"Da MUSST du zum Korb gehen! Was machst du da? Wechsel!“

Wann Lernen gelingt und was das für TrainerInnen bedeutet

M. Sc. Lukas Röll
Doktorand Neurowissenschaftliche Psychotherapieforschung an der LMU-München
Mitarbeiter der Initiative „Schule im Aufbruch“

Gliederung

1. **Wann gelingt nachhaltiges Lernen?** – 11 Prinzipien des Lernens

2. **Wie beachte ich dieses Lernprinzip in meiner alltäglichen Trainerarbeit?** – Beispiele der Anwendung

3. **Welche Haltung sollte ich als TrainerIn dafür entwickeln?** – Haltungsveränderung

4. **Wie machen es die Profis?** – Beispiele aus der Praxis

Ein bisschen Psychologen-Geplänkel…

1. **An welche positive Lernerfahrung aus deinem Leben kannst du dich besonders gut erinnern?**

   z.B. sportlich, privat, schulisch, universitär, beruflich etc.

2. **Was sind die Gründe dafür, dass dir diese Lernerfahrung in diesem Augenblick so präsent ist?**

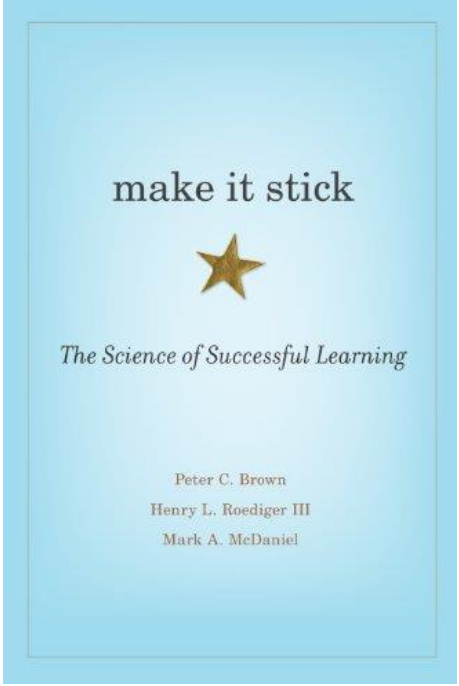
Prinzipien des Lernens

1. Aktives Lernen mit Verantwortung

Prof. Henry Roedinger III, Psychologie

Prof. Mark McDaniel, Psychologie

„The most succesful students are those who take charge of their own learning […].



Beispiel: Reflexionsfragen

1. Aktives Lernen mit Verantwortung

Warum haben die eine Auszeit genommen?

Weil die wegen unserer Defense den Ball immer schon beim Einwurf verloren haben.

Beim Einwurf Blöcke stellen!

Okay, was könnten die jetzt tun, um mit unserer Defense klar zu kommen?

Was ist wichtig, wenn wir switchen?

Dann müssen wir schnell switchen!

Derjenige, der den Blocksteller verteidigt, muss den Block laut ansagen, damit der Mitspieler weiß was gleich passiert.

Felix, kannst du das nochmal für alle zusammenfassen?

Wenn die gleich Blöcke stellen, switchen wir und sagen die Blöcke laut an.

Haltungsveränderung

1. Aktives Lernen mit Verantwortung

„Ich muss das Geschehen kontrollieren und weiß, was zu tun ist!“

„Ich moderiere und frage nach, weil ich den SpielerInnen eine Lösung zutraue!“

Steve Kerr

„Als Coach haben wir oft den Impuls alles kontrollieren zu wollen, aber Coaching heißt nicht kontrollieren, sondern Coaching bedeutet lenken. Als ich bei den Warriors anfing, hatte ich all diese Ideen und Konzepte im Kopf, die ich vermitteln wollte. Das erste Training verlief chaotisch und ich fragte mich, wie ich diese Jungs nur kontrollieren kann. Ich bemerkte dann jedoch schnell, dass ich dazu gar nicht in der Lage war. Es würde nicht funktionieren, wenn ich jedem sage, was er zu tun hat. Ich versuchte also, unsere Vision und Vorstellungen behutsam zu kommunizieren und dabei jeden Spieler mitzunehmen.“

Diego Simeone

„Ich mag es, dass meine Spieler und mein Team mitdenken, dass sie sich einbringen, aber dafür ist es wichtig, dass ich ihnen zuhöre. Ich verfüge über sehr viel Geduld, denn oft ist das Einzige, was Menschen benötigen, das Gefühl, gehört zu werden. Für mich ist Zuhören ein wirkliches Geschenk. Vor allen Dingen deshalb, weil es alles andere als einfach ist, mit voller Aufmerksamkeit zuzuhören.“

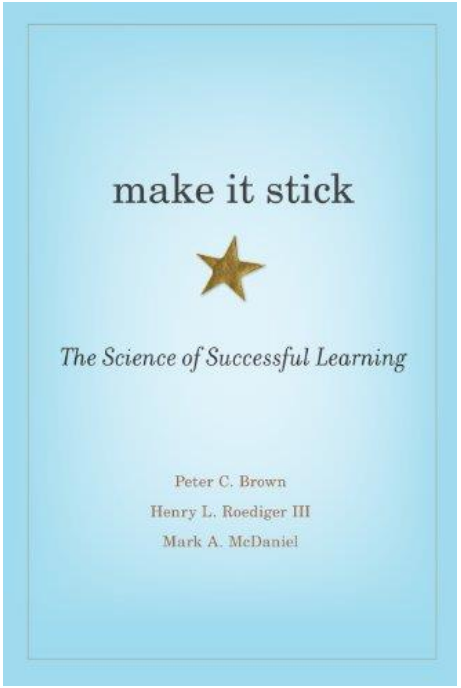
Prinzipien des Lernens

2. Fehler als Entwicklungschance

Prof. Henry Roedinger III, Psychologie

Prof. Mark McDaniel, Psychologie

„The most succesful students are those who take charge of their own learning […]. Significant learning is often, or even usually, somewhat difficult. You will experience setbacks. These are signs of effort, not of failure.“



Beispiel: Körpersprache

2. Fehler als Entwicklungschance

Körpersprache als Beispiel für unbewusst-impulsive Haltung gegenüber Fehlern

Haltungsveränderung

2. Fehler als Entwicklungschance

„Ich muss den SpielerInnen deutlich machen, was sie nicht tun dürfen!“

„Ich sehe Fehler als eine Gelegenheit besser zu werden!“

Kobe Bryant

„Ich habe immer gespielt, um etwas dazuzulernen. Wenn du mit der Angst vor Fehlern spielst oder nur um zu gewinnen, ist es eine Schwäche. Ich versuche mit meiner Aufmerksamkeit immer im Hier und Jetzt zu bleiben. Fehler existieren dabei nicht. Sie sind nur ein **Konstrukt unserer Vorstellung**. Wenn ich an einem Tag scheitere, lerne ich daraus und probiere es am nächsten Tag wieder. **Ich scheitere also nur, wenn ich mich dazu entscheide, nicht weiterzumachen**.“

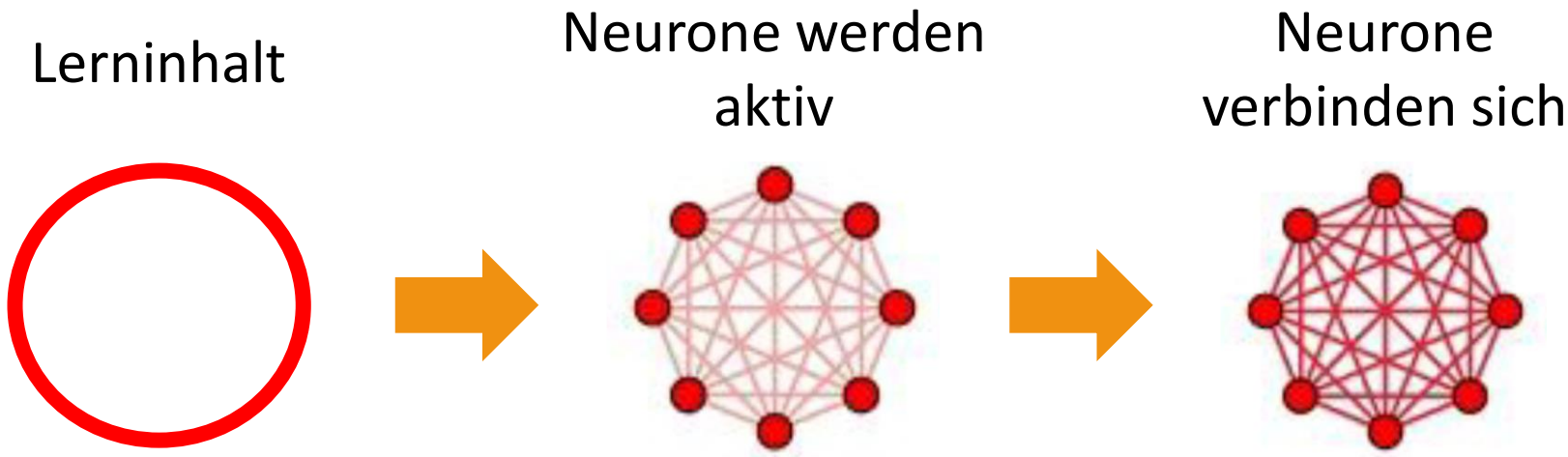
Michael Jordan

„I´ve missed more than 9000 shots in my career. I´ve lost almost 300 games. 26 times I´ve been trusted to take the game winning shot and missed. I´ve failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed.“

Prinzipien des Lernens

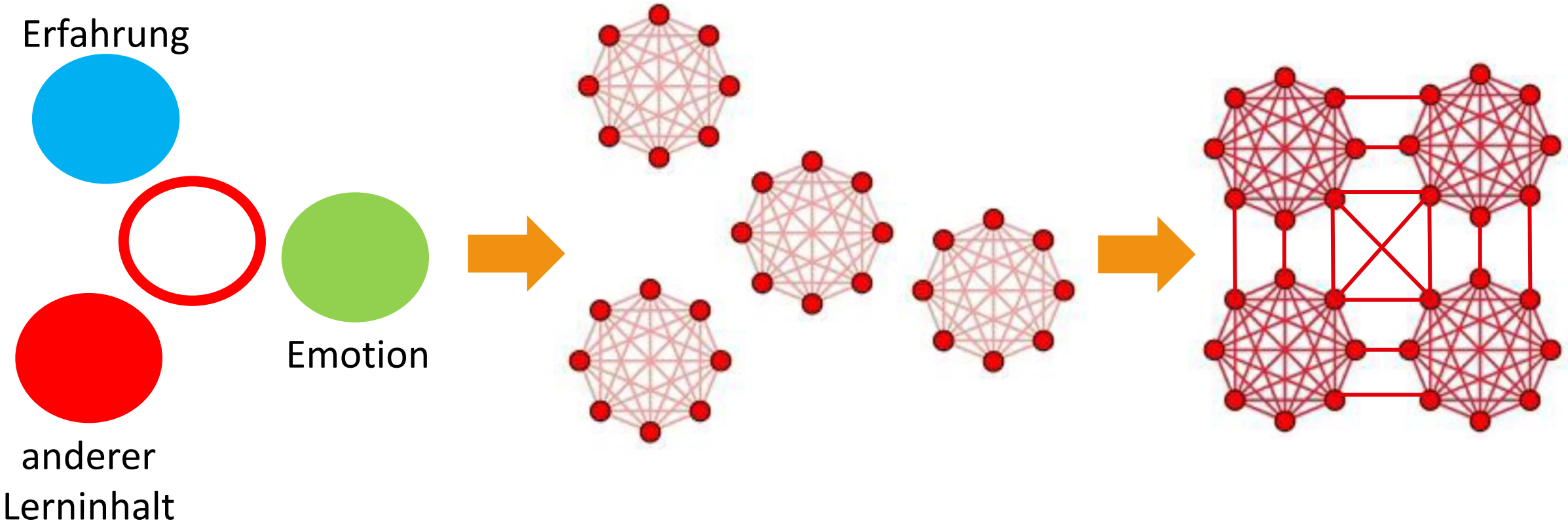
3. Ganzheitlichkeit und Verknüpfung

Donald O. Hebb



Prinzipien des Lernens

3. Ganzheitlichkeit und Verknüpfung



Beispiel: Korblegervarianten

3. Ganzheitlichkeit und Verknüpfung

Zwei-Kontakt-Layup

Trainer blockt

Lösung: Reverse-Layup

Haltungsveränderung

3. Ganzheitlichkeit und Verknüpfung

„Ich muss methodisch korrekt eins nach dem anderen isoliert beibringen und so oft wiederholen bis es sitzt!“

„Ich verknüpfe Inhalte ganzheitlich miteinander, biete zu gleichen Zeit mehrere Variationen an und schaffe dabei Erfahrungen!“

Thomas Tuchel

Prinzipien des Lernens

4. Bedeutsamkeit und Motivation

„Die Veränderung von Netzwerken im Gehirn ist möglich, sie muss aber von innen her kommen – es muss einem unter die Haut gehen. Im Gehirn müssen die emotionalen Zentren aktiviert werden. Das passiert aber nur dann, wenn etwas bedeutsam ist und begeistert. Dann werden neuroplastische Botenstoffe ausgeschüttet, die wie Dünger wirken und das Lernen anregen und unterstützen.“

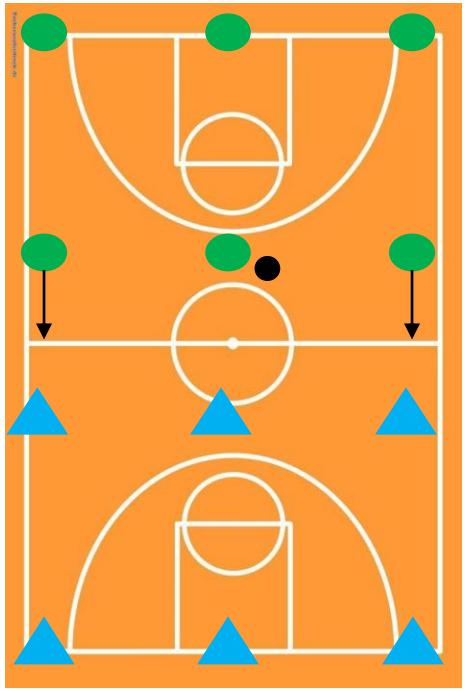
Prof. Gerald Hüther
Neurowissenschaftler

Beispiel: Trainingsaufbau

4. Bedeutsamkeit und Motivation

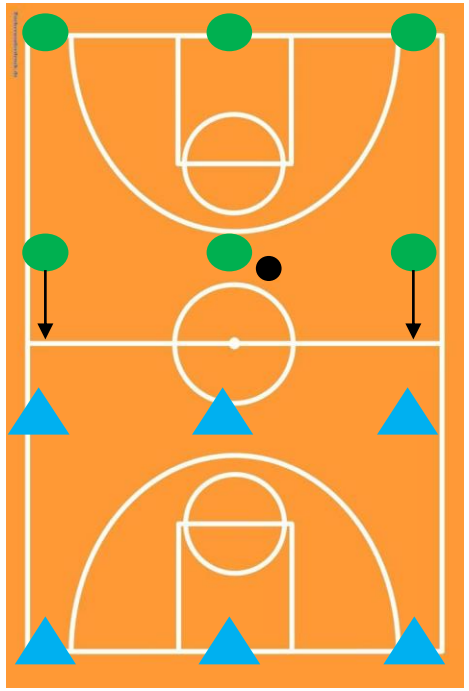
Aufwärmspiel

Spielform



Technik/Taktik

Spielform



Haltungsänderung

4. Bedeutsamkeit und Motivation

„Ich muss zuerst die Technik und die Regeln vermitteln bevor wir spielen können.“

„Ich stelle das Spiel in den Vordergrund meiner Arbeit, weil das den Basketball bedeutsam macht!“

Kylian Mbappé

„Bei mir geht es immer um Fussball. Ihr könnt meinen Vater fragen. Als ich drei Jahre alt war, hat er mir einen Mini Truck für Kinder zum Geburtstag geschenkt, mit dem man herumfahren konnte. Er hatte Pedale und alles. Meine Eltern ließen mich damit von zuhause bis zum Fußballplatz auf der anderen Straßenseite fahren, als sei ich ein echter Fußballer, der zum Training fährt. Ich nahm diese Routine sehr ernst. Sobald ich am Platz ankam, stellte ich das Auto in der Ecke ab und fing an Fußball zu spielen. Der coole Truck machte meine Freunde immer eifersüchtig, aber mir war er eigentlich ziemlich egal. Ich wollte nur einen Fußball. Der Ball war alles für mich.“

Prinzipien des Lernens

5. Autonomieerleben

Intrinsische Motivation

Prof. Richard Ryan

Prof. Edward Deci

Autonomie-
bedürfnis

Beispiel: Selbstorganisation

5. Autonomieerleben

20 Minuten freie Lernzeit pro Training!

Haltungsänderung

5. Autonomieerleben

„Ich muss den Spielern möglichst viel vermitteln und beibringen!“

„Ich schaffe optimale Lernbedingungen, begleite die SpielerInnen beim Lernen und lerne dadurch selbst dazu!“

Jürgen Klopp

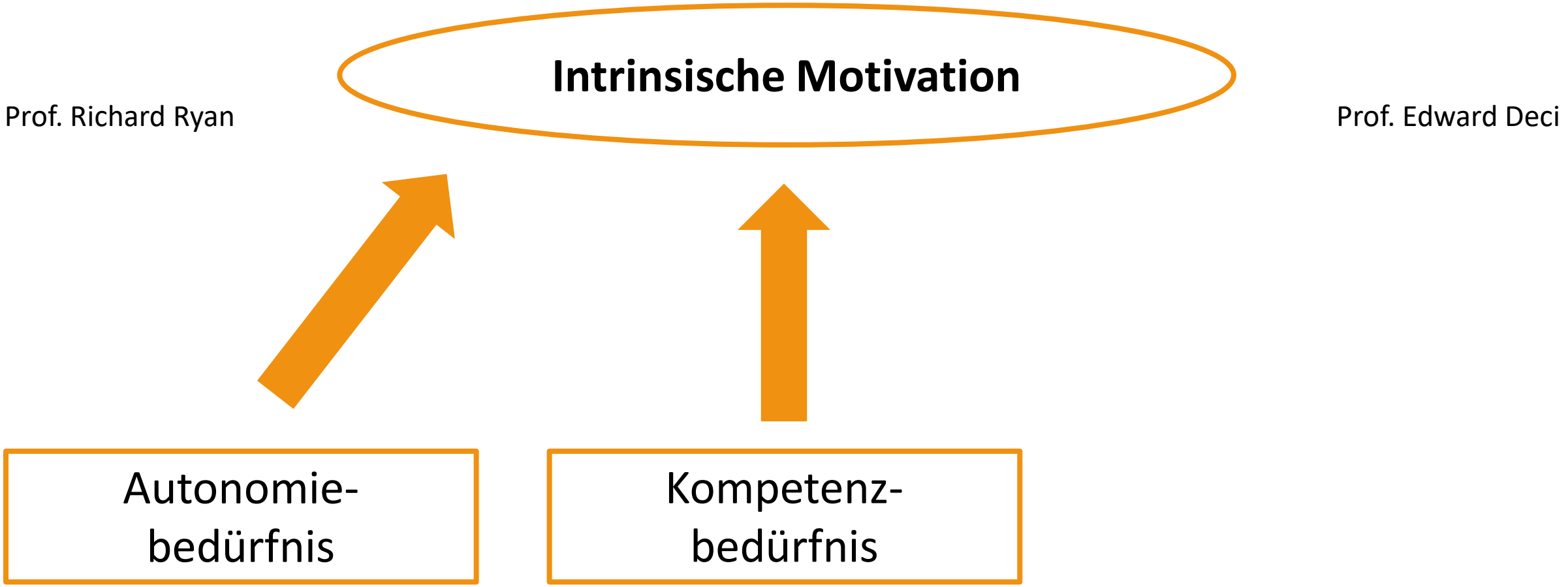
„Ich gebe meinen Spielern nur einen Bruchteil der Anweisungen und Informationen, die ich habe, nicht weil ich sie für mich behalten will, sondern weil Fußball ein Spiel ist, das man mit Freiheit spielen muss. Wenn zum Beispiel ein neuer Spieler zu uns kommt, gebe ich ihm überhaupt keine Informationen. Ich lasse ihn einfach spielen, damit ich lerne, was er natürlicherweise tut, was er beibehalten soll und was er verändern muss.“

Phil Jackson

„Als Trainer weiß ich, dass die Fixierung auf das Ergebnis kontraproduktiv ist, vor allem dann, wenn sie Dich dazu bringt, die Kontrolle über Deine Emotionen zu verlieren. Besessen zu sein vom Gewinnen ist ein Spiel für Verlierer. Das Größte, auf das wir hoffen können, ist es, die bestmöglichen Bedingungen zu schaffen für Erfolg und das Ergebnis geschehen zu lassen. So macht die Reise auch viel mehr Spaß.“

Prinzipien des Lernens

6. Kompetenzerleben



Beispiel: Bekräftigung im Dialog

6. Kompetenzerleben

Loben

vs.

Bekräftigen

„Wow, super Pass, Ben! Richtig stark! Mach weiter so!“

„Ben, sag mal, wie hast du das eben gemacht diesen genialen Pass zu spielen?“

Haltungsänderung

6. Kompetenzerleben

„Ich möchte, dass die SpielerInnen vor allem an ihren Schwächen arbeiten!“

„Ich inspiriere die SpielerInnen, ihre Stärken wahrzunehmen und sich darauf basierend weiterzuentwickeln!“

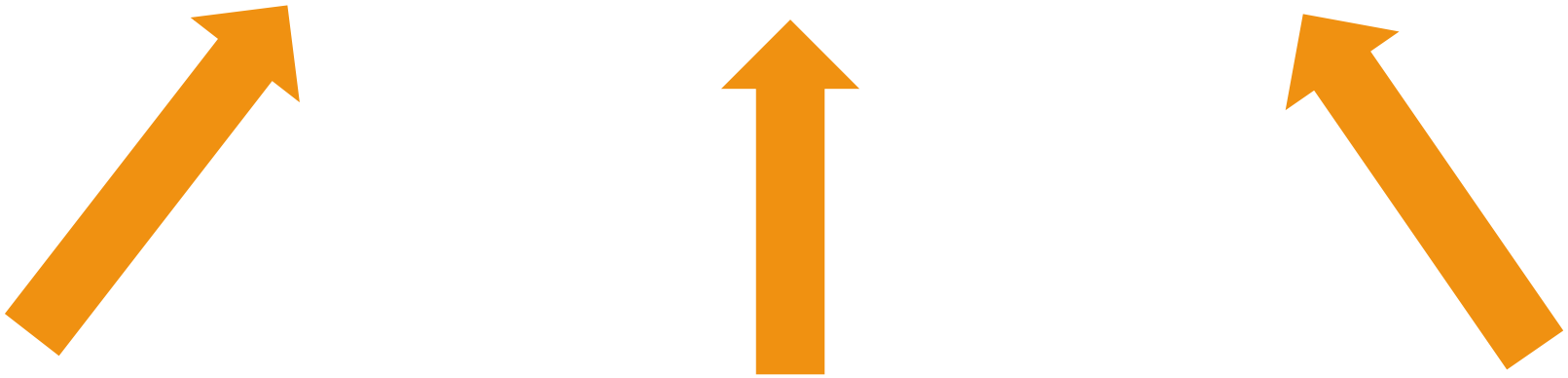
Prinzipien des Lernens

7. Zugehörigkeitserleben

Prof. Richard Ryan

Intrinsische Motivation

Prof. Edward Deci



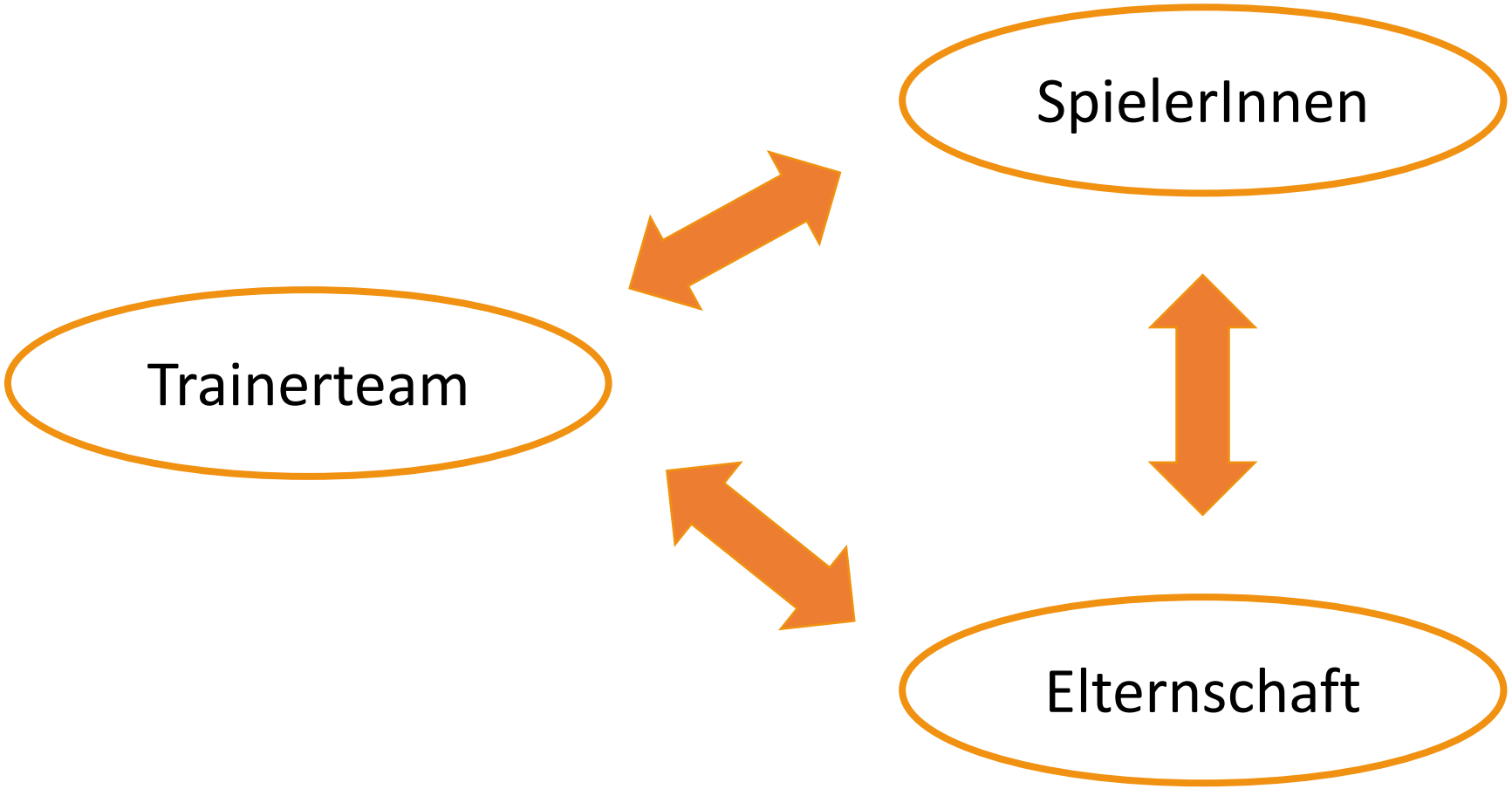
Autonomie-bedürfnis

Kompetenz-bedürfnis

Zugehörigkeits-bedürfnis

Beispiel: Feedbackkultur

7. Zugehörigkeitserleben



Haltungsänderung

7. Zugehörigkeitserleben

„Ich interessiere mich vor allem für die SportlerInnen und ihre Leistung!“

„Ich interessiere mich für alle beteiligten Menschen (SpielerIn, Eltern usw.) und entwickle Verständnis für alle Sichtweisen!“

Alex Ferguson

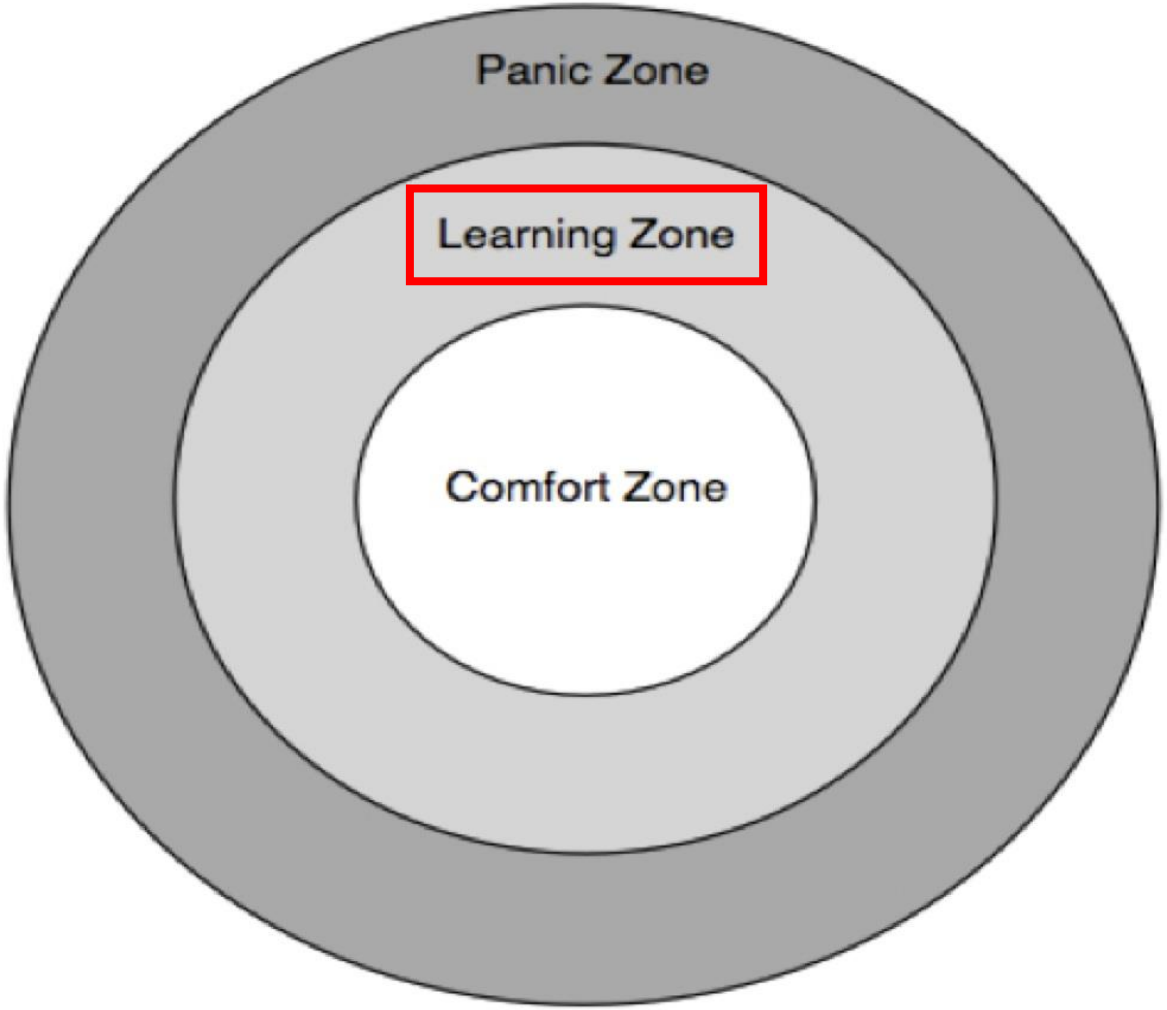
Wenn man andere Menschen anführt, hilft es, ein Gefühl dafür zu entwickeln, wer diese Menschen eigentlich sind – welchen Hintergrund haben sie? Wie sind sie aufgewachsen? Durch welche Handlungen spornt man sie zu Höchstleistungen an? Mit welchen Bemerkungen verunsichert man sie? Das lässt sich nur durch zwei Aktivitäten herausfinden, die heutzutage etwas aus der Mode gekommen sind – Zusehen und Zuhören. Die meisten Menschen nutzen ihre Augen und Ohren nicht effektiv. Mir fallen einige Teammanager ein, die wahrscheinlich auch unter Wasser reden könnten, aber hilft es ihnen? Es hat schon seinen Grund, dass Gott uns zwei Ohren, zwei Augen, aber nur einen Mund gegeben hat.“

Jürgen Klopp

„Ich habe jeden Tag mit den Spielern zu tun, ich spreche ganz viel mit denen, weiß sehr viel von ihnen, kenne ihre Familienverhältnisse, weiß, wo sie herkommen, warum sie den Weg eingeschlagen haben und was sie erlebt haben. Ich habe sehr große Freude daran, dass die Jungs sich nicht nur als Spieler, sondern auch als Menschen entfalten können. Ich versuche, jeden so gut kennenzulernen, dass ich sicher bin, ihn nicht zu überfordern mit dem, was wir machen.“

Prinzipien des Lernens

8. Verlassen der Komfortzone



Beispiel: Spielergespräch

8. Verlassen der Komfortzone

„Coach, warum spiele ich so wenig?“

„Ja also, du bist ein super Spieler und wir brauchen dich unbedingt. Das war jetzt halt mal so. Da musst du mich als Trainer verstehen. Ich muss eben diese schwere Entscheidung treffen. So ist das eben im Sport. Das kann auch wieder besser werden.“

„Erstmal ich find´s richtig gut, dass du auf mich zukommst und mich das fragst. Ich habe momentan den Eindruck, dass du in den letzten Spielen in der Defense und beim Rebound nicht hart genug gearbeitet hast. Wie siehst du das?“

Haltungsänderung

8. Verlassen der Komfortzone

„Ich möchte das Selbstvertrauen der SpielerInnen nicht schmälern und sage ihnen deshalb nicht immer, was ich wirklich denke!“

„Ich baue eine stabile Beziehung zu den SpielerInnen und Eltern auf und bin klar und ehrlich mit ihnen!“

Gregg Popovich

„Ich versuche einfach, so ehrlich zu ihnen zu sein, wie ich sein kann. Ich denke, es bringt nichts, irgendetwas daherzureden oder zu versuchen, die Jungs zu manipulieren, sie dazu zu bringen, dies oder das zu denken, das funktioniert nicht. Wenn Du also brutal ehrlich bist zu den Jungs: Wenn sie es gut machen, lobe sie. Und wenn sie es schlecht machen, dann lass sie es wissen und sag es ihnen ins Gesicht und lass sie auch wissen, dass sie Dir wichtig sind. Und wenn ein Spieler weiß, dass er Dir wirklich wichtig ist und daran glaubt, dass Du ihn besser machen kannst, dann gewinnst Du den Jungen für immer.“

Prinzipien des Lernens

9. Gesunder Wettbewerb

Bedingungsloser, gegenseitiger Respekt

Freude am Wettbewerb

Chancengleichheit und Fairness

Wettbewerbsziele der Teilnehmer

Ediger (2001)

Beispiel: Wettbewerbe im Training

9. Gesunder Wettbewerb

Best-of-Serien
Skill-Parcours
Sprintstaffeln
Kleine Spiele
…

Haltungsänderung

9. Gesunder Wettbewerb

„Wettbewerb fördert den Egoismus!“

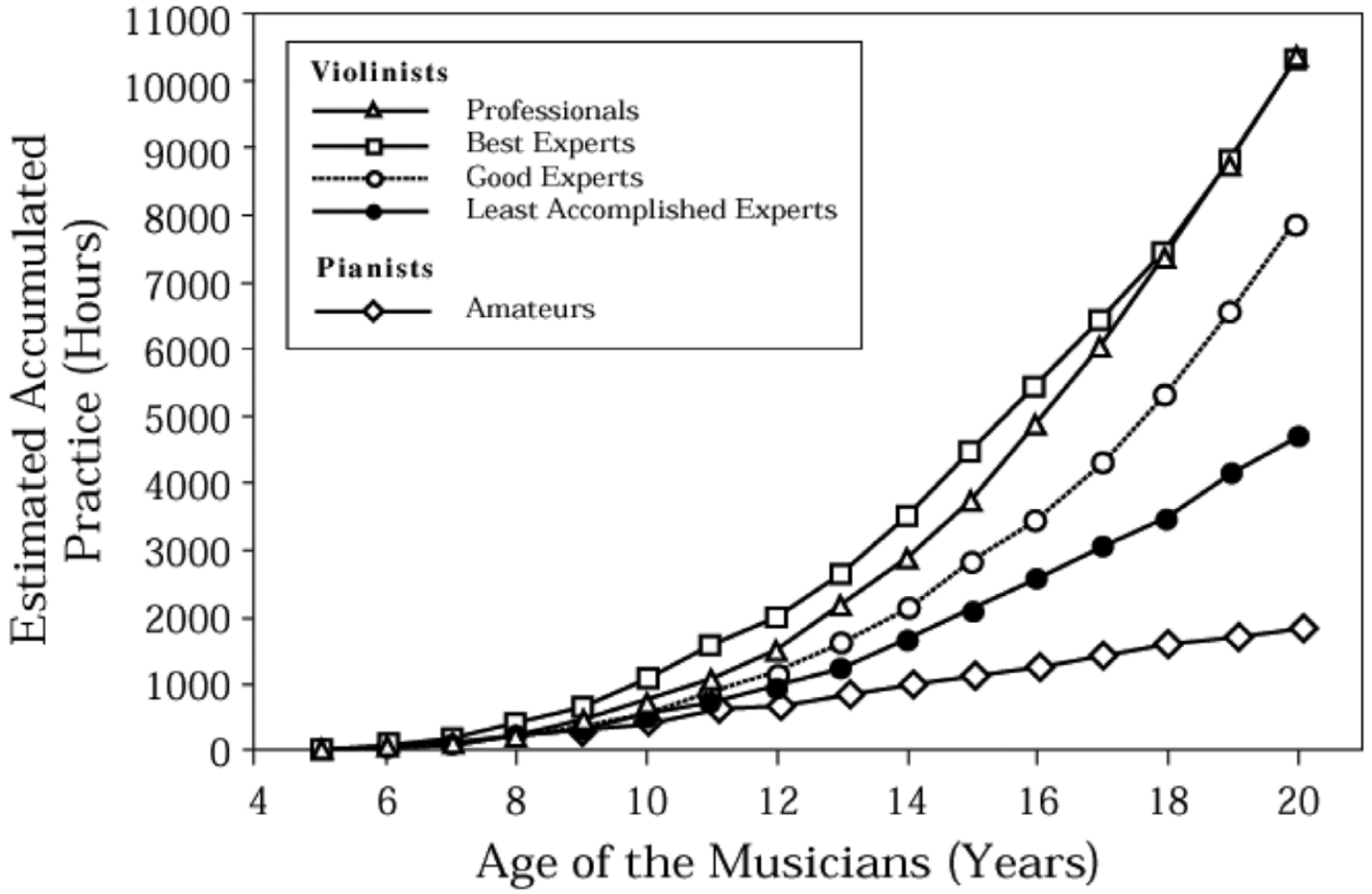
„Ich schaffe Bedingungen für einen freudvollen, gesunden Wettbewerb, der zum Lernen beiträgt!“

"Wir haben diese Kämpfe gegeneinander gehabt in den letzten 15 Jahren. Das war gut, es hat mich gepusht, und es hat auch ihn gepusht. Wir haben eine gute Beziehung zueinander."

Cristiano Ronaldo über Lionel Messi

Prinzipien des Lernens

10. Zeit



Prof. K. Anders Ericsson

Beispiel: Langfristige Trainingsplanung

10. Zeit

Makrozyklus

Mesozyklus

Mikrozyklus

Haltungsänderung

10. Zeit

„Die SpielerInnen, die zu lange brauchen, um etwas zu lernen, werden es nicht schaffen!“

„Ich bleibe geduldig und unterstütze die SpielerInnen langfristig!“

Robin Amaize als Beispiel

Prinzipien des Lernens

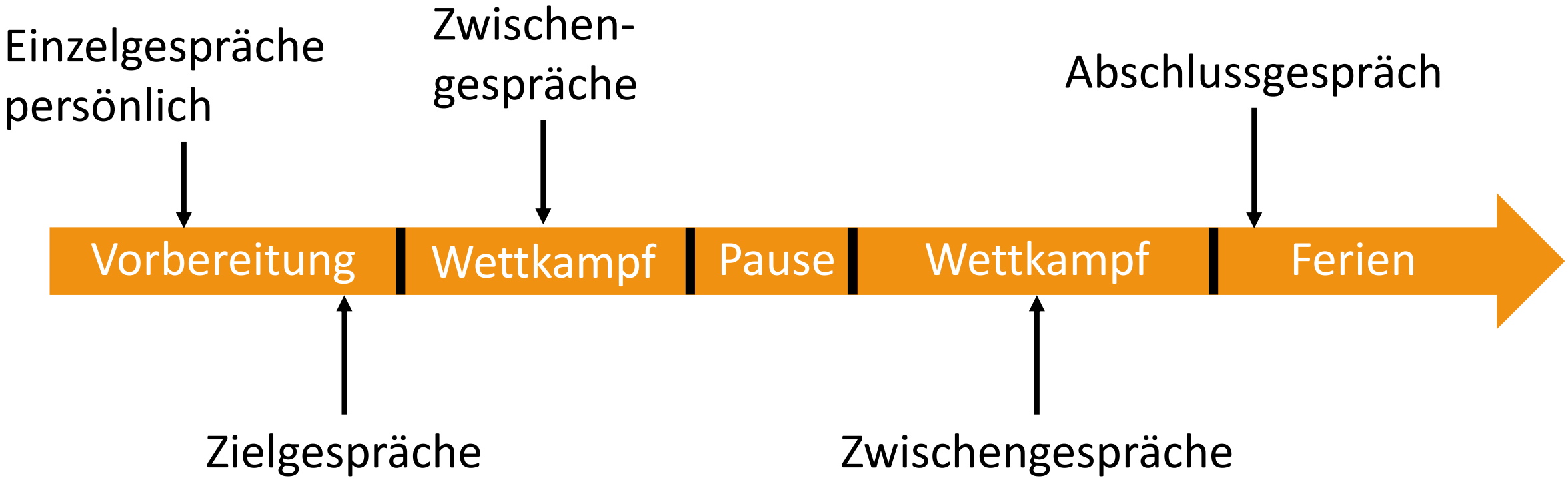
11. Individualität

„Jeder Mensch ist verschieden und lernt individuell.“

Prof. Ken Robinson
Bildungsexperte

Beispiel: Individualziele

11. Individualität



Haltungsänderung

11. Individualität

„Die ergebnisorientierten Mannschaftsziele stehen für mich im Vordergrund!“

„Neben der Mannschaft entwickle ich ein Gespür für jede/n Einzelne/n und unterstütze deren sportliche und persönliche Entwicklung!“

Vicente del Bosque

„Ich würde sagen, dass neben rein sportlichen Erwägungen wie Trainingsgestaltung, Auswahl des Spielsystems oder taktischen Fragen rund die Hälfte meiner Arbeitszeit dem Gedankenaustausch mit meinen Spielern dient. Vielleicht ist es sogar noch etwas mehr.“

Prinzipien des Lernens

Fehler als Chance

Aktives Lernen mit Verantwortung

Ganzheitlichkeit und Verknüpfung

Zeit

Bedeutsamkeit und Motivation

Gesunder Wettbewerb

Individualität

Autonomieerleben

Verlassen der Komfortzone

Zugehörigkeits-erleben

Kompetenzerleben

Was könnte die Haltung der TrainerInnen sein?

Begleitung und Moderation von Lernen

Gestaltung von Lernkontexten

Unterstützung

Ver-/Zutrauen

Klarheit und Glaubwürdigkeit

Ressourcenorientierung

Impulse setzen
Herausfordern
Inspirieren

Wertschätzen und Beziehung gestalten

Lernend lehren

Selbstkenntnis und Offenheit

Jede Veränderung beginnt bei dir selbst…

1. **Warum bin ich TrainerIn? Formuliere dein Anliegen!**

2. **Was zeichnet mich als Menschen und speziell als TrainerIn aus? Beschreibe deine Haltung!**

3. **Was möchte ich beibehalten und warum?**

4. **Was möchte ich verändern und wie? Woran werden das die SpielerInnen merken?**

Gut gesagt…

„Wenn kein Lernen entsteht, dann geschieht auch keine Ausbildung oder Talentförderung. Und viele Menschen verbringen sehr viel Zeit damit, sich mit Ausbildung oder Talentförderung zu beschäftigen, ohne sich jemals mit dem Lernen zu beschäftigen. Der ganze Sinn von Ausbildung und Talentförderung liegt jedoch darin, junge Menschen zum Lernen zu bringen."

Prof. Ken Robinson
Bildungsexperte

Ein bisschen Inspiration…

Videoempfehlungen

Steve Kerr – Lenken und Kompetenz
https://www.youtube.com/watch?v=MyvcteKLcJI&t=1s
https://www.youtube.com/watch?v=TsVHisoLSPM

Kobe Bryant – Fehler
https://www.youtube.com/watch?v=js8OfeEL4jI

Kylian Mbappé – Freude am Spiel
https://www.theplayerstribune.com/articles/kylian-mbappe-a-letter-to-young-kylians

Jürgen Klopp – Führung
https://www.youtube.com/watch?v=4jWZVtkJdC0&t=41s

Phil Jackson – Führung
https://www.youtube.com/watch?v=raRS7UyiF5U&t=233s

Gregg Popovich – Klarheit und Beziehung
https://www.youtube.com/watch?v=HspjbiZJyQI&t=114s
https://www.youtube.com/watch?v=RhXVCfM0H74&t=30s

John O´Sullivan – Changing the Game in Youth Sports
https://www.youtube.com/watch?v=VXw0XGOVQvw

Ein bisschen Inspiration…

Homepage-Empfehlungen

Motivational Interviewing
https://www.stephenrollnick.com/

The Player´s Tribune
https://www.theplayerstribune.com/europe

American Coaching Academy
https://americancoachingacademy.com/

Changing the Game in Youth Sports
https://changingthegameproject.com/changing-the-game-in-youth-sports/

GAA National Games Development Conference
https://www.youtube.com/results?search_query=gaa+games+development+conference

Language of Coaching
https://www.thelanguageofcoaching.com/

Ein bisschen Inspiration…

Filmempfehlungen

Alphabet – Angst oder Liebe?
von Erwin Wagenhofer
http://www.alphabet-film.com/

Die Stille Revolution
von Bodo Janssen
https://www.die-stille-revolution.de/

Ein bisschen Inspiration…

Videoempfehlungen

Vorträge von Professor Sir Ken Robinson (TED):
https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_do_schools_kill_creativity?language=de
https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_bring_on_the_learning_revolution
https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_how_to_escape_education_s_death_valley

Gerald Hüther
https://www.youtube.com/watch?v=3Bn6RzBZlJ4

Beiträge von Harald Lesch:
https://www.zdf.de/dokumentation/terra-x/unser-schulsystem-ist-mist-102.html
https://www.zdf.de/wissen/leschs-kosmos/durchgefallen-schule-auf-dem-pruefstand-100.html

Ein bisschen Inspiration…

Videoempfehlungen

Grundschule Schüttdorf
https://www.youtube.com/watch?v=UioIvMyc1jI&t=62s

Evangelische Schule Berlin Zentrum
https://www.youtube.com/watch?v=LotIFAhGrSc

Elisabeth-Selbert-Schule in Hameln
https://www.youtube.com/watch?v=jwAhxkRFpx4

Alemannenschule in Wutöschingen und weitere
https://www.zdf.de/gesellschaft/plan-b/plan-b-wald-wlan-100.html

Ein bisschen Inspiration…

Buchempfehlungen

Anna, die Schule und der liebe Gott
von Richard David Precht

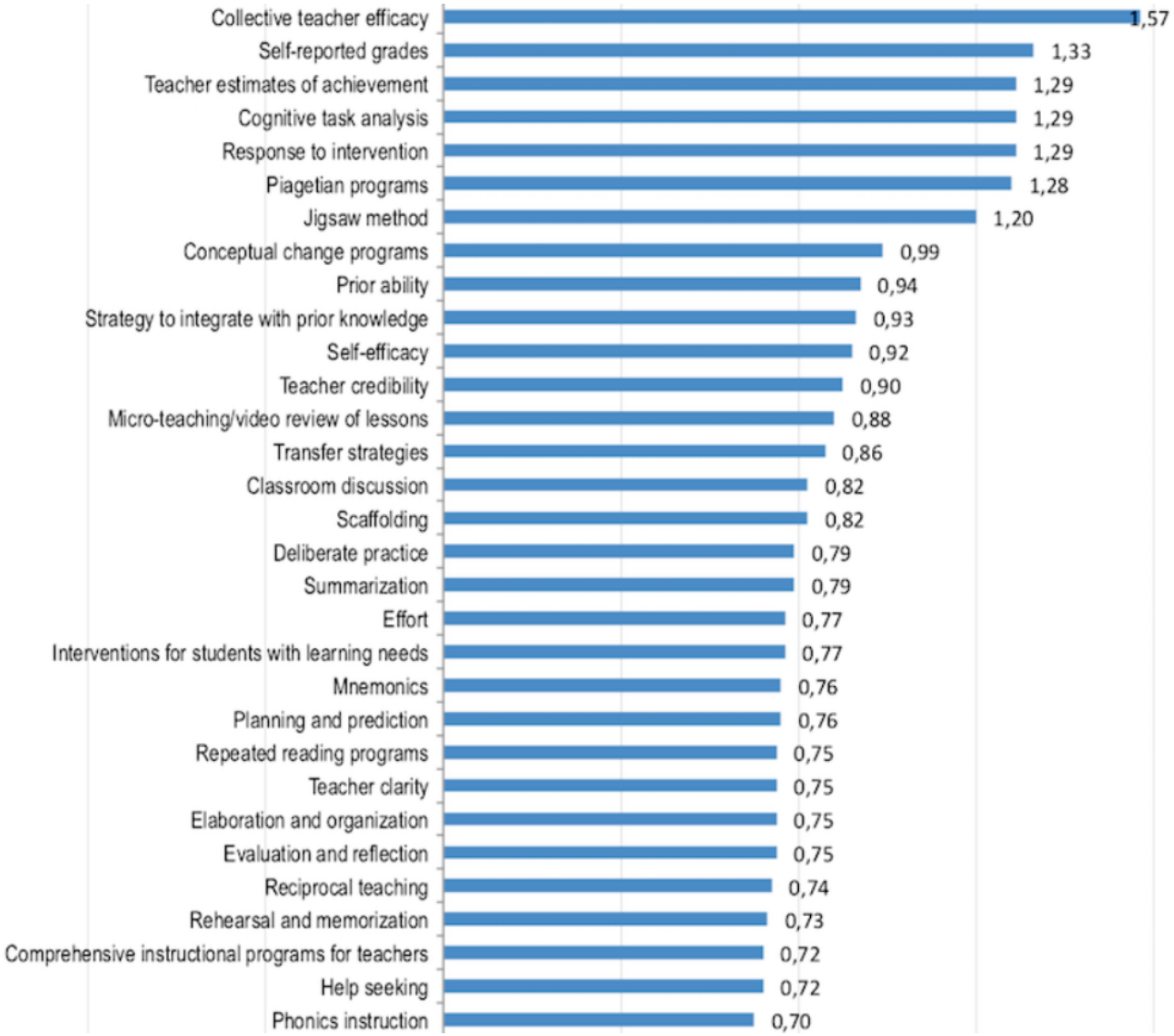
#Education for Future: Bildung für ein gelingendes Leben
von Gerald Hüther, Marcell Heinrich und Mitch Senf

Mit Freude lernen
von Gerald Hüther

Make it Stick – The science of successful learning
von Peter Brown, Henry Roediger und Mark McDaniel

Was sagen die Hattie-Studien?

Bildungsforschung

Hattie-Bildungsstudien: Visible Learning

https://visible-learning.org/