

# Traineransprache im Techniktraining

- Was ist Techniktraining (TT)?
- Welche Voraussetzungen sind nötig?
- Wie lerne ich?
- Wie kann ich Fehler vermeiden?

# Definition

- Unter Techniktraining wird die systematische, anforderungsspezifische Optimierung der Bewegungskoordination unter Berücksichtigung der konkreten Person-, Aufgaben- und Umweltmerkmale verstanden.
- **Was bedeutet das?**

- **systematisch =**
- Techniktraining muss geplant werden
- **anforderungsspezifisch =**
- es muss eine Zielvorstellung vorhanden sein
- **Optimierung =**
- Techniktraining ist prozessorientiert
- **Personenmerkmale =**
- Techniktraining ist individuell
- **Aufgabenmerkmal =**
- Techniktraining muss Variabilität ermöglichen

# Voraussetzungen für Techniktraining

## Trainer

### Fähigkeiten und Wissen über

- Bewegungs- und Technikanalyse
- Stellenwert und Funktion der Technik in der Sportart
- Kriterien für Bildung von Technikleitbilder
- Einflussgrößen für Technikveränderung
- Wissen um Lerngesetzmäßigkeiten
- Wissen um Ursachen und Korrektur von Fehlern
- Wissen um Besonderheiten des TT auf hohem Leistungsniveau

# Voraussetzungen für Techniktraining

Sportler

## Fähigkeiten/Wissen/Merkmale

- Motorische Fähigkeiten
- Psychische Merkmale
- Bewegungsvorstellung
- Informationsverarbeitung
- Technikwiederholungen

# Trainer

- Grob – und Feinstruktur der Technik in der Außensicht
- funktionell-anatomische und neurophysiologische Aspekte
- biomechanische Betrachtung
- lernrelevante Information für Athleten (Innensicht)

# Trainer

- Stellenwert und Funktion der Technik in der Sportart
- Wie hoch ist der Anteil der Technik am Erfolg des Sportlers?
- Wie hoch ist der Anteil des speziellen Fehlers an der Gesamtleistung?
- Technikvariante = Fehler oder Technikanpassung

# Trainer

- Kenntnis von Einflussgrößen für Technikveränderungen
- Wie lerne ich neu?
- Wie lerne ich um?



# Voraussetzungen für das Neulernen von Bewegungen

- Informationsvermittlung Trainer-Athlet
- Bewegungsvorstellung schaffen
- Rückmeldung analysieren
- Verständnis beim Sportler überprüfen
- ermüdungsfreier Zustand

# Umlernen – wie und warum?

- Warum?
  - neue, effektivere technische Variante
  - weitere Leistungsentwicklung mit neu zu lernender Technik
  - Verfestigung von groben Fehlern
- Wie?
  - → 4 Phasen des Umlernens

# 4 Phasen des Umlernens

## 1. Phase

- alte Technik dominiert
- neue Technik nur stark konzentriert
- nur wenige Versuche gelingen
- Technikausführung unvollkommen
- langsame Ausführung

# 4 Phasen des Umlernens

## 2. Phase

- alte Technik ist gestört
- neue Technik ist noch gestört
- Interferenzerscheinungen

# 4 Phasen des Umlernens

## 3. Phase

- alte Technik interferiert noch in Stress-Situationen
- neue Variante wird präziser, aber noch leistungsmindernd

# 4 Phasen des Umlernens

## 4. Phase

- alte Bestleistung wird noch nicht erreicht
- neue Technik ist stabilisiert
- → erhebliche Leistungssteigerung in der neuen Technik

# Regeln des Umlernens

- technisch-koordinative Komponenten im Nachwuchstraining besonders berücksichtigen, um späteres Umlernen zu vermeiden
- Umlernen langfristig planen und auf Wettkampf abstimmen
- direkte Zusammenarbeit Trainer/Sportler (Kontinuität)
- Differenzierte Verarbeitung von Empfindung, Beobachtung und verbaler Information (neue Elemente benutzen)
- Geistige Ruhe schaffen

# Ursachen der Stagnation

**Ursache 1**      mangelhafte / fehlerhafte  
Informationsverarbeitung

- lückenhafte Bewegungswahrnehmung
- Sportler kann Trainerinfos nicht auf Bewegungsvorstellung beziehen



Überwindung?



# Überwindung

- was empfindet der Sportler?
- wie bewertet der Sportler die Bewegung?
- Anweisungen auf Wahrnehmung abstimmen
- Schulung der Wahrnehmung
- gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit
- sprachliches Aufbereiten der Wahrnehmung
- stets Begründungen verlangen

# Ursachen der Stagnation

## Ursache 2

verfestigte  
Bewegungsfehler



falsches Bewegungsprogramm



fehlende Kondition/  
Koordination



# verfestigte Bewegungsfehler

falsches Bewegungsprogramm



Bewusstmachung  
neue Bewegungserfahrung  
Ausschaltung visueller Kontrolle  
Rhythmisierung  
Veränderung der Umgebung  
Überbetonung

fehlende Kondition/  
Koordination



Schulung

# Ursachen der Stagnation

**Ursache 3** generelle Vernachlässigung  
des Techniktrainings

- Konditionstraining techniknah ausführen
- nach intensivem Krafttraining →  
Technik am neuen Kraftniveau anpassen

# Ursachen der Stagnation

## Ursache 4      Monotonie im TT

- Variation der Übungen
- Betätigung in anderen Sportarten
- Unterbrechung des TT

# Grundsätze der Korrektur

## Aufdecken der Ursache des Fehlers

Folgefehler → Kausalkette

- **Korrektur stets mit praktischem Üben verbinden**
- **nur einen Fehler zur Zeit korrigieren**
- **Haupt- vor Nebenfehlern**
- **Kondition und Koordination verbessern**
- **gewünschten Bewegungsablauf durch Umweltsituation erzwingen**
- **Isoliertes Üben der fehlerhaften Teilbewegung → Eingliederung in Gesamtbewegung**
- **bei Überforderung: Erleichterung der Bewegungsausführung**

# Bewegungskorrektur

## Ursachen

- falsche Deutung der Empfindung
- ungenaue oder falsche Vorstellung
- störende Einflüsse
- mangelnde motorische Voraussetzungen
- ungewohnte äußere Bedingungen
- Angst
- Ermüdung
- falscher methodischer Weg