



Entwicklung eines Technikleitbildes und eines Bewegungsanalysebogens der Kurventechnik -Übersetzen-



Im Nachfolgenden wird nur von Sportlern und Athleten gesprochen... auch die Mädels sind damit gemeint!

Ideensammlung zur Entwicklung eines Technikleitbildes Kurve

War man bis vor wenigen Jahren im Hochleistungssport der Auffassung, dass es ein präzises, festgelegtes Leitbild einer sportmotorischen Bewegung gibt, das sich in der Regel an den Maßstabsetzenden in der entsprechenden Sportart orientierte, so sieht man heute diese Strukturen wesentlich differenzierter.

Spitzensportler unterscheiden sich damals wie heute in ihren Krafterleistungen, in ihrer Größe, ihrem Gewicht, in ihren technischen Fertigkeiten und ihren koordinativen Fähigkeiten.....

Die sich zu stellende Frage ist nun:

Welche Bewegungsmerkmale und Strukturen weisen alle – in diesem Falle Weltklasse-Speedskater- bei der Bewegungsfertigkeit Kurve gemeinsam auf und welche Strukturen sind variabel?

Diese variablen Strukturen nenne ich **Bewegungsspielräume A**, in denen der Sportler die Möglichkeit hat, individuelle Bewegungsausführungen zu vollziehen, ohne dass sich eine Qualitätsminderung der Bewegung einstellt.

Klar festgelegte und im Konsens definierte Bewegungsstrukturen werden im nachfolgenden Analyseraster aufgezeigt.

So hat die Aktion „Beugung der Sprung- und Kniegelenke“ eine bestimmte, eindeutig festgelegte Funktion.

Ist die Beugung der Gelenke, beispielsweise, zu gering, ist der Bewegungsumfang der Streckbewegung klein und dadurch die Qualität der Bewegung eingeschränkt. Ist die Beugung der Gelenke zu stark (auch immer abhängig von Art und Länge des Wettkampfs) sind statische Haltekräfte zu hoch und dadurch ist ein starker Kraftverlust gegeben.

So werden in der differenzierten Analyse des Trainers auch immer neben diesen gesicherten objektiven Faktoren subjektive Faktoren bei **der individuellen Technikentwicklung im Sinne eines Leitbildes** mitspielen.

Ein Beispiel für diese individuelle Entwicklung:

Hat ein Sportler in einer bestimmten Entwicklungsphase nicht die Kraft, z.B. in den beiden puberalen Phasen (Jugend/Junioren, männl.), den nach dem Leitbild optimalen Gelenkwinkel zu halten, so ist es zwar mittelfristig anzustreben, dass diese mangelnde konditionelle Ausprägung, nicht das Technikleitbild verfälscht, aber der Trainer muss dieser individuellen Voraussetzung Rechnung tragen und gegenüber dem Optimalbild der Technik individuelle Bewegungsspielräume/Abstriche zulassen: **Bewegungsspielraum B**.

Im Sinne einer prozessorientierten Technikoptimierung sollten diese Abweichungen, in den bedeutenden Bewegungsaktionen sukzessiv minimiert werden.

Getreu dem Motto: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nicht mehr!“

Einmal eingeschliffene, falsche Bewegungsmuster lassen sich nur schwer verändern!

Ich greife deshalb meinen zu Beginn der Ausführungen fixierten Gedanken erneut auf:

Es gibt in Bezug auf das Technikleitbild zweierlei verschiedene Bewegungsspielräume:

- 1) **Bewegungsspielräume A** die insgesamt zu keiner Beeinträchtigung der Bewegungsqualität führen und deshalb akzeptiert werden sollen/müssen.
Stichwort: Individualität!
- 2) **Bewegungsspielräume B**, die alters- und entwicklungsbedingt akzeptiert werden müssen/sollen. Diese Abweichungen verfälschen die Bewegung und müssen im Sinne einer Prozess- und Produktorientierung über einen vorgegeben Zeitraum abgebaut werden.

Beide Aspekte setzen ein hohes Maß an Wissen des Trainers über biomechanische Bewegungsabläufe voraus, damit er beurteilen kann, welcher Aspekt bedeutsam ist!

Die spannende Frage wird nun sein:

Wie schaffen wir es, diese objektiven (und subjektiven) Faktoren mit den Empfindungen und Bewegungswahrnehmungen des Athleten abzustimmen und anzugleichen um nachhaltige positive Veränderungen im Sinne einer Qualitätssteigerung der Bewegungsfähigkeiten und Fertigkeiten zu erreichen?

Diese **nachhaltige Steigerung** der Bewegungsqualität ist spätestens im Schulkindalter Grund zu legen. Diese sogenannte sensitive Phase im Alter zwischen 8 und 12 Jahren ermöglicht es, gerade diese unabdingbaren Faktoren über Sensorik und Kinästhetik zu entwickeln und zu festigen.

Mit zunehmender Reifung kann im Sinne eines konstruktiv- kritischen Dialogs zwischen Athlet und Trainer Bewegungsanalyse betrieben werden.

Meiner Erfahrung nach kann man mit diesem Dialog im Jugend/Juniorenalter beginnen.

„Kleiner Schwank am Rande“: Diese konstruktiv- kritischen Dialoge können meiner Erfahrung nach sehr gut bei familiären Trainer – Athlet- Beziehungen beobachtet werden, wobei der Schwerpunkt dieser Dialoge häufig auf dem Aspekt „kritisch“ ruht! „Ruht“ ist bei sorgfältiger Überlegung an dieser Stelle wahrscheinlich doch der falsche Begriff!!! Sehr gut beobachtbar bei Keppeler/Keppeler, Rumpus/Rumpus, bei Berg/Berg wird dieser kritische Dialog nur vermutet. Hier wird die videogestützte Analyse mit dem Bogen äußerst hilfreich sein.

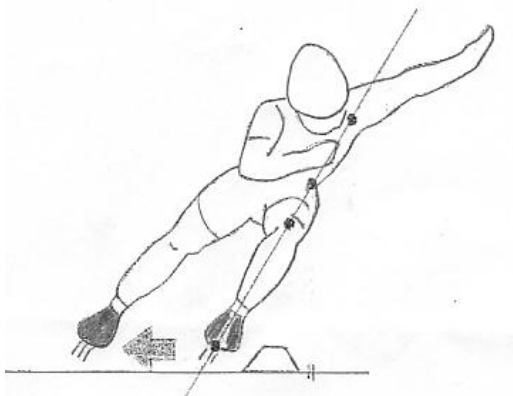
So soll mein Bogen zur Analyse der Bewegungsfertigkeit „Kurve“ verstanden werden:

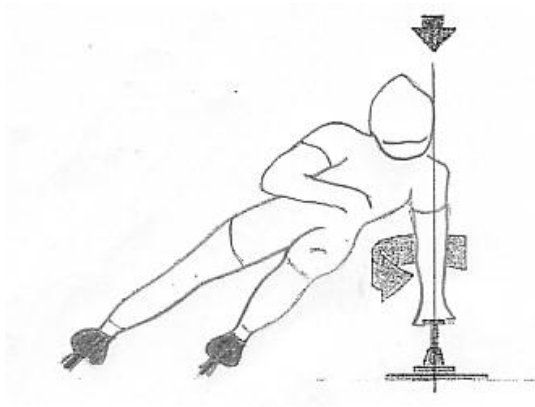
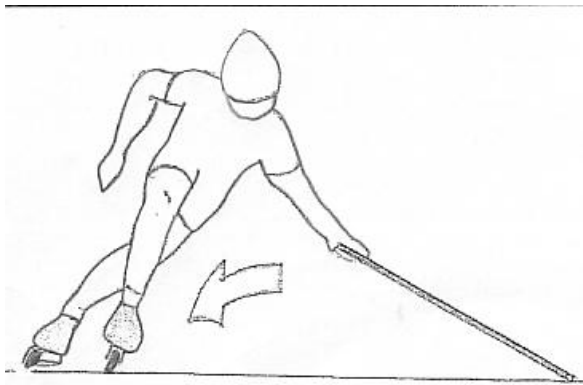
Als ein sich fortentwickelndes, veränderbares Arbeitspapier, das einen konstruktiv-kritischen Dialog zwischen Trainer und Athlet ermöglicht, mit der Zielsetzung einer nachhaltigen Qualitätsentwicklung der Bewegung und einer daraus resultierenden Leistungssteigerung.

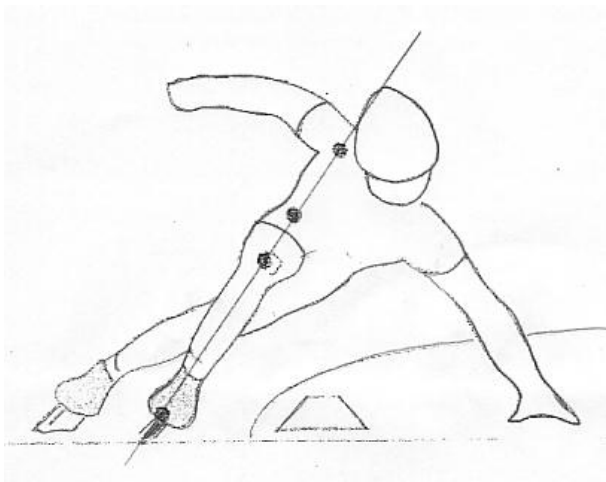
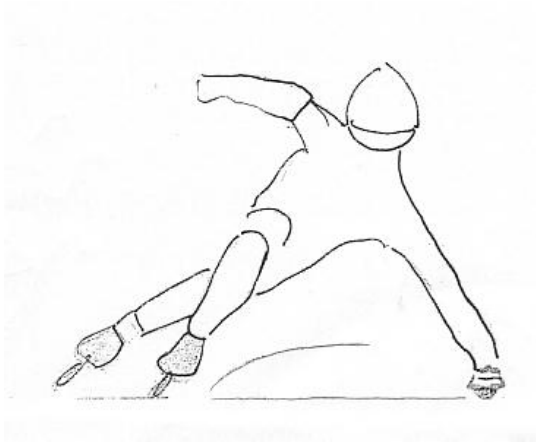
Das Technikleitbild soll im Folgenden nicht beschrieben werden, sondern im Sinne des Analyserasters visualisierend dargelegt werden; getreu dem Sprichwort:

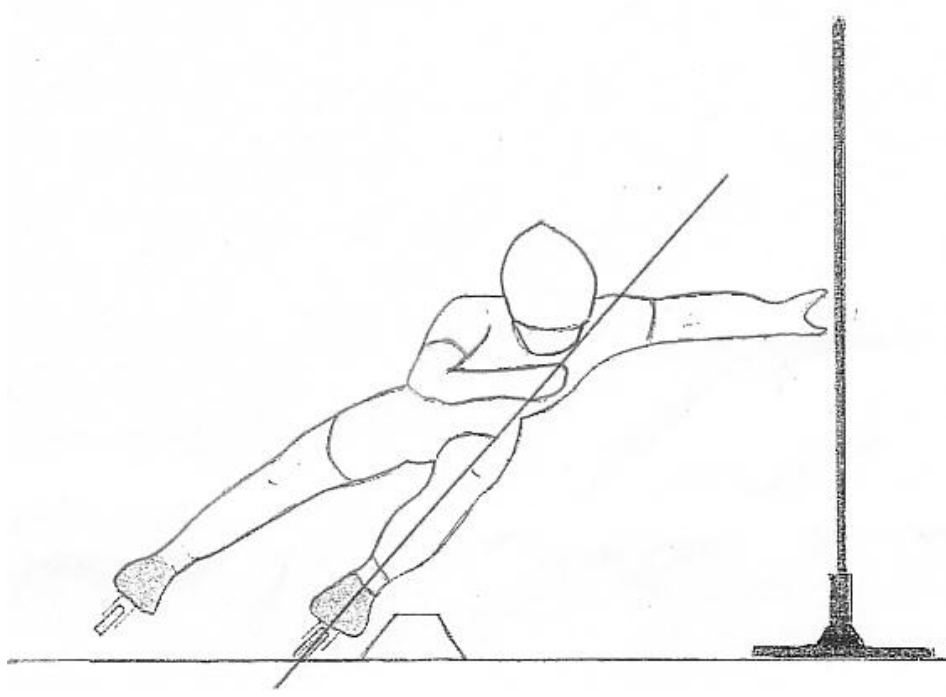
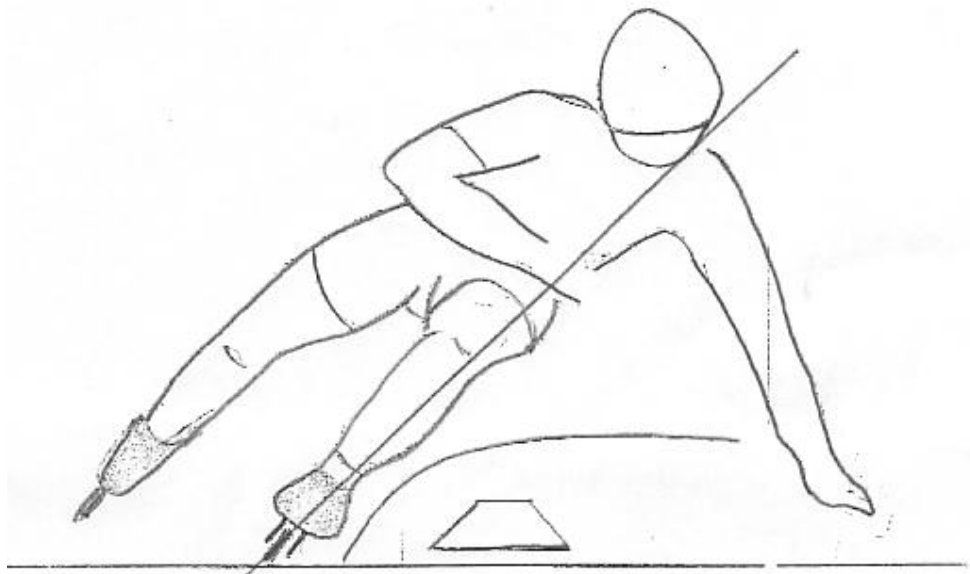
„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte!“

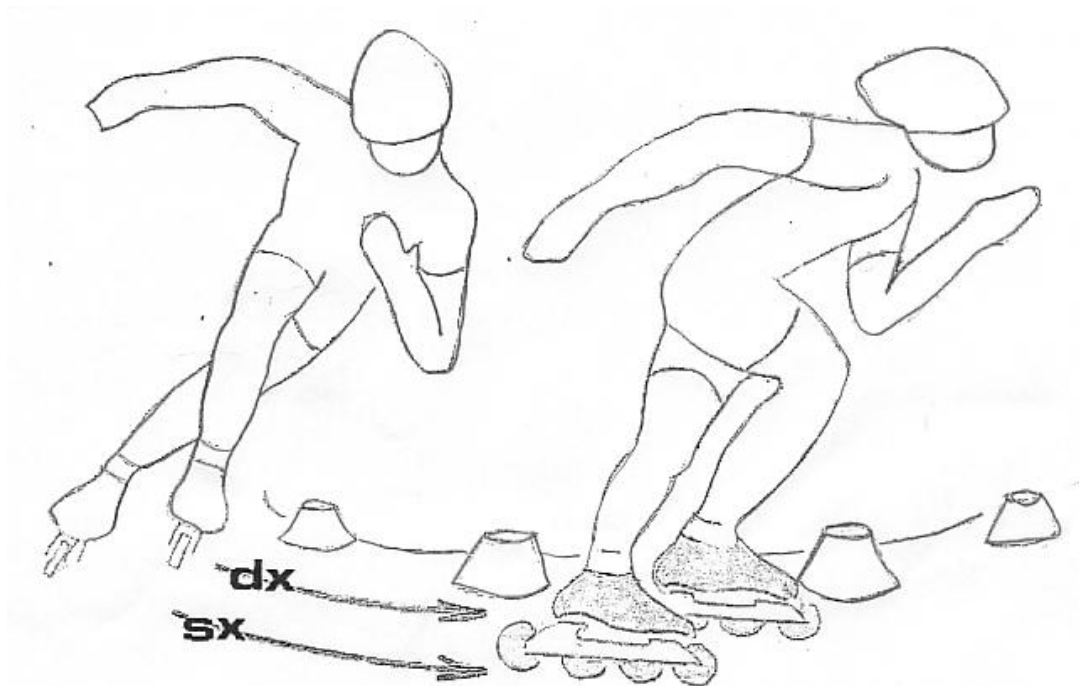
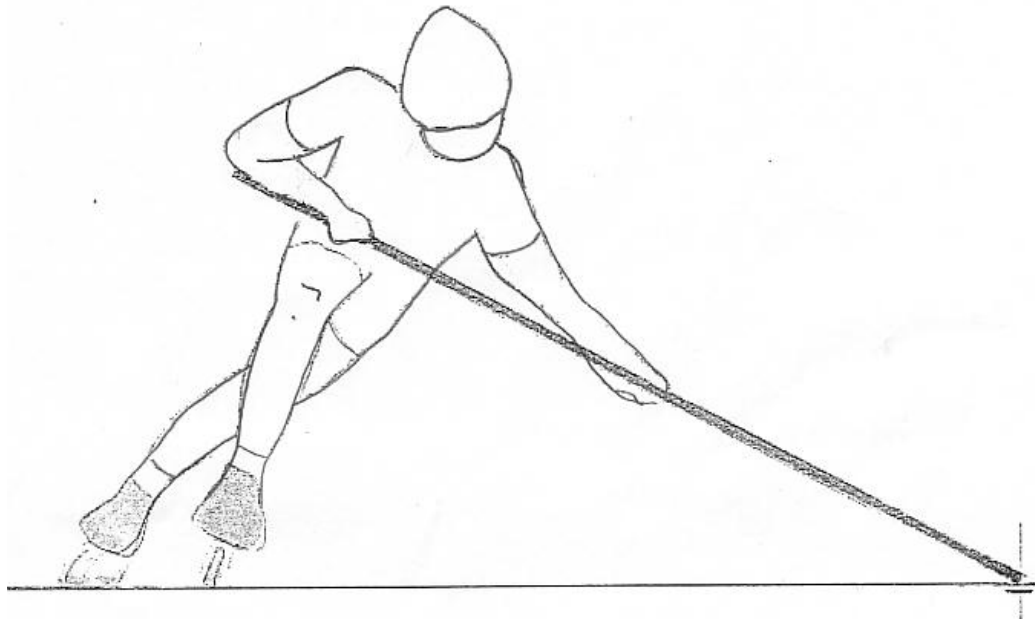
Jedes der nachfolgenden Bilder hat eine eigene technische Visualisierung!











Bilder entnommen aus:

Italienischer Verband für Hockey und Rollsport
Italienische Schule für Inlineskating
"Techniktraining mit Kindern"
Herausgegeben von
Paolo Marcelloni

Gerade Umrisszeichnungen sind bei der Vermittlung von Bewegungen ein optimales, visualisierendes Hilfsmittel, häufig viel besser als Fotografien.

Optimal wäre es nun, die Phasenbilder mit Hilfe des Bogens gemeinsam mit dem Sportler zu analysieren und dann später die Bewegungen des Sportlers anhand von Videoaufnahmen mit den Phasenbildern zu vergleichen. Dazu sollten die Phasenbilder auch vergrößert werden.

Optimal bei der Videoanalyse wäre es, diese nicht an einem Bildschirm durchzuführen, sondern mit Hilfe eines Beamers mgl. groß zu projizieren. Hier haben sich Zeitlupenaufnahmen und Standbilder bewährt. So lassen sich beispielsweise lineare Körperachsen mit Hilfe eines Meterstabes darstellen.

Optimal/wichtig ist es, erstens sich für die Videoanalyse viel Zeit zu nehmen, zweitens, und dies ist wiederum ein Tipp aus der Praxis, den Athleten aus verschiedenen Positionen zu filmen, da bestimmte Winkel für die Technikanalyse wenig aussagekräftig sind. Hier sind Erfahrungswerte zu sammeln.

Optimal wäre es, für das Filmen einen Betreuer/ Elternteil einzusetzen, um den Trainer zu entlasten, der könnte während der Aufnahmen, beispielsweise, neue Korrekturen und Aufgaben anweisen.

Optimal wäre es, überhaupt einen Videoexperten zu haben, der das gesamte filmtechnische Aufgabenfeld abdeckt. Die Bewegungsanalyse sollte allerdings möglichst in einer Hand (des Cheftrainers) liegen, da erfahrungsgemäß unterschiedliche Trainer, sie mögen noch so gut ausgebildet sein, unterschiedlich analysieren und korrigieren. Unterschiedliche Korrektorebenen verwirren den Sportler allerdings mehr als sie ihm nützen!

Optimal wäre es, eine Software zu besitzen, die es erlaubt, auf dem Videomitschnitt mehrere Läufer „übereinander“ zu legen! So lassen sich technische Unterschiede, auch höhere Geschwindigkeiten optimal darstellen und kontrastieren.

Optimal wäre es, auch ausländische Spitzenläufer im Training und Wettkampf zu filmen, um entsprechende Analysen und Lehren ziehen zu können, eventuell auch nach dem obigen Aspekt (natürlich auf der gleichen Bahn und dem gleichen Filmwinkel) „übereinander zu legen“.

Optimal wäre es, im Rahmen einer Fleißaktion einen Übungskatalog zu entwickeln, der bestimmte fehlerhafte Aktionen aufgreift und im Rahmen von Übungsreihen verbessert bzw. beseitigt.

Optimal wäre es, die Analyse mit dem Spitzensportler schriftlich zu fixieren (mit dem Bogen möglich) und sozusagen eine Zielvereinbarung zu treffen, die auch dann fixiert werden muss: z. B.: „Bis zum Beginn der Wettkampfperiode muss es dir gelingen, zumindest beim Training, möglichst auch im Wettkampf, den Knick im Oberkörper bei der Kurve zu minimieren, besser zu beseitigen.“

So ist der Sportler gezwungen, dieses „technische Problem“ auch im Heimtraining mit hoher Konzentration anzugehen.

Optimal wäre es, die Analyse leistungsdifferenzierend in leistungshomogenen Kleingruppen von 3 bis 4 Sportlern durchzuführen. Dies hätte den Vorteil, dass auf gleichem Korrekturniveau gearbeitet werden könnte, dass die Sportler gegenseitig von sich lernen könnten und dass der benötigte Zeitaufwand sich in vernünftigen Grenzen halten würde.

Optimal ist es auch, uneinsichtigen, von sich selbst sehr überzeugten Sportlern mit Hilfe der videogestützten Analyse technische Schwächen aufzuzeigen; wie gesagt: „ein Bild sagt mehr als tausend Worte.“

Optimal wäre es,.....

freier Raum zur Fortführung!

„Ohne solche Maßnahmen ist eine optimierte Zielorientierung/Professionalisierung in unserer Sportart nicht zu erreichen und bestimmte Leistungsplateaus können nicht übersprungen werden.“

Die ARGE Rollsport Baden- Württemberg- Speedskating wird versuchen, das entwickelte Gedankengut bei einer zentralen Kadermaßnahme des D- Kaders im Dezember 04 umzusetzen und gegebenenfalls weiterzuentwickeln!

Bernd Rumpus,
Verbandstrainer
ARGE Rollsport
Baden- Württemberg