pia einen Handlungsplan zur Definition der richtigen Umsetzungsbegeleitung jedes Spielers in seinem Trainings- und Entwicklungsprozess. Maßnahmen hierzu können Transfercoaching, Lernpartnerschaften oder gezieltes Feedback durch den Trainer oder Psychologen sein. Die Ergebnisse werden dann im Trainingslager 2013 evaluiert. Wir sind gespannt, welche Ergebnisse wir Ihnen dann präsentieren können!

