Zielsetzung: Als Pistolenschütze zur Deutschen Meisterschaft – Teil 3a

In der vorletzten Ausgabe habe ich berichtet, wie die Biathletin Klara Luna zum Sportschießen kam und gleich als gelernte Gewehrschützin auf die Pistole umsteigen wollte. Und wie sie sehr schnell das Ziel formulierte, zur Deutschen Meisterschaft zu kommen. Heute berichte ich, wie dies möglich gemacht werden kann.

Ausflug

Aus meiner Sicht gibt es verschiedene Möglichkeiten, die sportliche Technik zu vermitteln. Dabei gehe ich jetzt nicht auf die Grundsätzlichkeit ein, die dabei zu beachten sind, wie zum Beispiel vom Leichten zum Schweren oder ähnliches. Sondern möchte hier auf einen anderen Sachverhalt eingehen, den ich persönlich lange überdacht habe. Früher neigte ich dazu, die Sportler drillmäßig zu trainieren. Ich griff im Training sofort ein, wenn ich Abweichungen oder negative Einflüsse in der Technik bemerkt habe, wurde das Element gut ausgeführt, bin ich zum nächsten Element übergegangen.
Die Folge war, dass wir zwar schnell eine Leistungsverbesserung erreichten. Aber ich bemerkte, sobald Stresssituationen entstanden, wie es zum Beispiel in einem Wettkampf geschehen kann und die Technik in diesen Situationen „kopflos" wurde, hatten die Sportler für sich keine Alternativen des Handelns entwickelt. Daher musste ich im Wettkampf oftmals sehr stark eingreifen. Dann bekam ich, während des Studiums an der Trainerakademie des DOSB, einen Aufsatz in die Hand, der meine Denkweise als Trainer nachhaltig prägen und verändern sollte. Der Aufsatz hieß: „Mangelnde Effizienz herkömmlicher Trainingsmethoden für das Bewegungslernen" von Gabriele Wulf, Max-Planck-Institut für psychologische Forschung. Zitat: „Bewegungsfertigkeiten — zum Beispiel im Sport, aber auch beim Spielen von Musikinstrumenten oder beim Bedienen von Maschinen — müssen durch Üben erlernt werden. Wie geschieht das am wirksamsten? Nach einer weit verbreiteten Ansicht sollten Trainer das Ausführen der Bewegung möglichst oft

Bundestrainerin Bärbel Georgi plädiert für eine ständige Kreativität bei den eigenen Methoden.

kommentieren und korrigieren, dadurch würden Fehler so weit wie möglich vermieden und die Lernenden kontinuierlich an die optimale Bewegung herangeführt. Ein anderes gern angewandtes Prinzip besteht darin, Bewegungen durch vielfaches Wiederholen gleichsam einzuschleifen, damit eine stabile Repräsentation davon im Gedächtnis entsteht. In der Praxis schlägt sich dies in einem drillmäßigen Vorgehen nieder, bei dem die Schüler eine Bewegung so lange üben, bis sie diese einigermaßen beherrschen, bevor die nächste Bewegung an die Reihe kommt."

Interessante neue Ansätze

Und weiter, Zitat: „Während die Unterscheidung zwischen Lernen und Leistung in der wissenschaftlichen Forschung inzwischen allgemein anerkannt ist, wird sie in der Praxis noch allzu oft übersehen. Naturgemäß sind Trainer bestrebt, die Leistungen der Übenden schnell zu steigern, so dass diese in möglichst kurzer Zeit ein bestimmtes Ziel erreichen, beziehungsweise in der zur Verfügung stehenden Zeit möglichst große Fortschritte machen. Auch die Lernenden selbst, die unter Umständen viel Geld für das Training bezahlt haben, beurteilen den Erfolg nach ihren Leistungsverbesserungen. Paradoxerweise haben neuere Studien jedoch erwiesen, dass Trainingsmethoden, welche guten Leistungen während der Übungsphase ergeben, durchaus nicht auch das Lernen der Bewegung begünstigen müssen, sondern es im Gegenteil sogar oft beeinträchtigen."
Jetzt kommen wir zum Punkt, und weiter, Zitat: „Ziel eines jeden Lehr- und Lernprozesses muss jedoch sein, dass die Lernenden selbst einschätzen können, wie gut sie die jeweilige Bewegung ausführen. Gerade dies scheint durch zu häufige Rückmeldungen verhindert zu werden. Die Übenden lernen unter diesen Bedingungen nicht in ausreichendem Maße, ihre eigenen internen Rückinformationen zu interpretieren. Dadurch können sie keinen zuverlässigen internen Fehlerentdeckungs-Mechanismus entwickeln, der zur Aufrechterhaltung der Leistung erforderlich ist, wenn niemand sie mehr korrigiert. Ein weiterer Nachteil häufiger Rückmeldungen scheint zu sein, dass sie die Lernenden zu unablässigen Korrekturen veranlassen, was eine stabile Repräsentation der Bewegung verhindert."

Auf einmal ohne Drill

In diesem Aufsatz wurde auch der Frage der optimalen Übungsreihenfolge nachgegangen. Dabei untersuchte man, ob die blockweise oder zufällige Reihenfolge des Übens der Bewegung Vorteile bringt. Für mich war die Erkenntnis, dass ich den beliebten Drill ablegte, immer wechselnde Aufgaben formulierte und immer nach einem bestimmten Rhythmus dem Sportler ein Feedback gab. Das Ganze nennt man Randomisiertes Üben.
Die Frage, die sich stellte, wie man vorgehen sollte, war nicht einfach zu beantworten. Nachbetrachtend muss ich sagen, habe ich ausprobiert und genau den Sportler beobachtet, wie sich seine sportliche Entwicklung darstellte. Daher stand für mich die Vorgehensweise fest. Trotz des Alters wollte ich an dem für mich bewerteten Weg festhalten.
Anmerkung: Auch in den Trainerausbildungen bin ich auf dieses Thema eingegangen und bekam unterschiedliche Resonanz. Man wollte eigentlich in der Vermittlung der Trainingsinhalte beim Altbewährten bleiben. Denn eines ist klar, dieser neue Weg dauert länger, denn ich muss den Sportler auf die gleiche Wissenshöhe bringen, wie ich sie als Trainer habe.
Zitat Bärbel Georgi aus der Themenwoche „Tipps von Trainer zu Trainer" auf der Internetseite des DSB, wo die Pistolen-Bundestrainerin vor allem einen wichtigen Rat am Ende hat: „Man sollte immer kreativ in seinen Methoden sein, Mut zeigen und vor allem für die eigenen Ideen und Visionen kämpfen!"

Anzeige