



FAQ

Häufig gestellte Fragen im
Nachwuchsleistungssport

„Technisch eine Augenweide!“ Wie kann ich die Technik objektiv und systematisch beurteilen?

Geschrieben von Edith Schulze

HINTERGRUND

Höher, schneller, weiter! Nicht nur bei Olympischen Spielen, auch bei Nachwuchswettkämpfen gewinnt meist der Athlet, der zuerst die Ziellinie überquert, am höchsten springt oder am weitesten wirft. Wie junge Athleten ihre Ergebnisse erzielen, wird nur in ausgewählten Sportarten beurteilt. Dabei sind sich viele Trainer einig, dass die sportliche Technik – als Basis für spätere Spitzenleistungen – im Nachwuchstraining eine besondere Rolle spielt. Im Kinder- und Jugendalter lassen sich technische Schwächen oftmals noch durch gute Kraft- oder Ausdauerfähigkeiten ausgleichen, im Hochleistungsbereich können solche Mängel jedoch nur schwer kompensiert oder behoben werden.

Eine Beurteilung der Technik im Training oder Wettkampf hilft nicht nur dabei, sportliche Talente besser zu identifizieren. Sie erhöht gleichzeitig den Stellenwert des Techniktrainings und schafft Bewusstsein für diesen wichtigen Leistungsfaktor. Zudem erhalten Athleten und Trainer eine hilfreiche Unterstützung bei der Entwicklung (sport)technischer Fertigkeiten. Es gilt, wirkungsvolle und zielgruppenangepasste Methoden zu entwickeln, da im Nachwuchsbereich oft keine hochtechnisierten Messplätze zur Verfügung stehen.

Eine Möglichkeit zur Einschätzung des technischen Leistungsstandes im Nachwuchstraining bietet die Bewegungsbeobachtung. Bei ihr werden systematisch-strukturiert die Bewegungshandlungen des Athleten visuell erfasst und anhand festgelegter qualitativer Bewegungsmerkmale (z. B. Bewegungsrhythmus, Timing, Bewegungsgenauigkeit etc.) beurteilt. Die möglichst objektive Beurteilung der Bewegungen des Athleten ist der wichtigste und zugleich schwierigste Teil. Hier gilt: So objektiv wie möglich, so subjektiv wie nötig! Folgende Empfehlungen können unter der Zielstellung einer objektiven Einschätzung des technischen Ausbildungsstandes gegeben werden.

1. Bewertungskriterien festlegen

Die Definition der Bewertungskriterien erfolgt auf Basis von Expertenwissen (Trainer, Wissenschaftler etc.) und wissenschaftlicher Literatur. Die Kriterien sollten klar definiert, gut einschätzbar und für Athleten und Trainer verständlich sein.

2. Bewertungssystem festlegen

In der Etappe der allgemeinen Grundausbildung reicht eine grobe Bewertung (erfüllt/nicht erfüllt) der Grundelemente der sportlichen Technik (z. B. Fußstreckung beim Kraulschwimmen). In den folgenden Ausbildungsetappen sollte eine mehrstufige Skala verwendet werden (z. B. 1 bis 5 Punkte, perfekte Ausführung bis grobe Mängel). Zu überlegen ist, ob der Gesamteindruck der Bewegung und/oder einzelne Merkmale (Hüftwinkel, Armhaltung etc.) eingeschätzt werden sollen. Die Entscheidung über die Auswahl des finalen Bewertungssystems sollte gemeinsam mit den verantwortlichen Trainern und Übungsleitern getroffen werden. Eine hohe Akzeptanz der ausgewählten Methode sichert später ihre Anwendung in der Praxis.

3. Bewertungsgremium auswählen

Um subjektive Beurteilungsfehler zu vermeiden, sollte die Bewertung von mehreren Personen vorgenommen werden (z. B. Trainer, Sportwissenschaftler, etc.). Sie sollten Erfahrung mitbringen, eine sehr gute Bewegungsvorstellung der zu bewertenden Technik haben und die vorab festgelegten Kriterien akzeptieren. Unerfahrene Personen können durch „Probebeurteilungen“ entsprechend geschult werden.

4. Wettkampf durchführen

Unter dem Motto „Was geprüft wird, wird auch trainiert“ wirkt die inhaltliche Ausrichtung des Wettkampfes auf die Gestaltung des Trainings und sollte sich an den Zielstellungen der entsprechenden Ausbildungsetappe orientieren. Zielführend ist die Technikbewertung bei zentralen Wettkämpfen, Überprüfungen oder Lehrgängen. So wird der Fokus im Training auf die technische Ausführungsqualität gelegt. Zudem haben alle Athleten reale (wettkampfnähe) und vergleichbare Bedingungen.

5. Auswertung standardisieren und dokumentieren

Die Beurteilung der Technik sollte zeitnah zum Wettkampf/der Trainingseinheit erfolgen. Eine Film- oder Videoaufnahme ist nicht nur für eine exakte Technikeinschätzung hilfreich. Bei Unsicherheiten in der Bewertung kann die Video-/Filmaufnahme zudem beliebig oft wiederholt werden. Durch den gezielten Einsatz der Technikbeurteilung im Jahresverlauf lassen sich Leistungsentwicklungen dokumentieren, die für die weitere inhaltliche Ausrichtung des Trainings herangezogen werden können.

6. Rückmeldung geben

Athleten und Trainer sollten eine Rückmeldung mit klaren Handlungsanweisungen durch Punktwerte, schriftliche Beurteilungen, Fotos oder Videos erhalten. Es ist sinnvoll, diese innerhalb weniger Tage nach dem Wettkampf oder der Trainingseinheit den Athleten und Trainer zur Verfügung zu stellen. Die Korrekturen sollten auf wenige Schwerpunkte fokussiert sowie positiv, kurz und prägnant formuliert und eventuell mit Symbolen (z. B. Smileys) hinterlegt sein.

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

- Verstehe die objektive Einschätzung des individuellen Ausbildungsstandes der sportlichen Technik als einen festen Bestandteil des langfristigen Leistungsaufbaus. Sie erhöht den Stellenwert der technischen Ausbildung und gibt Athleten und Trainern notwendige Unterstützung bei der Entwicklung ihrer (sport)technischen Fertigkeiten.
- Definiere die Technikkriterien klar und präzise und mache das Vorgehen für alle verständlich. So sicherst du die Akzeptanz für das Bewertungsverfahren in der Praxis und schaffst die notwendigen Voraussetzungen für eine objektive Einschätzung.
- Etabliere die Bewertung des technischen Ausbildungsstandes im System der Wettkämpfe und Leistungsüberprüfungen, z. B. im Rahmen von Kaderlehrgängen oder als eigenständige Technikwettkämpfe.
- Bewerte und dokumentiere die Technik möglichst standardisiert und gib auf dieser Grundlage zeitnah und zielgruppenangepasst eine Rückmeldung an deine Athleten.

FAQ, die Dich interessieren könnten

- Wie führe ich das Langhanteltraining bei Kindern ein?
- Plyometrie im Nachwuchstraining? Schneller werden durch reaktive Sprünge!

Weiterführende Literatur

- Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). Bewegungslehre-Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt (11, S. 378 – 380). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Grosser, M. & Neumaier, A. (1982). Techniktraining. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH
- DSV Trainerschule (2015). Technikleitfaden Skispringen. Deutscher Skiverband e. V.

Auf unserer Homepage stehen weitere FAQ zum Download bereit. Unter Literatur findest Du außerdem zahlreiche Studien, die einen Bezug zum Nachwuchsleistungssport haben. Es ist möglich, nach vordefinierten oder eigenen Schlagworten aus über 48.000 Beiträgen der sportartübergreifenden Datenbank Sponet zu recherchieren.

<http://nwls.sport-iat.de>

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KONTAKT

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Fachbereich Nachwuchsleistungssport
Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig
Tel.: 0341 4945 168 | Fax: 0341 4945 400 | E-Mail: wulff@iat.uni-leipzig.de
www.sport-iat.de