

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



Traineransprache im
Techniktraining

fehlende Kondition/
Koordination



Mark Amort

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