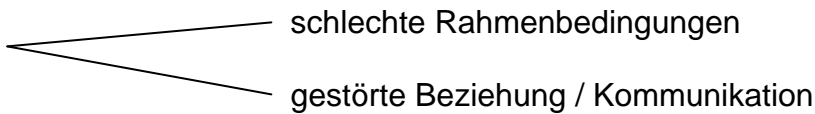


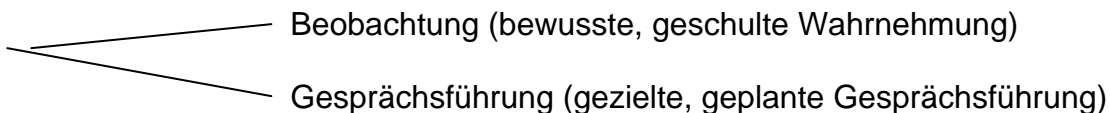
Der Ablauf von Trainingsstunden bzw. die Effektivität des Lernens wird oft überlagert durch Störfaktoren, die sich in der Regel über Kommunikationsstörungen auswirken und aus folgenden Ursachen entstehen:



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:

- Übereinstimmung zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Keine (unbegründete) Ablehnung durch Worte, Gesten
- keine Entwertung / Erniedrigung / Gleichgültigkeit
- keine irreführenden Gesten, undeutlich, leises Sprechen u.ä.

Hilfsmittel / Techniken (Methoden):



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 meistens in engem Zusammenhang (ursächlich oder in Form der Erwartungen an Ihn, diese zu regeln) mit dem Übungsleiter. Die Person des Übungsleiters mit seinen Fähigkeiten (z.B. sportfachliche, methodische und soziale/emotionale Kompetenz) ist dabei jeweils einbezogen und gefordert.

Die Art, Probleme zu lösen und die Teilnehmer zu leiten lässt sich in verschiedene Führungsstile einteilen (z.B. nach Tausch in „laisser-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.