4.3 | DAS FERTIGKEITSPRINZIP

Training zielt auf die Kompetenzerweiterung von Sportlern in Richtung sportlicher Höchstleistungen. Gleichermaßen Ziel und Instrument dazu sind die motorischen Fertigkeiten, die ein Sportler im Laufe seiner Karriere erwirbt. Für jede Sportart bzw. Disziplin gibt es bewährte Abfolgen von Fertigkeiten auf dem Weg zur Zieltechnik, z. T. gibt es auch konkurrierende Modelle nicht nur bezüglich der Zieltechnik, sondern auch des optimalen Weges dahin (s. u., Kap. 5, Technikerwerb, und RTPs DLV, 2008-15). Zusätzlich gibt es sportarttypische Fertigkeitskataloge zur Verbesserung der Koordination, in der Leichtathletik das Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC mit jeweils verschiedenen Grundübungen bzw. Fertigkeiten.

4.3.1 Fertigkeiten und Fähigkeiten

Unter „motorischen Fertigkeiten“ verstehen wir automatisierte Bewegungsabläufe, die durch selbstständiges Probieren oder unter Anleitung erworben wurden, die als je eigene Bewegungspläne gespeichert sind, die gezielt abgerufen werden können und die eine gewisse Variation zur Anpassung an verschiedene äußere und innere Zustände beinhalten. Dadurch sind sie nicht nur als Einzelbewegung, sondern auch in komplexeren Bewegungszusammenhängen wie im Wettkampf unter immer neuen Bedingungen abrufbar. „Fertigkeiten“ reichen von einfachen Bewegungsabläufen (Gehen, Skippings, Werfen und Fangen) bis hin zu komplexen Techniken (Tiefstart, Hangsprung, Drehstoß) und Taktiken (Tempowechsel im Rennen).
Motorische „Fähigkeiten“ werden im Unterschied dazu als Voraussetzungen für die Realisierung von Fertigkeiten definiert. Zu den Fähigkeiten zählen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Fähigkeiten und Fertigkeiten stehen insofern in Wechselbeziehungen, da die Verbesserung der Fähigkeiten wiederum an die gezielte Wiederholung (einfacher) Fertigkeiten bzw. Übungen gekoppelt ist (Ausdauer –> Laufen, Armkraft –> Medizinballwürfe). Umgekehrt ist die Ausführung bestimmter Fertigkeiten bzw. Techniken von einem bestimmten Niveau der konditionellen Fähigkeiten abhängig, beim Tiefstart, Take-Off oder Kugelausstoß von der Kraft, beim langdauernden Training mit vielen Einzelbelastungen von der allgemeinen Ausdauer (vergl. Hollmann & Strüder, 2013).
Training ist daher gerade in den Nachwuchsetappen in hohem Maße Fertigkeitserwerb. Fertigkeiten der Para Leichtathletik sind Sprint, Lauf, Rennrollstuhlfahren, Springen und Werfen, jeweils mit vielen Teiltechniken, z. B. im Sprint Tiefstart, Beschleunigung, Fliegend-Sprint, Zielannahme). Zum Teil konkurrieren verschiedene Zieltechniken in einer Disziplin miteinander bzw. verschiedene Lernwege zum Erwerb einzelner Zieltechniken (z. B. Kugelstoß, dazu ausführlich Kap. 5). Das Fertigkeitsprinzip gilt auch unter den Einschränkungen der jeweiligen Behinderung:

„Bei allen funktionalen Einschränkungen, sollten alle Bewegungen, die möglich sind, zielgerichtet entwickelt und explizit geübt werden“ (DBS, 2020, 7).

Durch die Analyse gleichermaßen des Sportlers im Training wie seines Ausmaßes der Behinderung können individuelle Aufgabenkataloge mit steigendem Schwierigkeitsgrad erstellt werden, die vom Sportler absolviert werden. Lösel (2022) spricht von Regression, wenn eine Übung für den leichteren Erwerb vereinfacht wird, und von Progression, wenn der Schwierigkeitsgrad erhöht wird. Dabei kann der Trainer auf fachliche Hilfe von Ärzten, Physiotherapeuten und erfahrenen Kollegen zurückgreifen.

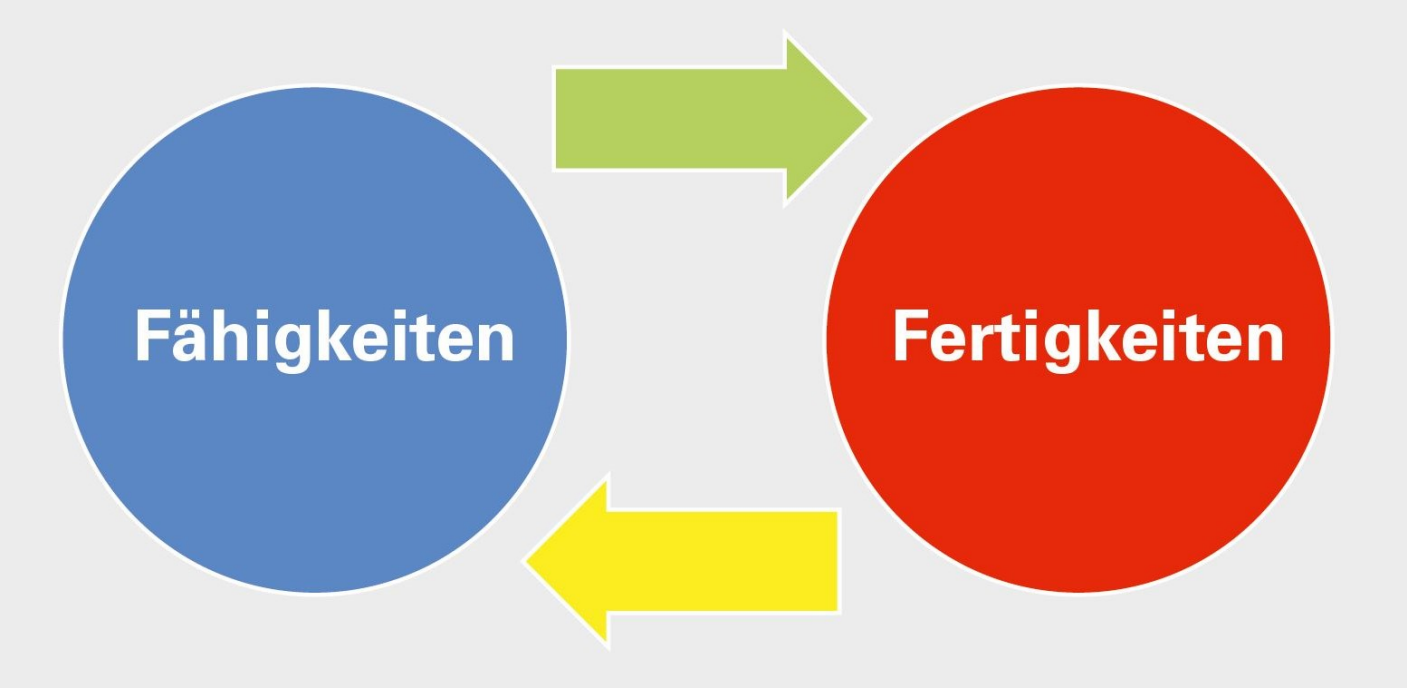

Abb. 4.12 Wechselseitige Abhängigkeit von Fähigkeiten und Fertigkeiten

Beispiel Sitz-Sport
Ist ein Sportler durch eine Zerebralparese oder Querschnittslähmung auf den Rollstuhl angewiesen, so kann er damit doch ganz unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten erwerben bzw. Sportarten erlernen (siehe Deutscher Rollstuhlverband):

- Ausdauerdisziplinen wie Rennrollstuhl, Handbiking, Ski nordisch, Schwimmen, Kanu
  Tischtennis, Badminton, Tennis und andere Rückschlagsportarten, Sledge- Eishockey
- Fangen, Werfen/Passen, Dribbeln im Rollstuhlbasketball und -rugby
- Wurf- und Stoßdisziplinen der Leichtathletik
- Curling, Bowling/Kegeln, Boccia/Boule
- Fechten, Sportschießen, Bogenschießen
- Reiten, Dressur
- Sitzball, Prellball, Fußballtennis

- Tanzen und andere rhythmisch-choreografische Sportarten

Das geeignete Gerät, um die meisten Sportarten sitzend auszuführen, ist der sogenannte Aktivrollstuhl (siehe Abb. 4.13). Gerade für junge Para Sportler wie für Quereinsteiger im Rollstuhl ist es ratsam, die Vielfalt der Sportarten kennenzulernen, bevor er sich für einzelne entscheidet. Ähnlich groß oder noch größer sind die Möglichkeiten in den Stehend-Sportarten.

Abb. 4.13 Der Aktiv-Rollstuhl ermöglicht die Teilnahme an ganz unterschiedlichen Sportarten

Durch die eingeschränkte Position im Rollstuhlsitz rät Lösel (2022), so oft wie möglich den Sitz zu verlassen und Übungen in anderer Position, z. B. auf der Turnmatte auszuführen. Auch hier kann man Fertigkeiten erwerben, wie es der ehemalige Rollstuhlsprinter Mark Schuh im Turnen am Boden und an Geräten demonstriert (Abb. 4.14).

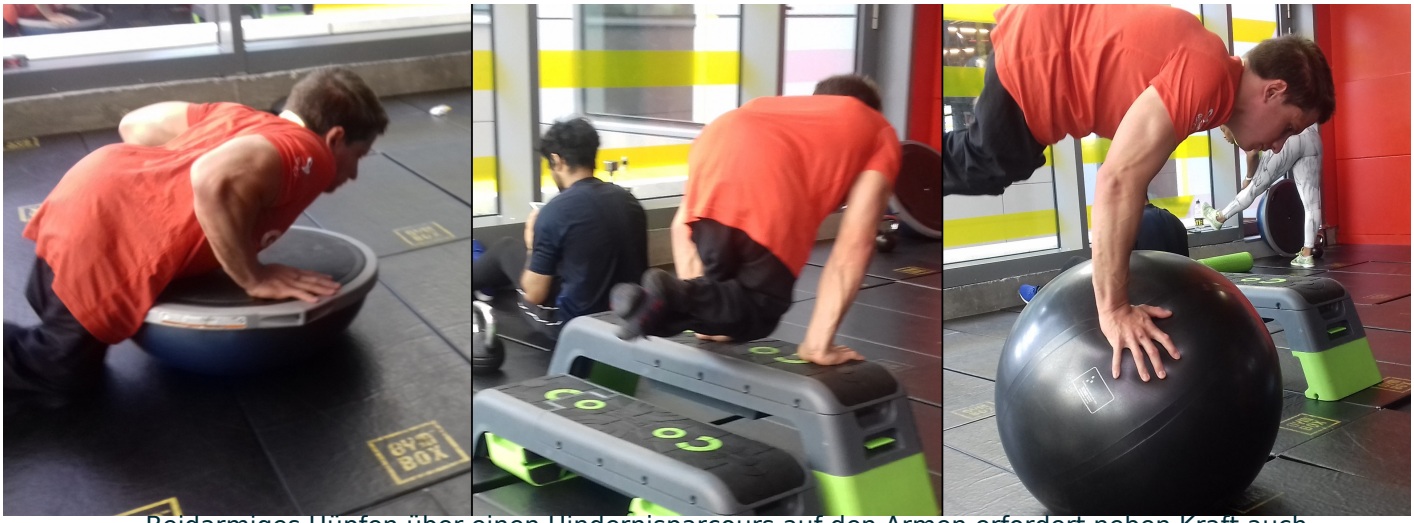

Abb. 4.14 Beidarmiges Hüpfen über einen Hindernisparcours auf den Armen erfordert neben Kraft auch koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Kopplung und Rhythmus, nicht zuletzt einen Bewegungsplan (Peters)

4.3.2 Das Lernen lernen

Indem zahlreiche, ganz unterschiedliche Fertigkeiten erworben werden, wird eine allseitige motorische Ausbildung sichergestellt, die Einseitigkeit, daraus resultierende physische Überlastungen und psychische Monotonie vermeidet, koordinative und konditionelle Fähigkeiten mitentwickelt, nicht zuletzt das motorische Lernen an sich schult und fördert. Daher sprechen wir im Nachwuchstraining vom Fertigkeitsprinzip, ja vom Fertigkeitsprimat, das in seinem Stellenwert noch vor der Entwicklung von Trainingsumfang und -intensität angesiedelt werden muss. Diese Auffassung wird mittlerweile in der Trainingswissenschaft weitestgehend geteilt. Der frühen Spezialisierung wird die Diversifizierung gegenübergestellt.

„Der Grundsatz zum Verhältnis von Diversifizierung und Spezialisierung im Nachwuchstraining besteht darin, dass das Training umso vielseitiger sein soll, je geringer die Anforderungsvielfalt der jeweiligen Sportart und je geringer die motorische Vielseitigkeit des jeweiligen Nachwuchssportlers ist“ (Hohmann et al., 2020, 221).

Der Fertigkeitserwerb beginnt direkt nach der Geburt und setzt sich im Baby- und Kleinkindalter fort. Die Fertigkeiten Greifen, Festhalten, Aufrichten, Sitzen, Stehen, Gehen usw. (vergl. Meinel & Schnabel; zuletzt 2018) werden durch Nachahmen und Anleitung der Eltern sowie spielerisches Üben erworben. Dies ist bei Kindern/Jugendlichen mit Behinderung z. T. eingeschränkt, doch sind sie gleichermaßen bemüht, motorische Fertigkeiten zur Alltagsbewältigung und zum Zeitvertreib zu erwerben.

Abb. 4.15 Der Bewegungsschatz eines Kindes: Rennen, Hüpfen, Klatschen, Kriechen, Balancieren

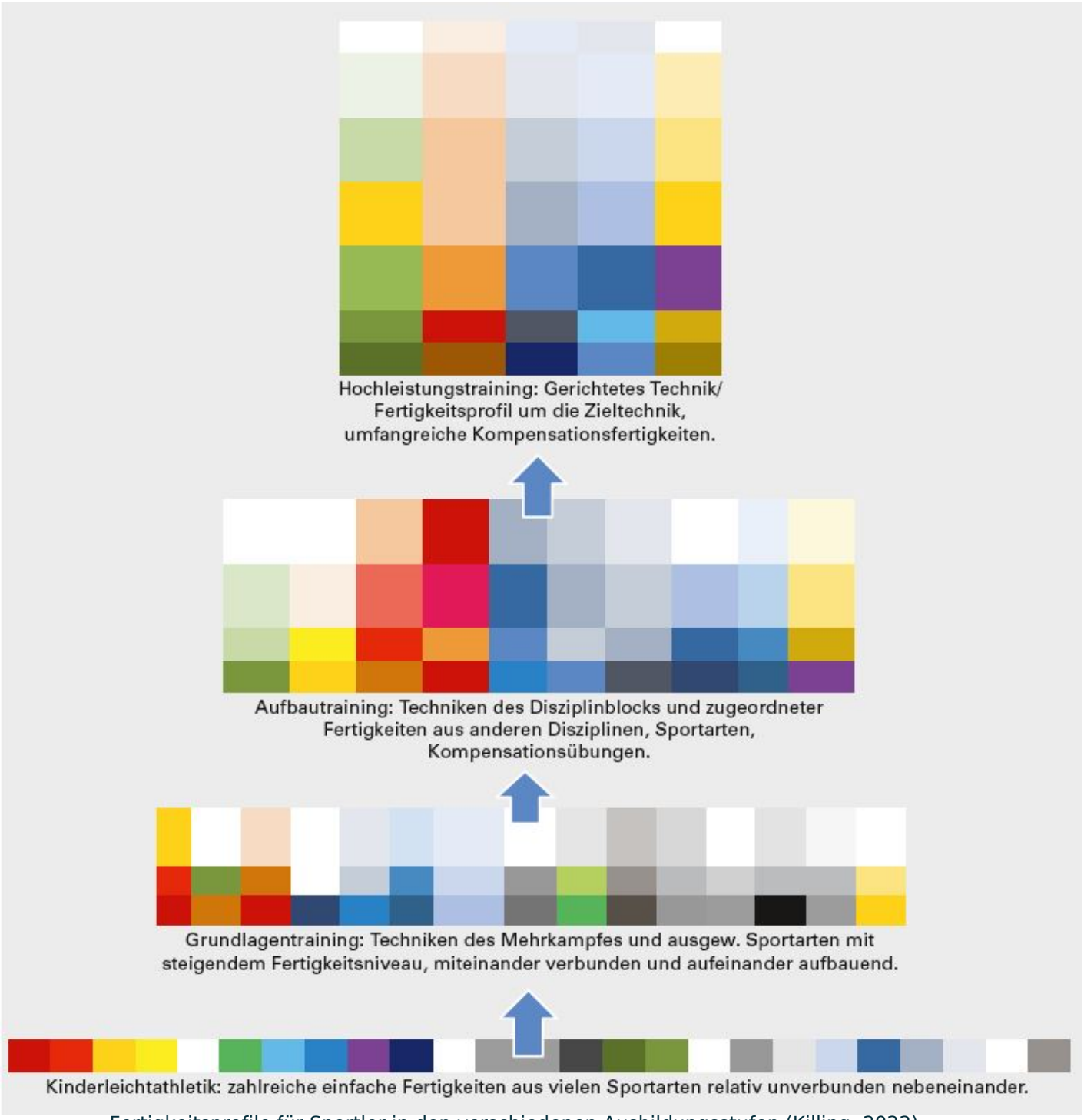

Abb. 4.16 Fertigkeitsprofile für Sportler in den verschiedenen Ausbildungsstufen (Killing, 2022)

Auch die ersten Sportfertigkeiten sind sportartübergreifend ähnlich oder gleich und dienen der besseren Körperbeherrschung (Krabbeln, Klettern, Schnelllaufen, Springen auf bzw. über Hindernisse, Geräte werfen und fangen können). Sie werden in kindgemäßer, spielerischer Form vermittelt. Die klassische Ausbildungsform dafür ist das vorschulische Kinderturnen an bzw. mit einfachen Geräten, z. B. dem Hindernisparcours (vergl. RTP Kinderleichtathletik, 2018).

Abb. 4.17 Das Turnen verbessert die Gewandtheit und Raumorientierung

An bekannte Übungen schließt der Trainer neue an, durch die einerseits das koordinativ-technische Vermögen an sich gesteigert wird, andererseits aber auch der Bewegungsschatz der Trainingsgruppe vergrößert wird und auf hunderte unterschiedliche Bewegungsmuster anwächst, die der Sportler bei Bedarf abrufen kann. Durch die Vielzahl und Verschiedenheit der erlernten Übungen wird auch der Vorgang des motorischen Lernens an sich immer besser und präziser, denn es gibt immer mehr Anknüpfungspunkte für neue Bewegungsaufgaben. Auch für den späteren Spezialisten im Lauf, Rennrollstuhl, Sprung, Wurf oder Sprint ist eine große, breit angelegte Bewegungserfahrung die beste Grundlage, um den Anforderungen auf steigendem Niveau bzw. gegen immer stärkere Konkurrenten gerecht zu werden.

Beidseitige, bilaterale Ausbildung

Ein sehr probates Mittel, die techno-motorische Kompetenz auszubilden bzw. zu erhöhen, ist das beidseitige, sogenannte bilaterale Üben bzw. Erlernen von Bewegungsabläufen. Dies sollte schon im frühen Alter begonnen werden. Das Üben mit der anderen Hand, dem anderen Bein, der anderen Seite bzw. in die andere Richtung erzeugt eine gewisse Abwechslung, aber auch Erholung der jeweils nicht belasteten Seite. Nicht zuletzt ist von positiven Lerntransfers, sogenannten „Cross Education Effects“ für die jeweils kollaterale Seite auszugehen (Strasser & Oesen, 2018, 136), die gerade zur Überwindung von Bewegungsblockaden eingesetzt werden können.

Sportartübergreifende Ausbildung

Neben den leichtathletischen Grundformen sollte der jugendliche Sportler auch mit wichtigen Bewegungsabläufen des Turnens, der Gymnastik, des Krafttrainings, wichtiger Spiele und ausgewählter Ausdauersportarten vertraut gemacht Spiegelneuwerden (vergl. DLV, RTPs Basics, 2010, und Grundlagentraining, 2017). Denn jede Sportart hat ihre eigenen Anforderungen, die sie für bestimmte Trainingsziele besonders geeignet erscheinen lässt: Im Turnen werden die Gewandtheit und Rumpfkraft intensive entwickelt, in den Spielsportarten die Reaktion und Agilität usw. Doch bietet auch die Leichtathletik einzigartige Lernformate, z. B. das Lauf-, Sprung- und

Wurf-ABC fördern besonders die entsprechende Koordination. Indem der Trainer seiner Trainingsgruppe ein breites, sportartübergreifendes Übungsangebot macht, sammeln die jugendlichen Sportler über die Ausbildungsjahre zahlreiche Bewegungsfertigkeiten. Auch bei Einschränkungen aufgrund einer Behinderung ist der Trainer bemüht, eine Vielseitigkeit herzustellen, z. B. für den Sitzend-Sportler neben Sitzwurf und Rennrollstuhl sind Wasser- und Wintersport, Rollstuhlbasketball, Handbiking, Reiten und viele andere Sportarten möglich. Das nachfolgende Zitat eines Wurftrainers zeichnet den pyramidenartigen Verlauf des vielseitig angelegten Trainings (s. o., Abb. 4.15 und 4.16), beginnend mit einer großen Übungspalette und einer sukzessiven Reduktion der Anzahl von Trainingsübungen explizit nach:

„Als Jugendlicher musst Du extrem vielseitig sein. In der AK13-14 machst du 50 Übungen, in der AK15-16 40 Übungen und in der AK17-18 nur noch 30 Übungen“ (Kollark & Killing, 2021).

So von einem breit angelegten, sportartübergreifenden Fundament ausgehend eignen sich die jungen Sportler gleichermaßen ein disziplinbezogenes wie individuelles Fertigkeitstableau an, einen „Bewegungsschatz“ (s. u.), der je nach Disziplingruppe unterschiedlich ausfällt (Tab. 4.2).

Abb. 4.18 Handbiking als Ausgleichssportart für Sitzwerfer

4.3.3 Lernen mit und von der Trainingsgruppe

Im Nachwuchstraining favorisieren wir das Training in einer Gruppe aus verschiedenen Gründen, insbesondere weil die jungen Sportler besser von- und miteinander lernen können als allein (siehe auch Kap. 9). Beim Fertigkeitserwerb sind Trainingsgruppe und Trainer unverzichtbar, nicht nur für das gemeinsame Lernen, sondern weil man sich wechselseitig Anschauungen/Vorbilder für die angezielten Fertigkeiten gibt (vergl. Kap. 9 Trainer und Trainingsgruppe). Gerade in der unterschiedlichen Beherrschung einzelner Fertigkeiten stecken gegenseitige Lernpotentiale, aber auch Korrekturansätze für den Trainer. Jede Trainingsgruppe entwickelt mit ihrem Trainer eigene, typische Fertigkeitsprofile, die neu in die Gruppe kommende Sportler mit der Zeit übernehmen und später wieder an jüngere weitergeben. Das Fertigkeitsprofil der Trainingsgruppe ist eine Art Visitenkarte für den Trainer.

Im Kindes- und frühen Jugendalter haben die Sportler besondere Fähigkeiten zum motorischen Lernen, die mit Begriffen wie „Lernen auf Anhieb“ oder „Spiegelneurone“ beschrieben werden. Dies ist in der Trainingsgruppe besonders relevant, sind doch bei den einzelnen Sportlern schon viele verschiedene Bewegungskompetenzen vorhanden. Jeder Trainer weiß um diese Effekte in der Gruppe und sollte sie durch seine Trainingsorganisation entsprechend nutzen und fördern. Dazu achtet er darauf, dass sich gute Sportler am Anfang der Gruppe bzw. Riege aufhalten. Dies müssen nicht die ältesten oder größten der Gruppe sein, sondern eher erfahrene und koordinativ-technisch veranlagte Sportler, die den Trainer, seine Übungen und Korrekturen kennen, verstehen und in Bewegung umsetzen.

Abb. 4.19 Gleiche Aufgabe, unterschiedliche Ausführung: Lernen voneinander in der Trainingsgruppe

Indem sie das tun, sichern sie sich nicht nur innerhalb der Gruppe eine hervorgehobene Position und erfahren die erste Aufmerksamkeit und Korrektur des Trainers, sie sind zugleich auch ein Beispiel für die weniger bewegungserfahrenen Gruppenmitglieder, die am „lebenden Modell lernen“ können. Diese ordnen sich entsprechend hinten in der Riege ein, damit sie zunächst die erfahrenen Sportler bei deren Übung als Vorbild betrachten und dann bei der eigenen Bewegungsausführung nachahmen können. Diese Hierarchie wird locker gehandhabt und den Entwicklungen der Sportler in der Gruppe angepasst.

Das Lernen am Vorbild gelingt nur, wenn die Sportler ausreichend aufmerksam sind, wofür der Trainer die Verantwortung trägt. Bei neuen Bewegungsaufgaben kann er den Riegen-Fließbandbetrieb auch unterbrechen, die Aufgabe erklären, vor der Gruppe von geeigneten Sportlern demonstrieren lassen und erst dann wieder in den Riegenbetrieb zurückwechseln. Da die erfahrenen Sportler die angezielte Bewegung aus der Innensicht kennen, können sie den Trainer bei der Vermittlung unterstützen und den jüngeren Sportlern entsprechende Tipps geben, eventuell die Übung noch einmal im Detail vorführen oder korrigieren. Oftmals stellt sich beim Lernenden ein Aha-Effekt ein und er hat die Übung „begriffen“.

Tab. 4.2 Übersicht Fertigkeitsprofile einzelner Disziplingruppen

Sprint, Lauf und Sprung stehend			
Sprint (Teil)-Übungen des Sprint-ABC Variationen Hochstart, Tiefstart Beschleunigung Fliegender maximaler Sprint Kurvenlauf Sprinten unter Ermüdung Submax. Sprint Gymnastik, Krafttraining Allg. Übungsgut	**Langstrecke** Übungen des Lauf-ABC Ausdauerndes Laufen, auch unter Ermüdung Laufen in variabler Geschwindigkeit Crosslauffertigkeiten im profilierten Gelände Techniken semispezifischer Ausdauersportarten (Rad, Inliner, Schwimmen, Aquajogging, Märsche) Atemtechnik	**Hochsprung** Sprung-ABC (Kurve) Take-Offs/Steigesprünge Hochsprung-Mehrkampf Schersprung beidseitig Flop beidseitig Andere Techniken Bodenturnen Kreis-ABC Sprint Kurven-/Slalomsprint	**Weitsprung** Kurzsprint-Fertigkeiten Sprint-ABC Treffläufe Sprung-ABC Take-Offs (links/rechts) Weitsprungtechniken (beidseitig) Mehrsprungtechniken
Wurf/Stoß stehend			
Kugelstoß Medizinballstöße/-würfe, Wurf-ABC Beidarmiger + beidseitig einarmiges Stoßen Nach unten/oben stoßen Diverse Stoßtechniken Diskuswurf Langhanteltechniken	**Diskuswurf** Wurf-ABC Senkrecht Werfen und wieder auffangen Diskus gerade nach vorn rollen Schleuderwürfe mit untersch. Gegenständen Drehsprünge Drehungen auf einem Bein, bilateral	**Speerwurf** Wurf-ABC Insbesondere Schlagwürfe aller Art Zielwerfen Beweglichkeitsübungen Schulter, Ellbogen, Rumpf Langhanteltechniken	
Rennrollstuhlfahren			
Richtiger Sitz Abstimmung von Athlet, Gerät und Ausrüstung Vor-, rück-, Slalom-, Kurvenfahren Balance auf einer Achse Nur linker/nur rechter Arm, Arme im Wechsel	Starten in verschiedenen Varianten Fahren in der Gruppe Wechseln der Geschwindigkeit Taktisches Fahren Fahren auf verschiedenen Belägen	Fahren in hügeligem Gelände Lernen semispezifischer Ausdauersportarten wie Handbiking, Ski nordisch und Schwimmen	Turnübungen an Geräten (Ringe, Barren) und Boden (Handstand) Übungen der Kraftgymnastik wie Liegestütz Vielseitige Medizinballwürfe
Wurf/Stoß sitzend			
Kugelstoß Medizinballstöße Stöße mit unterschiedlichen Geräten und Gewichten Verschiedene Stoßvarianten	**Diskuswurf** Medizinballwürfe Senkrecht Werfen und wieder auffangen Diskus gerade nach vorn rollen Würfe mit unterschiedlichen Geräten und Gewichten Schleuderball	**Speerwurf** Schlagwürfe mit unterschiedlichen Geräten und Gewichten Verschiedene Aushol-/Wurftechniken Zielwürfe	**Keulenwurf** Vor- und Rückwärtswürfe Unterschiedliche Abwurfwinkel

4.3.4 Das motorische Gedächtnis – Der Bewegungsschatz

Eine für den Sport wichtige Eigenart der Trainingsgruppe ist, dass ihre Mitglieder einmal erlernte Bewegungsfertigkeiten in der Regel behalten. Die Trainingsgruppe ist damit das „motorische Gedächtnis“ des Trainers, dass er bei nächster Gelegenheit abrufen kann. Gibt er die Aufgaben „Skippings“, „Schrittweitsprung“ oder „Schlagwurf“, wissen die Sportler, was gemeint ist und können die Aufgabe in Bewegung umsetzen, wobei die Ausführungen durchaus unterschiedlich ausfallen (Abb. 4.17 und 4.19). Der Bewegungsschatz eines Sportlers bzw. einer Gruppe zeichnet sich einerseits durch eine möglichst große Vielfalt und andererseits durch eine hohe Trennschärfe zwischen den einzelnen Bewegungsformen aus. Durch gezielte Aufgabenstellungen wie im Sprint-ABC kann bei entsprechender Aufmerksamkeit und Korrekturbereitschaft gerade die Unterscheidungsfähigkeit für einzelne Bewegungsaufgaben gefördert werden. So sollten die Aufgabenstellungen Fußgelenksarbeit, Skippings bzw. Knieheben bei den einzelnen Sportlern auch zu entsprechend unterschiedlichen Bewegungsausführungen führen. Indem der Sportler diese feinen Unterscheidungen vornimmt, dehnt er seinen Bewegungsschatz zusätzlich, sozusagen nach innen aus.

4.3.5 Das Kaleidoskop der Könnensstufen

Nicht alle Sportler lernen gleich schnell und nicht alle erreichen das gleiche Niveau technischer Perfektion. Vielmehr gibt es gute und schlechte Lerner, man spricht auch von (unterschiedlicher) motorischer Intelligenz. Durch die verschiedenen Lerngeschwindigkeiten sieht (und lernt) der Trainer, dass aus der von ihm gestellten Bewegungsaufgabe unterschiedliche Bewegungsausführungen resultieren, hierarchisch könnte man von Stufen der Bewegungsfertigkeit wie Grob-, Fein- und Feinstform und weiteren Abstufungen sprechen (siehe Abb. 4.20). Dem Trainer präsentiert sich ein „Kaleidoskop“ der Bewegungsausführungen bzw. des Lernvermögens der Sportler. Indem der Trainer dies akzeptiert und je nach Lernvermögen besondere Hilfestellungen, eventuell auch andere Organisationsformen anbietet, und wiederum deren Wirksamkeit erlebt, verbessert er seine Kompetenz als Techniktrainer und kann diese der Trainingsgruppe zugutekommen lassen.

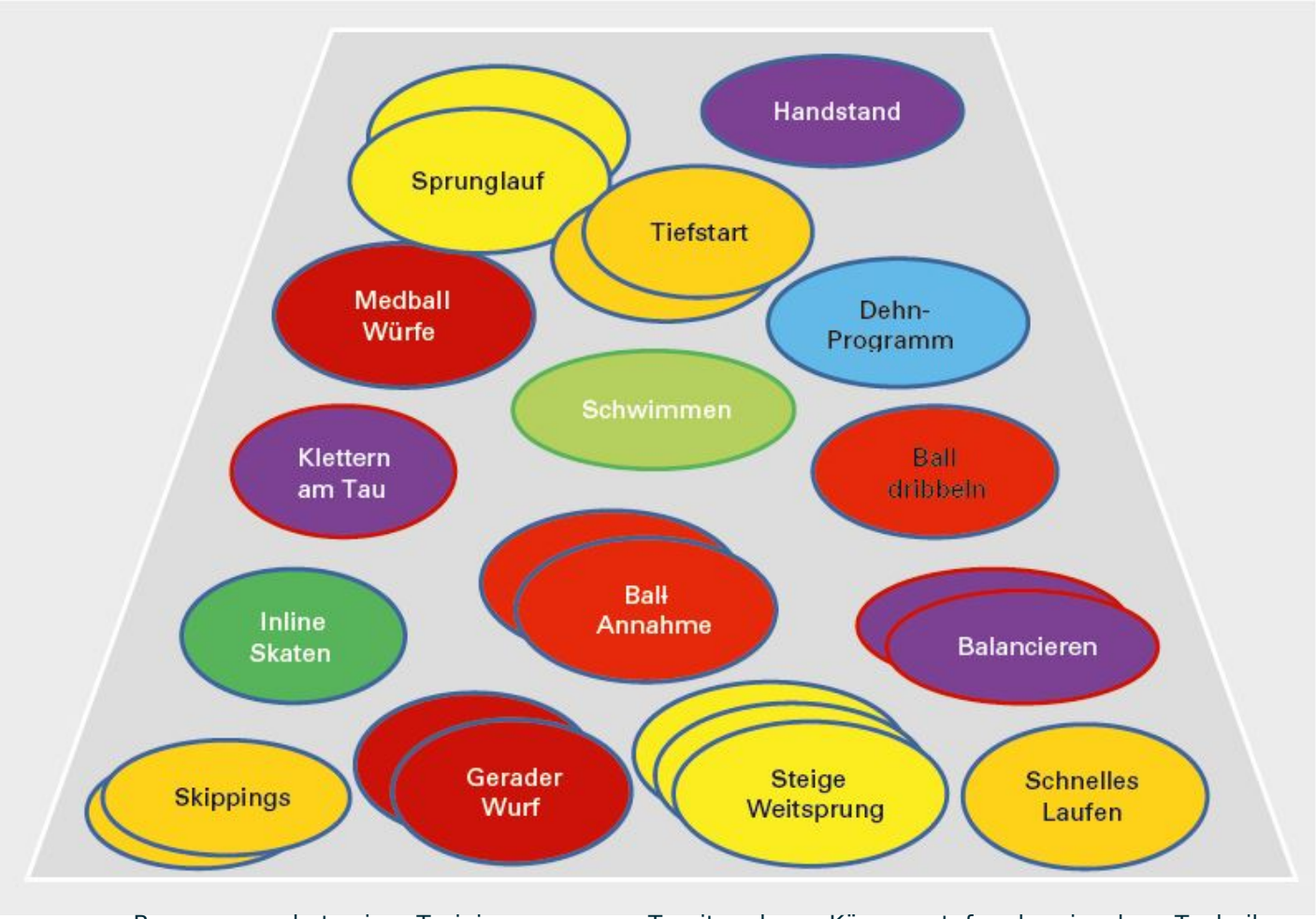

Abb. 4.20 Bewegungsschatz einer Trainingsgruppe, z. T. mit mehrere Könnensstufen der einzelnen Techniken

Durch den Lernprozess kennt der Trainer nicht nur das Endprodukt seiner Bemühungen, also die sportlichen Zieltechniken, sondern auch den Weg (die Wege) dahin. Ihm sind typische Verläufe und Lernstufen bekannt, in die er die aktuellen Sportler eingruppieren kann (s. o.). Er weiß um Schwierigkeiten bzw. „Fehlerfallen“ im Lernverlauf, z. B. bei der Hochsprungmethodik beim Wechsel vom Schersprung zum Flop der Rückfall in den beidbeinigen Absprung oder beim Werfen aus längerem Anlauf das vorzeitige Wegziehen des Stemmbeins. Der Trainer kennt bewährte Mittel zur Überwindung der Fehler oder besser noch ihrer Vermeidung. Er erlebt immer wieder neue Reaktionen seiner Sportler und erweitert dadurch sein Knowhow zur Steuerung der Lernprozesse.

Abb. 4.21 Reaktions- und Startübungen können Startgruppen-übergreifend trainiert werden

Damit die Lerndynamik in der Gruppe stattfinden kann, ist es gerade von Vorteil, wenn sich die einzelnen Mitglieder bezüglich ihrer Bewegungsfertigkeiten voneinander unterscheiden. Dabei dürfen die Unterschiede (Heterogenität) nicht zu groß sein, damit die Leistungsschwächeren noch vom Bewegungskönnen der Besseren profitieren können (und nicht überfordert sind). Aber selbst bei großen Unterschieden bezüglich Startgruppe und Leistungsniveau können und sollten die Athleten in geeigneten Trainingsaufgaben wie bei Startübungen zusammengeführt werden (Abb. 4.21). Ist die Streuung zu groß, dann ist der wechselseitige Lerneffekt nicht mehr gegeben und eine Unterteilung der Gruppe sinnvoll, sei es generell in zwei unabhängige Gruppen, sei es durch Teilung der Gruppen im Training oder differenzierte Aufgabenstellungen (zur Unterscheidung von innerer und äußerer Differenzierung siehe Kap. 9 und DLV, RTP Kinderleichtathletik, 2018).

4.3.6 Fertigkeits-Update nach Trainerwechsel

Meist am Ende einer Altersstufe wechseln die Sportler zu einem neuen Trainer. Damit ändern sich meist die Begrifflichkeiten im Trainingsalltag, bedeutet z. B. das Wort „Skippings“ nicht mehr (ganz) dasselbe wie vorher, z. B. weniger Fußgelenksarbeit und dafür mehr Knieheben oder ein anders gewünschter Fußaufsatz.
Zudem kommen viele neue Übungen hinzu, altersbedingt, aber auch, weil jeder Trainer sein eigenes Repertoire hat. Der gerade noch erfahrene, in seiner alten Gruppe vorbildliche Sportler

wird wieder zum Lernenden. Die von Trainer zu Trainer wechselnden Eigenarten kann man auch „überflüssig“ finden und durch regelmäßige Trainersitzungen versuchen zu minimieren, doch stecken für die Sportler in den geänderten Zuordnungen von Begriffen und Bewegungen auch die Chancen der erhöhten Aufmerksamkeit, des Neulernens und des Re-Organisierens des Bewegungsschatzes im Hinblick auf neue, der höheren Altersgruppe bzw. der allmählichen Spezialisierung angepasste Ziele. Oftmals gelingt dem nächsten Trainer gerade durch die andere Ansprache und das veränderte Übungsgut eine Mobilisierung der Sportler, die zu weiteren Leistungssteigerungen führt.

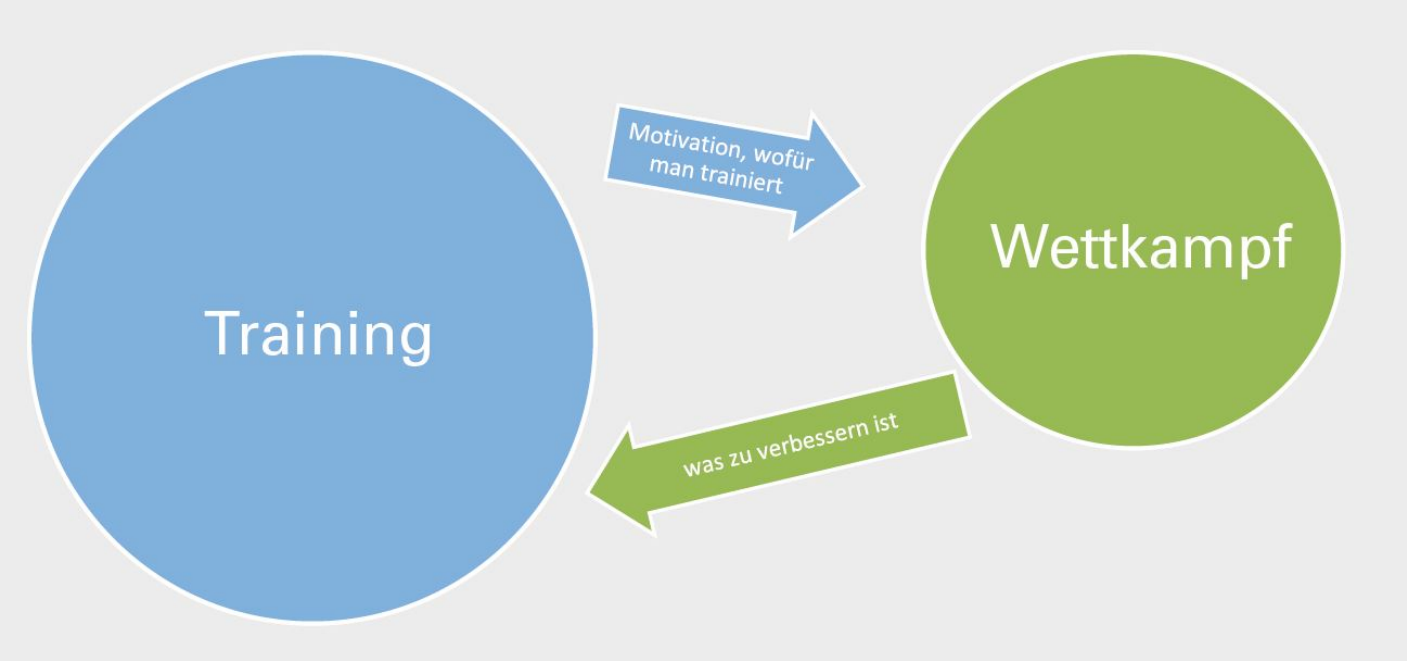

Abb. 4.22 Wechselseitiger Einfluss von Training und Wettkämpfen