



Spezialauswertung Leistungssport (Team)

01.08.2024

Carla Muster

Demo LUXX

Fokusauswertung Leistungssport (Team)

Eine Fokusauswertung ist grundsätzlich die Interpretation eines Motivs aus einer bestimmten Fragestellung heraus. In der folgenden Auswertung wird die Frage nach der Motivation von Leistungssportlern im Teamsport beantwortet, wenn man es aus der Sicht des Ergebnisses aus dem LUXXprofile betrachtet.

Die Interpretation einer Fokusauswertung beruht grundsätzlich auf den Erfahrungen aus einer langjährigen Arbeit in der Persönlichkeitsdiagnostik, in der mehrere 1000 Interviews und Trainings den Zusammenhang zur alltäglichen Praxis der Arbeit und des Lebens darstellen.

In jeder Beschreibung für die einzelnen Motivausprägungen wird grundsätzlich auch die Art und Weise beschrieben, wie der Trainer mit dem Athleten umgehen sollte, damit er seine optimale Leistung erbringen kann.

Wir betrachten es als sinnvoll, dass die Anwender dieser Fokusauswertungen an der ständigen Weiterentwicklung dieses Tools mitwirken, indem sie uns ihr Feedback zukommen lassen.

Alle Fokusauswertungen und ebenfalls die kommenden Spezialauswertungen sind dynamische Dokumente, die ständig durch neue Erkenntnisse und Alltagsberichte erweitert werden.

Die bipolare LUXX Skala

Die Ausprägung eines Motivs erfolgt auf einer bipolaren Skala in einem Wertebereich von 0 bis +3 für die in ROT dargestellte Seite der Motivausprägung und in einem Wertebereich von 0 bis -3 für die in BLAU dargestellte Seite der Motivausprägung. Die Vorzeichen „+“ und „-“ haben dabei keine beschreibende oder inhaltliche Bedeutung, sie dienen lediglich der statistischen Abbildung der individuellen Ausprägung.

In Ihrer LUXX Standardauswertung haben Sie die Wertebereiche

- -0,49 bis +0,49 als den **neutralen** Ausprägungsbereich mit einer maximalen Verhaltensflexibilität kennengelernt.
- -0,5 bis -0,99 und +0,5 bis +0,99 sind die Wertebereiche mit einer **tendenziellen** Ausprägung, die situativ oder kontextabhängig bedeutsam sein kann und deswegen beachtet werden sollte. Diese Ausprägung ist für Sie selbst spürbar und für Ihre Mitmenschen wahrnehmbar.
- -1,0 bis -3,0 und +1,0 bis +3,0 sind **signifikante** Ausprägungen, die mit Ihnen [sehr] starken Bedürfnissen und Emotionen verbunden sind.

Die Grundlagen dieser Fokusauswertung

In dieser Fokusauswertung stellen wir Ihnen die Bedeutung Ihrer ROT und BLAU signifikant ausgeprägten Motive im Bezug zum Kontext der Fokusauswertung dar. Auf die Beschreibung der neutralen Ausprägungen und den Ausprägungen mit leichten Tendenzen gehen wir hier nicht ein. Bei diesen Ausprägungen werden Sie situativ entscheiden und handeln.

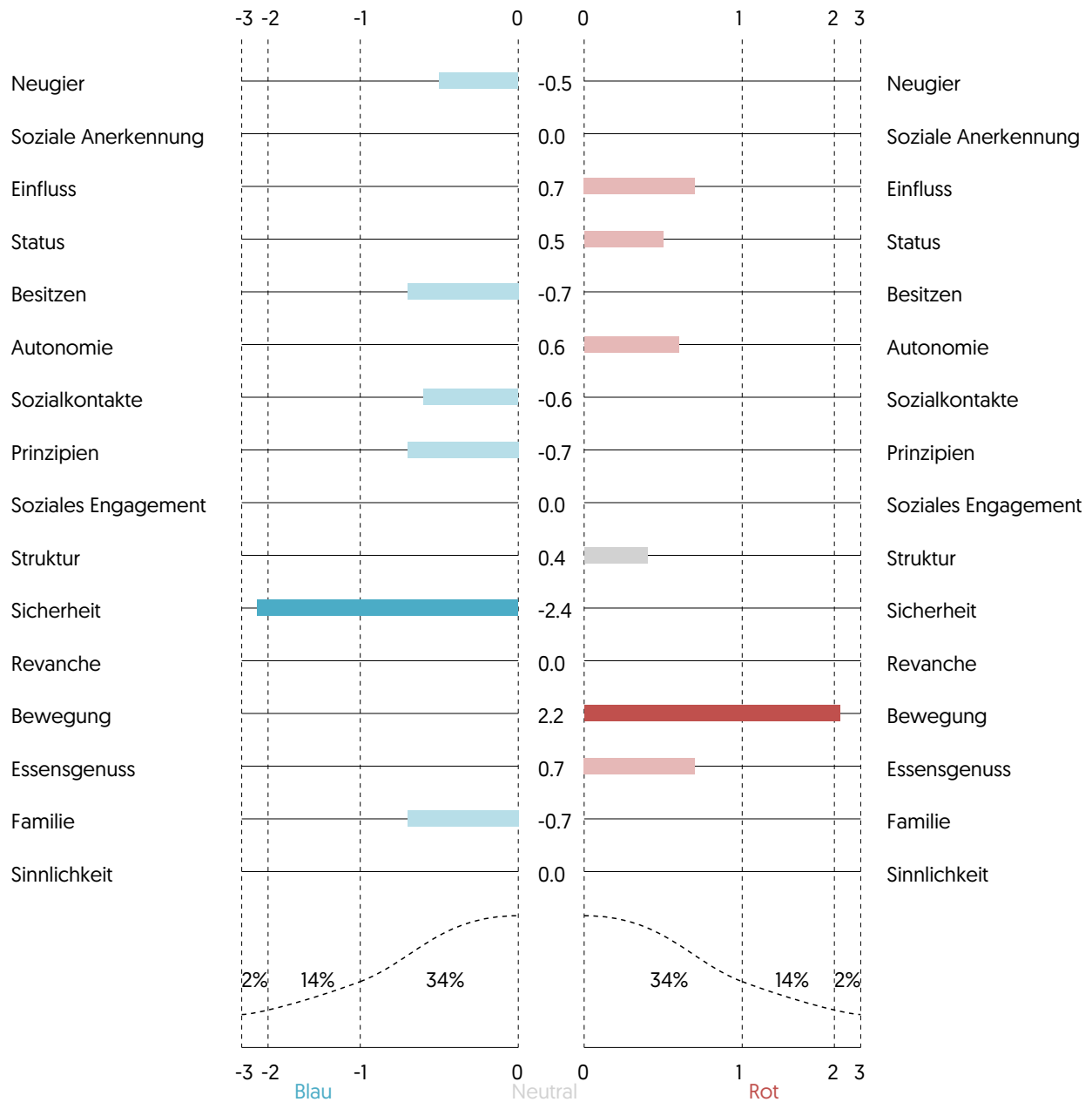
Abweichend von der Standardauswertung nehmen wir in dieser Fokusauswertung alle Motive mit einer Ausprägung von „-0,8“ bzw. „+0,8“ auf. Bei einem Wert von -0,8 auf der BLAUEN Seite, bzw. +0,8 auf der ROTEN Seite ist diese Ausprägung bereits so stark, dass sie Ihre persönlichen Werte und Ihr Verhalten beeinflussen und in der Fremdwahrnehmung wirksam sind.

Bitte beachten Sie dies beim Lesen Ihrer individuellen Fokusauswertung.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung der folgenden Motivationsanregungen.

Peter Boltersdorf und Uta Rohrschneider

Carla Muster



Sicherheit

Blaue Ausprägung

Allgemein

Menschen, die im Leistungs- und Profisport eine signifikant blaue Ausprägung im Motiv SICHERHEIT haben, suchen ständig nach einer Challenge, die es zu bewältigen gilt. Ohne Herausforderung und Druck ist die Leistungsmotivation gering.

Teamsport

Sportler, die im Motiv SICHERHEIT eine signifikant blaue Ausprägung haben, finden im offiziellen Wettkampf (besonders in Endspielen) eine gute Motivationsbasis. Das Training bietet ihnen nur sehr bedingt die notwendigen Motivationsplattformen. Dort sind für viele Risiken und Chancen deutlich weniger gegeben als im Wettkampf. Damit fällt dieser Aspekt der Motivation im Training weg.

Die Sportler mit dieser Ausprägung suchen tatsächliche Herausforderungen bis hin zu Grenzerfahrungen. Das bedeutet, dass die Motivation zunimmt, je wichtiger ein Wettkampf wird. Ein Vorrundenspiel bietet weniger Motivation unter diesem Motiv als das Endspiel. Viele dieser Sportler berichten, dass sie sich wacher, konzentrierter und leistungsbereiter fühlen als in einem weniger bedeutsamen Wettkampf.

Druck ruft bei ihnen Leistungsbereitschaft und Motivation hervor. Manche beschreiben sogar, dass sie dann eine erhöhte Leistungsbereitschaft verspüren. Von außen sieht das so aus, als wären sie unter Druck besonders cool. Tatsächlich sind sie besonders konzentriert.

Wenn es um eine Penalty-Situation geht, bleiben sie denk- und handlungsfähig. Sie wissen, was sie tun und sie sehen, was der Gegner tut.

Eine weitere Eigenschaft, die aus dieser Motivausprägung entsteht, ist die Fähigkeit traumatische Erfahrungen schnell abzulegen. In der Regel benötigen sie dafür keine Hilfe. Das Schmerzempfinden ist ebenfalls davon beeinflusst. Die Sportler und auch die medizinischen Betreuer, beschreiben eine erhöhte Schmerzschwelle im Zusammenhang mit SICHERHEIT BLAU. Offensichtlich sind solche Sportler in der Lage, Schmerzen besser zu ignorieren als andere. Mehrfach war dieses Thema Gegenstand eines Gespräches, weil sich eine Verletzung verschlimmert hatte, weil der Sportler die Schmerzen ignoriert hatte.

Für den Trainer ergibt sich bei Sportlern mit dieser Motivausprägung die Herausforderung, die Beobachtungen im Training zu relativieren. Da die Trainingssituation für diese Sportler weniger motivierend ist, werden sie möglicherweise kein hohes Engagement zeigen. Bei einigen könnte man den Eindruck gewinnen, dass im Wettkampf ein anderer Mensch auf dem Platz oder Parkett steht als im Training. Jeder Trainer muss bei diesem Motiv berücksichtigen, dass die wahre Motivation und Leistung sich erst im Wettkampf zeigen. Das ist die Situation, die für diese Motivausprägung emotional relevant ist.

Hinweis

Alle Mannschaftskollegen und Trainer, die diese Ausprägung nicht haben, könnten die Wahrnehmung entwickeln, dass im Training ein mangelndes Interesse am Training und eine mangelnde Identifikation mit der Mannschaft vorliegt.

Schlussfolgerungen Training

Das Training kann dann als Motivationsplattform für SICHERHEIT BLAU dienen, wenn darin Herausforderungen und Grenzerfahrungen möglich sind. Am einfachsten geht das über körperliche Grenzerfahrungen, die ebenfalls interessant sind.

Schlussfolgerungen Wettkampf

Für den Wettkampf entsteht aus dieser Motivausprägung die Möglichkeit, diesen Spieler in alle Situationen zu schicken, in denen er seine Aufgabe unter Druck erledigen muss. Zusätzlich kann er als Ruhepol für andere Spieler dienen, die er mit seiner Coolness entlastet.

Die Fähigkeit in Penalty-Situationen mental zu bestehen, wurde bereits angesprochen. Selbst in einem WM- Finale oder in der Championsleague ist er in der Lage einen Trickschuss zu machen und dabei komplett kontrolliert zu bleiben.

Für unwichtige Wettkämpfe besteht in dieser Motivausprägung die reale Gefahr, dass die mangelnde Herausforderung in einem Team eine mangelnde Konzentration verursacht und überraschende Spielergebnisse liefert. [So zweimal geschehen in der Handball WM der Junioren].

Praxisbeispiel aus dem realen Sportleben

Ein Fußballprofi berichtete, dass ihm sein Trainer in der U19 verboten hatte, Elfmeter zu schießen. Die Begründung dafür waren die zahlreichen Trickschüsse, die der Spieler immer wieder ausführte. Zitat des Trainers: „Ich halte das nicht aus, das ist mir zu viel Harakiri! Das mach man nicht! Man fordert sein Glück nicht so heraus!“

Zusammenfassung

Motivierend

- Herausforderungen und Grenzerfahrungen
- Drucksituationen in Wettkämpfen
- Gefahrenmomente beherrschen

Demotivierend

- Risiken vermeiden
- Gefahren aus dem Weg gehen
- Schmerzen berücksichtigen
- Vorsichtig sein

Wichtige Reflexionen und Regulationen

- Das Risiko für die Mannschaft überdrehen

Bewegung

 Rote Ausprägung

Allgemein

Menschen im Leistungs- und Profisport mit einer signifikant roten Ausprägung im Motiv BEWEGUNG machen unter dem Gesichtspunkt der körperlichen Belastung ihre Persönlichkeit zu ihrem Beruf. Sich zu verausgaben ist sowohl ihre alltägliche Motivation wie tägliches Brot.

Teamsport

Teamsportler mit einer signifikant roten Ausprägung im Motiv BEWEGUNG suchen in jeder sportlichen Betätigung eine ausreichend starke Verausgabung. Das bedeutet, dass sie immer wieder einen Grad der Erschöpfung suchen, der ihnen die angestrebte Befriedigung bringt. Ansonsten war es kein Spaß.

Ihre Motivation, insbesondere im Training, hat immer mit dem Grad der Belastung zu tun. Je höher dieser ist, umso besser finden sie das. Wenn man sie nach dem von ihnen gewünschten Belastungsumfang fragt, geht die Antwort immer in die gleiche Richtung.

Im Training lässt sich beobachten, wie sie in Trainingsformen ohne ausreichend körperliche Belastung unruhig werden. Sie suchen sich dann nebenbei kleinere Belastungen, um dem Bedürfnis gerecht zu werden.

Für diese Sportler steht die Motivation und die Lust am Training in direktem Zusammenhang mit der körperlichen Belastung. Je härter das Training umso größer ist der Spaß dabei. Im Rahmen der Mannschaft suchen sie sich gerne Mitstreiter, die sie bei dem Wunsch nach mehr Belastung unterstützen. Es kann vorkommen, dass sie negativ auf Mannschaftskollegen reagieren, die ihre Belastung geringer dosieren wollen. Die können dann als faul und nicht engagiert beschrieben werden.

Der Cheftrainer und die Betreuer sind verantwortlich, hier die notwendige Balance zu finden. Besonders in der direkten Wettkampfvorbereitung sollten diese Sportler begleitet und gegebenenfalls kontrolliert werden. Aus ihrer Motivausprägung heraus kann es ein „Zuviel“ für den kommenden Wettkampf geben.

Trainer und Betreuer müssen sehr genau auf das Gesamtmaß der Belastung schauen. Verschleiß und mögliche Verletzungsrisiken werden von den meisten dieser Sportler ignoriert.

Hinweis

Aus der Betreuersicht sollte bei diesen Sportlern stark darauf geachtet werden, was außerhalb des Trainings mit der Mannschaft zusätzlich an Sport durchgeführt wird. Es könnte ansonsten passieren, dass die Ziele und Inhalte des Mannschaftstrainings durch das private Training konterkariert werden. Der Sportler sollte klar wissen, was passt und was nicht passt. Er selbst sucht eigentlich nur eine weitere Belastung.

Schlussfolgerungen Training

Der Trainingsaufbau sollte für diese Motivausprägung so gestaltet sein, dass am Ende die Belastung für diese Sportler ausreichend groß war. Techniktraining und das Üben von Standardsituationen sollte nach Möglichkeit mit Belastungsübungen abgeschlossen werden. Nach unseren Beobachtungen neigen die Trainer, die selber beim Motiv BEWEGUNG keine rote Ausprägung haben, dazu die körperliche Belastung nicht ausreichend hoch anzusetzen.

Schlussfolgerungen Wettkampf

Der Grad der körperlichen Belastung in der Wettkampfvorbereitung sollte bei diesen Sportlern eher hoch sein, damit sie sich gut vorbereitet fühlen. Bei Teamsportarten, die im Wettkampf keine körperlichen Höchstbelastungen haben, sondern eher mentale Belastungen anbieten, sollte die Vorbereitung auf jeden Fall körperlich belastend sein.

Praxisbeispiel aus dem realen Sportleben

Mehrere Spieler einer Mannschaft aus der Volleyball Bundesliga haben sich zu einer Trainingsgruppe verabredet, die nach dem Training mit dem Schwerpunkt auf Technik und Taktik eine 90-minütige Hardcore-Session im Fitnessstudio durchführt. „Nur so konnten wir zufrieden nach Hause gehen!“

Zusammenfassung

Motivierend

- Hohe körperliche Belastungen
- Freiheiten in der Belastungsgestaltung
- Spitzenbelastungen einstreuen ins Training

Demotivierend

- Zwang zum „Nichtstun“
- Trainingsbelastungen zu früh abbrechen
- Techniktraining wichtiger nehmen als Fitness
- Standardsituationen trainieren ohne Belastung

Wichtige Reflexionen und Regulationen

- Den Punkt finden, ab wann Belastungen zu groß sind und eher schaden als nutzen