

Feedback-Kompetenz für Trainer

Teil 2

Was bei der Videoanalyse
zu beachten ist.

Autor: Klaus Oltmanns

Durch die technischen bzw. digitalen Entwicklungen der letzten Jahre stehen Trainern mit vertretbarem finanziellen Aufwand geeignete Möglichkeiten zum Videoeinsatz im Übungsbetrieb zur Verfügung. Das gilt zumindest für eine Basisausstattung ohne höhere Ansprüche. Bereits mit den meisten Smartphones kann eine relativ einfache Bewegungsbeurteilung durchgeführt werden, die im Vergleich zum Trainerauge in der Live-Situation Fortschritte bringt. Klaus Oltmanns gibt im zweiten Teil seines Beitrags über die Rückmeldungs-Kompetenz von Trainern Tipps, wie Video-Training vonstattengehen sollte.

Kinderleichtathletik ☒ ☐ ☐ ☐
Grundlagentraining ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

• Foto: Claus Habermann

Einführung

In den letzten Monaten waren die Trainingsgruppen bundesweit dezimiert, schließlich durften aufgrund des Lockdowns nur Kaderathleten gemeinsam trainieren. Eine kleine Gruppengröße oder ein Einzeltraining – vielerorts die letzten Optionen für Nicht-Kadersportler – bieten allerdings auch Chancen. So entsteht beispielsweise die Möglichkeit, individueller auf den/die anwesenden Athleten einzugehen. Manch einer nutzt(e) die Gelegenheit für ein Techniktraining mit Videounterstützung. Nach den allgemeinen Empfehlungen über Rückmeldungen beim Techniktraining im ersten Teil des Beitrags (s. lt 2+3/2021), geht es im Folgenden um die besondere Situation der Videoanalyse.

»Eine Veranschaulichung der Bewegung per Video ohne ausführliches Feedback eines Trainers und ohne Bezug zu einem Sollwert – z.B. eine angestrebte Zielbewegung – wirkt sich eher hinderlich auf den Trainingsfortschritt aus. Dies gilt insbesondere für Sportler mit einem noch geringem Leistungsniveau.« Wurfexperte Klaus Bartonietz

Einschränkungen

Das Zitat von Klaus Bartonietz macht deutlich, dass es Aspekte gibt, die beim Videotraining beachtet werden sollte. So ist diese Trainingsform relativ zeitaufwendig, weshalb sie bei einer großen Trainingsgruppe (> 10 Athleten) nicht ohne Weiteres durchgeführt werden sollte. In diesem Fall bliebe nicht genügend Zeit für ein konstruktives Feedback. Neben methodischen/organisatorischen Grenzen sind beim Techniktraining mit Videounterstützung auch Einschränkungen

durch die Technik selbst zu beachten: So bringt eine normale Zeitlupe-Wiedergabe nicht mehr Informationen pro Zeiteinheit. Zwar kann auch eine „nur“ verlangsamte Wiederholung der Bilder einen Mehrwert bedeuten, ist die Bildqualität jedoch ungenügend, ergibt eine Analyse wenig Sinn. Bei falschem Equipment oder unpassender Einstellung entsteht bei verlangsamer Wiedergabe Bewegungsunschärfe oder eine Bildfolge, bei der der Sportler bei jedem Bildwechsel eine größere Strecke „zurücklegt“ als gewünscht. Bei dynamischen Bewegungen, wie sie in der Leichtathletik die Regel sind, kann dann gegebenenfalls der entscheidende Moment nicht festgehalten sein.

Aufnahmefrequenz für Zeitlupenaufnahmen

Grundsätzlich empfiehlt sich deshalb eine höhere Bildfrequenz schon bei der Aufnahme. Normale Kameras filmen meist mit 25 Bildern pro Sekunde. Diese (Mindest-)Aufnahmefrequenz wird gewählt, weil das menschliche Auge eine Animation ab etwa 24 Bildern pro Sekunde nicht mehr als Bildfolge, sondern als Bewegung wahrnimmt (wiki.delphigl.com, 2016). Wer nun eine Bewegung verlangsamt analysieren möchte, sollte die Aufnahmefrequenz entsprechend anpassen. Bei zweifacher Zeitlupe sind z. B. 50, bei vierfacher 100 Bilder pro Sekunde (fps; frames per second) angebracht. Moderne Aktion-Kameras realisieren 240 fps. Das „Hochfahren“ der Aufnahmefrequenz geht mit einer kürzeren Belichtungszeit einher. Aus diesem Grund sollten Sie dafür sorgen, dass gute Lichtverhältnisse vorherrschen. In der dunklen Turnhalle oder in der Abenddämmerung ist es schwieriger, brauchbares Material für Zeitlupenaufnahmen zu erstellen. Technische Empfehlungen sollen an dieser Stelle wegen des breiten und schnelllebigen Marktes nicht konkretisiert werden. Im Folgenden geht es deshalb nur um die Merkmale im Trainerhandeln.

Praxisbeispiel 1: Körperpositionen verdeutlichen

Weitsprung

- > Beim Absprung wirkt sich eine geringe Amortisation im Knie- und Hüftwinkel oftmals leistungsförderlich aus.
- > Ist die Ursache für ein Nachgeben nicht ein Kraftdefizit, sondern eine falsche Bewegungsvorstellung, kann das Verdeutlichen der entsprechenden Winkel (z. B. mit einer Smartphone-App) dazu beitragen, die technische Ausführung zu optimieren.
- > Dazu wird das Video zum Zeitpunkt der maximalen Beugung gespult und pausiert. Anschließend wird die entsprechende Zeichnung „draufgelegt“ (z. B. Kniewinkel eingezeichnet s. Bild). Mit etwas größerem Aufwand bzw. je nach Software kann auch ein Verlauf des Winkels während des Absprungs dargestellt werden oder der berechnete Winkel ausgegeben bzw. mit anderen Sprüngen verglichen werden.



Beachte

- > Damit der Kniewinkel korrekt gemessen wird, sollte die Aufnahme position senkrecht zur Absprungposition sein.
- > Besonders interessant ist es, Entwicklungen auf Athleten-seite festzuhalten. Kann die Anweisung direkt umgesetzt werden? Wie sieht es nach einigen Trainingswochen aus? Dazu können Analysen exportiert bzw. gespeichert werden.

Quelle: Bearbeiteter Screenshot der App Coach's Eye

Vorüberlegungen

Weil der Videoeinsatz so einfach geworden ist wird man „verführt“, diese Möglichkeiten auch „mal eben“ zu nutzen, was zu einer unüberlegten, unreflektierten Nutzung führen kann. Neben dem bereits genannten, nicht zu unterschätzenden, Zeitaufwand ist auch das Überfrachten mit Informationen eine typische Folge, die möglichst umgangen werden sollte. Auch Kamera-Schwenks oder Zoomen können durch die Veränderungen im Blickwinkel zu unzuverlässigen Auswertungen führen.

Möglichkeiten und denkbare Vorteile durch Videounterstützung

Durch den Videoeinsatz bekommt der Sportler zusätzlich zu seinem (intrinsischen) Bewegungsempfinden externe Referenzen. Er erhält Informationen, wie seine dargebotene Technik auf den Betrachter wirkt. Da das für den Sportler sehr ungewohnt sein (und ggf. sogar Stress verursachen) kann, sollten insbesondere unerfahrene Sportler langsam an dieses Trainingsmittel herangeführt werden. Nach mehrfachem Videotraining lernen sie, wie das äußere Bild und die innere Wahrnehmung zusammenhängen. Weitere Vorteile des Videotraining:

- > Die Aufnahmen bilden eine gute Basis für den Austausch zwischen Trainer und Sportler: Beide sehen das gleiche Bild und können die Bewegung miteinander besprechen. Solche Gespräche stellen eine geeignete Möglichkeit dar, die Fachsprache des Athleten zu entwickeln. Zukünftig weiß der Sportler dann (auch ohne Video), was gemeint ist, wenn der Trainer z. B. die Begriffe Amortisation oder Verwindung nutzt.

- > Da Videos wiederholt betrachtet werden können, können Details analysiert werden (Aber: Vorsicht vor Überfrachtung!). Nach einer ausgiebigen Analyse und vor dem nächsten Versuch ist es sinnvoll, eine Priorisierung zu verabreden („Dies ist der wichtigste Punkt, versuche also, beim nächsten Durchgang auf ... zu achten“).
- > Zeitlupenwiedergabe oder Einzelbildfortschaltung schaffen die Möglichkeit, präziser zu evaluieren. Allerdings geht dabei der dynamische (und rhythmische) Anteil der Bewegungsqualität verloren. Ein hilfreicher Kompromiss liegt darin, nach der Zeitlupe die Ausführung noch einmal in Normalgeschwindigkeit abzuspielen.

Auswertung

Moderne Smartphone-Apps bieten oft die Möglichkeit, Markierungen über ein Video oder ein Standbild zu zeichnen. Hilfreich kann es sein, Körperpositionen zu verdeutlichen (s. Praxisbeispiel 1 auf Seite 35) oder eine Orientierungslinie zu verwenden (s. Praxisbeispiel 2). Der Vergleich mehrerer Aufzeichnungen liefert weitere Informationen. Die Entwicklung der Bewegungsqualität über mehrere Versuche hinweg zeigt dem Athleten und seinem Betreuer, was gelernt bzw. umgesetzt wurde und woran es noch hapert. Ähnliches gilt natürlich auch bei längeren Zeiträumen im Jahresverlauf.

Empfehlungen für den Trainer

Eine Videoanalyse kann – verglichen mit dem reinen Trainerauge – mehr Objektivität schaffen. Das bedeutet aber nicht automatisch, dass die Qualität der Rückmeldung höher sein muss, nur weil sie auf Basis einer Videoaufnahme entstanden ist. Fehlinterpretationen oder

Praxisbeispiel 2: Orientierungslinie

Hürdensprint

- > Eine flache Verlaufskurve des Körperschwerpunkts ist ein wichtiges Leistungskriterium im Hürdensprint.
- > Um das Potenzial hinsichtlich dieses technischen Aspekts zu verdeutlichen, kann in der Analyse-Software eine Hilfslinie gezogen werden.
- > Wie zuvor (s. Praxisbeispiel 1 auf Seite 35) wird das Video im entscheidendem Moment gestoppt (Zeitpunkt des Abdrucks sobald der Fuß den Boden verlässt). Jetzt wird eine waagerechte Linie auf Höhe des (gedachten) Körperschwerpunkts (KSP; hilfsweise: Höhe des Bauchnabels, nicht biomechanisch exakt) gezogen.
- > Anhand der Linie und der „dahinter“ laufenden Bewegung kann der Verlauf des KSP während des Überlaufens verdeutlicht werden. Weicht der KSP stark von der gezeichneten Linie bei der Hürdenüberquerung nach oben (über der Hürde) bzw. unten (bei der Landung) ab, besteht Verbesserungspotenzial.



Beachte

- > Ein solches Vorgehen funktioniert nur dann verlässlich, wenn die Kamera waagerecht steht und ohne Schwenken aufgenommen wird. Wird kein Stativ verwendet, lässt die Qualität der Einschätzung durch die Perspektivenveränderung nach.

ausbleibende Effekte nach einem Videotraining können entstehen, wenn das Video zu große Mängel aufweist. Auch die Art und Weise, wie der Trainer die Aufnahmen bespricht bzw. Ableitungen für und mit dem Sportler erstellt, spielt eine entscheidende Rolle, welche Wirkung von diesem Trainingsmittel ausgeht.

Achten Sie auf eine kontrollierte Aufnahme

Damit eine Videoanalyse (und ein darauf gestütztes Feedback) mehr liefert als das pure Trainerauge, sind bestimmte Bedingungen zu erfüllen. Die Grenzen jeder Situation sollte man kennen, um Fehl- oder Überinterpretationen zu vermeiden. Soweit möglich, sollten Sie günstige Aufnahme-/Beobachtungspositionen und -abläufe wählen bzw. gestalten. Nur so gehen Analysen über eine relativ ungenaue „Bewertung“ hinaus, und es lassen sich bestimmte Bewegungsmerkmale quantifizieren. Das Weitsprung-Beispiel hat gezeigt, dass die Betrachtung eines einzelnen Aspekts (z. B. Nachgeben während des Absprungs) spannend sein kann. Jedem Trainer sollte bewusst sein, dass klassisches Videotraining im Vergleich zu ausgewachsenen Biomechanik-Analysen „nur“ eine Light-Version darstellt. Um Vergleiche belastbar anzustellen, bedarf es konstanter (vergleichbarer) Aufnahme-merkmale. Grundsätzlich können Auswertungen vorgenommen werden ...

- > zwischen Sportlern (z. B. einer Trainingsgruppe),
- > beim einzelnen Sportler im Verlauf (von einem Versuch zum nächsten etwa, aber auch über einen Zeitraum; der Lernfortschritt)
- > im Vergleich zu einem „Sollwert“ – ein Technikleitbild oder ein Vorbild-Sportler.

Wählen Sie eine geeignete Beobachtungsposition

In der Sportart Leichtathletik steht der Trainer bei linearen Bewegungen üblicherweise senkrecht zur Bewegungsrichtung bzw. Normwurf-richtung, die sich an der Sektormitte orientiert. Ergänzend dazu wechselt der Coach gelegentlich zur frontalen Ansicht (s. Bild auf dieser Seite). Entsprechend sollte auch die Kameraposition für die Videoanalyse in diesen Disziplinen gewählt werden. Auch bei rotatorischen Bewegungen muss man sich mit den gerade genannten Positionen begnügen. Einen Mehrwert könnte (z.B. im Diskuswurf) die (noch) ungewöhnliche Perspektive von oben bieten. Durch die immer größere Verfügbarkeit von Drohnen scheint es nur eine Frage der Zeit, bis diese an den Trainingszentren Einzug erhalten. Abgesehen von hochklassigen Wettkämpfen (via Seilkamera) oder im Rahmen von Leistungsdiagnostiken an einem Messplatz stellt die Aufnahme von Würfen, Sprüngen oder Sprints aus der Vogelperspektive die absolute Ausnahme dar.

Halten Sie den Bildausschnitt unter Kontrolle

Um valide Ergebnisse zu erzielen, ist eine konstante Aufnahmerichtung wichtig. Nicht umsonst nutzen Biomechaniker bei Wettkampf-

Bei manchen Disziplinen empfiehlt sich die Aufnahme aus unterschiedlichen Positionen. Während man den Abstand zur Hürde hervorragend aus der seitlichen Perspektive beurteilen kann (s. linke Seite), fällt die Identifikation von unerwünschten Seitwärtsbewegungen von Rumpf bzw. Armen bei der Betrachtung von vorne/hinten leichter.

analysen meist ein Stativ, auf dem sie ihre Kamera fixieren. Egal ob im Wettkampf oder im normalen Trainingsbetrieb – die Kamera sollte bei einer Videoanalyse immer waagrecht und starr ausgerichtet sein. Auf das Mitschwenken oder Zoomen während der Aufnahme sollte verzichtet werden. Stattdessen ist die Brennweite, die die Größe des Bildausschnitts bestimmt, vor der Aufnahme so einzustellen, dass die gewünschten Elemente der Bewegung (ohne Veränderungen der Kameraperspektive) bis zum Ende aufgezeichnet werden können.

Sorgen Sie für eine passende Dokumentation und Archivierung

Wer über einen Zeitraum, der über eine Trainingseinheit hinausgeht, seriöse Vergleiche anstellen möchte, sollte die gewählten Positionen und Einstellungen dokumentieren. Bei der Wiederholungsmessung sollte dann logischerweise darauf zurückgegriffen werden. Die Aufnahmen der Erstmessung sollten abrufbereit sein, wofür eine sinnvolle Archivierung des Materials spricht, die sich zum Beispiel durch einheitliche Dateinamen auszeichnet (z. B. Vorname_Nachname_Zeitpunkt_Versuch.mp4).

Entscheiden Sie situationsabhängig

Die aufgeführten Empfehlungen sind natürlich nicht in Stein gemeißelt. Je nach Aufgabe kann es sinnvolle Abweichungen geben, die aber oftmals die Aussagefähigkeit eingrenzen. Wer das Taktikverhalten im Mittelstreckenlauf oder die Schrittrhythmusgestaltung beim Langhürdenttraining bewerten möchte, kann gewöhnlich nicht auf das Mitschwenken verzichten. Auch wird es in diesen Disziplinen ohne Zoom schwierig, weitergehende Bewertungen der Lauftechnik auf der Gegengeraden anzustellen (z. B. Abdruckstreckung), wenn die Kamera auf Zielhöhe positioniert ist.

Bei der Beobachtung von Wechseln der 4x100-Meter-Staffel ermöglicht ein fixer Kamerastandpunkt auf dem Kreismittelpunkt der jeweiligen Kurve, sich den o.g. „optimalen“ Beobachtungswinkeln trotz Kameraschwenk anzunähern.



Alle Fotos auf dieser Doppelseite: Michael Wilms

»

Die gemeinsame Analyse der Bewegungen sollte stets auf Augenhöhe erfolgen. Wer die gleiche Sprache spricht wie seine Athleten, wird Fehlerquellen in der Regel früher eliminieren können.

Der Brückenschlag: externe und interne Informationen verbinden

Im ersten Beitragsteil wurde die Unterscheidung zwischen extrinsischem und intrinsischem Feedback besprochen (s. *It 2+3/2021*). Die Bilder, die sich ein Sportler (ggf. gemeinsam mit dem Trainer) anschaut, sind in jedem Fall dem extrinsischen Feedback zuzuordnen. Dasselbe gilt für die verbalen Erläuterungen und Ergänzungen des Trainers. Dieser Eindruck von außerhalb trifft auf die Wahrnehmungen des Sportlers, die er beim Vollzug der Bewegung gemacht hat. Die Rückmeldungen des Körpers sind unweigerlich auch vorhanden, wenn auch oft nur unbewusst.

Eine Feedbacksituation bedeutet für den Sportler immer, dass er externe Informationen und interne Signale zu verarbeiten und konstruktiv zu vereinen hat.

Idealerweise gelingt es ihm, durch die Kommentare des Übungsleiters, das Betrachten der Aufnahme und die körpereigenen Informationen seine Bewegungsvorstellung und -zielstellung für den nächsten Versuch weiterzuentwickeln – den der Sportler dann ohne die angesprochenen Fehler durchführt. Dieser Korrekturprozess ist (gerade bei Jüngeren, Anfänger, weniger Erfahrenen) alles andere als trivial.

Das hilft, externes und internes Feedback zu vereinen

Gerade zu Beginn bzw. bei den ersten Video-Einsätzen fühlen sich Sportler oft unwohl, sind ängstlich oder verunsichert. Wenn sie zum ersten Mal Aufnahmen der eigenen Person sehen, sind sie zum Teil überrascht, wie stark ihre Bewegung von ihren Erwartungen abweicht. Dies gilt erst recht, wenn die Kommentare oder Bewertungen des Trainers hinzukommen. Derartige Gefühle sollten zugelassen und ernst genommen werden. Die beschriebenen Reaktionen sind in Ordnung



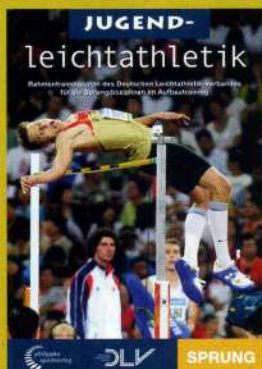
Foto: Claus Habermann

und sollten vom Coach wertschätzend aufgenommen werden. Lassen Sie dem Sportler Zeit, sich zu gewöhnen (ggf. auch über mehrere Trainingseinheiten).

In Info 1 ist beschrieben, wie der Trainer die Verbindung von intrinsischen Rückmeldungen mit dem externen, hier visuellen, Feedback unterstützen kann. Je erfahrener ein Athlet wird, desto wichtiger wird die Leitfunktion des intrinsischen und sensorischen Feedbacks. Das in Info 1 beschriebene Vorgehen ist aus folgenden Gründen für den Sportler und seine Entwicklung bedeutend:

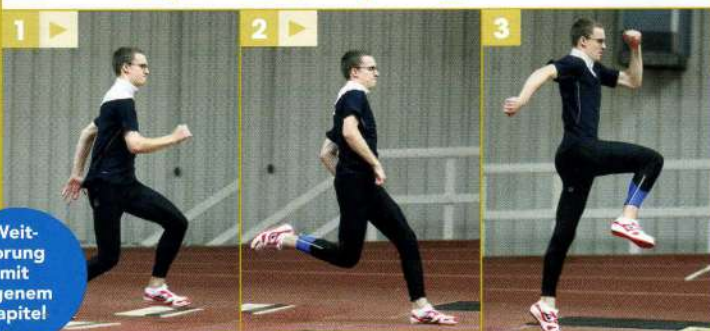
- > Es kommt zur konstruktiven Verbindung beider Anteile.
- > Die inneren Wahrnehmungen stehen dem Athleten immer zur Verfügung. Er nutzt sie – wenn auch unbewusst – ständig. Die externen Informationen erhalten dann eine ergänzende und im gewissen Sinne „kontrollierbare“ Funktion. Sie müssen anschließend wieder in „innere“ Informationen umgewandelt werden, um die Bewegung anpassen zu können. Für diesen Prozess ist eine zielführende Kommunikation auf Athleten- und Trainerseite wünschenswert.

DLV-RAHMENTRAININGSPLAN – SPRUNG



- Theoretische Hintergründe, Technik und Methodik der vier Sprungdisziplinen Hochsprung, Stabhochsprung, Weitsprung, Dreisprung
- Biomechanische Grundlagen, Technikmodelle, Training

Der Hubweg von der Sprungauslage bis zum Lösen



Weitsprung mit eigenem Kapitel

Jugendleichtathletik SPRUNG. 240 S., geb., 26,80 €

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de

Das ist bei einem Feedback-Gespräch zur Videoanalyse zu beachten

Der Sportler hat seinen Durchgang beendet und Sie haben den Versuch gefilmt. Kommentieren Sie anfangs weder das Video noch die Gefühlsreaktionen des Sportlers (im Sinne von Kritik). Sie sollten zunächst den Sportler „abholen“. Fragen Sie ihn dazu z. B., was er erwartet hat, was davon eingetreten ist und was aus seiner Sicht von seiner Vorstellung abweicht. Bleiben Sie bei dem, was man **sieht**. Geben Sie dazu eine wertschätzende Erläuterung. Fragen Sie, was der Sportler während des Bewegungsvollzuges gefühlt hat. Möglicherweise werden Sie feststellen können, dass der Sportler erwartet hatte, dass seine Bewegung von außen betrachtet doch anders aussieht, oder dass er einen Bewegungsentwurf (als Leitbild) im Kopf hatte, der ungünstig war und/oder nicht der Trainervorgabe entsprach. Das wäre erst einmal hinzunehmen, kann aber später ein hilfreicher Ansatz sein, passende Korrektur- oder Veränderungsmaßnahmen zu entwickeln.

Führen Sie mehrfach Video-Rückmeldungen zur Gewöhnung durch. Es geht um das Anlernen und Trainieren des Sportlers.

1. In der ersten Stufe lassen Sie den Sportler kommentieren, was er auf dem Video sieht. Dabei soll der Aktive nur beschreiben, was tatsächlich zu sehen ist – nicht interpretieren, bewerten oder das erklären, was eigentlich sein sollte. Es geht darum, die Analyseebenen nicht zu vermischen oder zu verwechseln mit dem, was

man im Kopf hat – z. B. die Zielbewegung. Dieser Hinweis gilt übrigens für alle Feedback-Situationen, auch wenn der Trainer spricht. Ist- und Soll-Zustand dürfen nicht verwechselt werden.

2. Auf der nächsten Stufe können Sie nachfragen, was der Sportler bei der Durchführung dessen, was er gerade sieht, innerlich wahrgenommen hat. Folgende unterstützende Anregungen helfen bei diesem Schritt: Wie hat sich das angefühlt? Wo war Spannung im Körper? An welcher Wahrnehmung machst Du das fest? An welcher Stelle hast Du das zum ersten Mal gespürt?

Neulinge (des Videotrainings) sollten zuerst nach ihrer Wahrnehmung (intrinsischen Rückmeldungen) befragt werden. Bei Fortgeschrittenen ist auch eine Einordnung/Bewertung angebracht.

Sobald die Einschätzung gegeben wurde (erst dann!), schauen sich Athlet und Trainer das Video gemeinsam an. Geschicktes Moderieren unterstützt die interne Wahrnehmung.

3. Zuletzt folgt der Abgleich von Ist und Soll. Dabei leitet der Coach – wie (vom klassischen Techniktraining ohne Kamera) gewohnt – Korrekturen ab.

- > Der Athlet optimiert seine inneren Informationen. Diese sind von übergeordneter Bedeutung, wenn der Trainer nicht extern unterstützen kann (z.B. im Wettkampf oder bei Abwesenheit).

Nach einer grundlegenden Analyse sollte eine Unterscheidung zwischen Haupt- und Nebenfehlern sowie deren Ursachen und Folgefehlern vorgenommen werden, um passende Interventionen ableiten zu können.

Beobachtung und Analyse: die inhaltliche Basis

Mehrfach wurde in diesem zweiteiligen Beitrag der Vergleich zwischen dem Ist- und Sollwert einer Bewegungsausführung als Gegenstand des Feedbackprozesses aufgegriffen. Wenn der Blick auf das Trainerhandeln in diesem Coachingprozess gerichtet wird, stellt sich die Frage, welche Maßstäbe bei der Bewegungsbeobachtung und -analyse vom Trainer angewendet werden sollten?

Feedback sollte zunächst stets an der Zielstellung der Korrektur ausgerichtet sein. Ausgangspunkt ist meist, dass die Bewegungsqualität erhöht und Fehler identifiziert werden sollen. In diesem Fall steht ein Vergleich mit dem Technikleitbild an, der zielgruppenspezifisch im gewissen Sinne „vollständig“ ist. Das Leitbild orientiert sich am entsprechenden Rahmentrainingsplan.

Davon unterscheidet sich eine Zielstellung zur Erfassung der Aufgabenerfüllung. Hier wird nicht wie zuvor „umfassend“ vorgegangen, sondern die Anweisung orientiert sich an den gestellten Aufgaben.

Lautet die Devise: „Arbeite daran, das Schwungbein schnell und kurz nach der Hürde unter den Körperschwerpunkt auf den Boden zu bringen“, dann wird der Vergleich als Feedbackbasis auf diese ausgewählten Kriterien konzentriert. Diese Ausrichtung sollte bereits vor der Bewegungsausführung dem Sportler kommuniziert bzw. noch besser mit ihm gemeinsam festgelegt werden.

Tipp: Setzen Sie Ihr Technikleitbild zur Anwendung am besten in eine Checkliste mit den zu beobachtenden Kriterien um. Vermeiden Sie Spekulationen, die über das wirklich Beobachtete hinausgehen. Sie können allerdings Ihre Vermutung durch Einbeziehen des Sportlers absichern.

Zum Feedback gehört auch, aus Beobachtungen Schlussfolgerungen für zukünftige Trainingsinterventionen zu ziehen und diese auf geeignete Weise mitzuteilen. Dazu müssen nicht notwendigerweise Korrekturhinweise gegeben werden. In manchen Situationen ist die Änderung der Übungssituation ausreichend, um die gewünschte Veränderung im Bewegungsverhalten nahezulegen oder zu „erzwingen“. Für diesen Kniff bieten sich Geräte-, Gelände- oder Partnerhilfen an. In allen Fällen sollten die Interventionen immer lösungsorientiert, unterstützend und „positiv“ sein. Das heißt, ihr Inhalt beruht darauf, was zu tun (und nicht was zu unterlassen) ist bzw. was man tun könnte, um diese Möglichkeiten zu erreichen. Kommt eine Videokamera zum Einsatz, ist die in Info 1 beschriebene kommunikative, entwickelnde Vorgehensweise gemeinsam mit dem Sportler einbezogen. Je nach Kompetenz ist dabei auch die Übertragung von Verantwortung sinnvoll („Bist Du einverstanden, wenn wir ... oder hast du einen anderen Vorschlag?“).