

# 18

## Fehlerkorrektur im Sport

Ein zentrales Thema für den Trainer in der Praxis ist die Korrektur von Bewegungsfehlern bei der Bewegungsausführung. Wer bei der Fehlerkorrektur notorisch an Sportlern herumnörgelt, sie beleidigt und sich permanent als Besserwisser aufspielt, muss sich hinterher nicht wundern, wenn die angestrebten Ergebnisse nicht zu seiner vollständigen Zufriedenheit ausfallen.

**Fehlerkorrektur ist immer auch Kritik am Spieler und daher ein psychologisch hoch sensibles Thema!**

### Merke

Gute Trainer zeichnen sich in der Fehlerkorrektur durch ihr kommunikatives und psychologisches Können aus!

Aus Sportlersicht hat die Information, die er vom Trainer erhält, grundsätzlich eine Orientierungsfunktion. Sie umfasst

- aufbauend-motivierende,
- rückmeldend-bekräftigende und/oder
- korrigierende Aspekte.

Nicht jeder Sportler tritt mit den gleichen Voraussetzungen an, was das Bewegungslernen anbetrifft. Wenn man bei Kindern feststellt, dass sie Lernschwierigkeiten haben, so muss man als Trainer darauf Rücksicht nehmen. Für ein solches Kind oder Jugendlichen muss man sich u.U. mit weniger perfekten Bewegungstechniken zufrieden geben. Hier steht dann etwas mehr die Stabilisierung der Bewegung im Vordergrund, man versucht aus den vorhandenen, bescheidenen Möglichkeiten das Optimal herauszuholen.

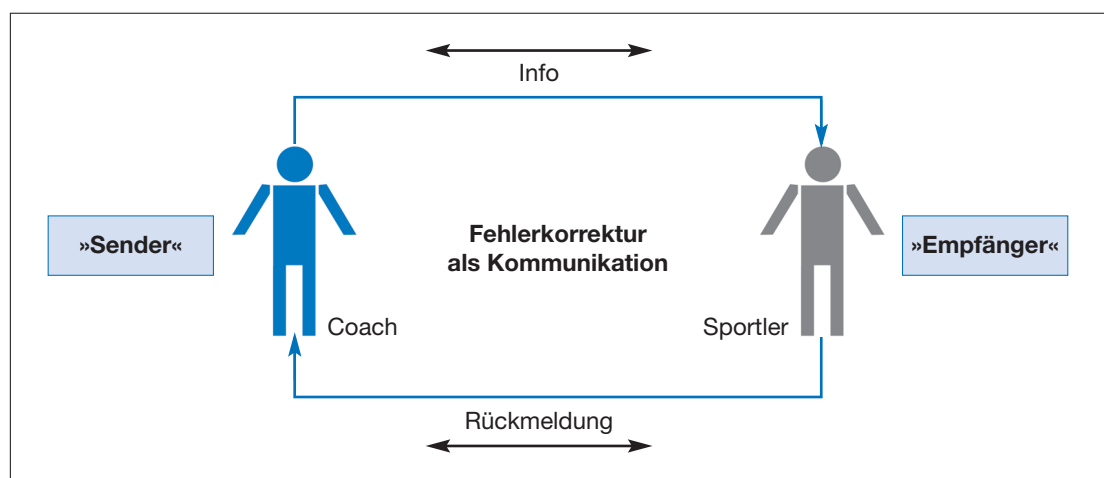


Abb. 18.1: Fehlerkorrektur als Kommunikation

## 18.1 Grundsätze der Fehlerkorrektur im Sport

Die zentrale Frage, die sich jeder Trainer stellt, ist: »Wann handelt es sich um einen Fehler, wie kann ich ihn erkennen?« Zunächst einmal existiert ein Idealbild einer Bewegungstechnik, meist orientiert an den Techniken von Spitzensportlern. Die Idealtechnik wird dann z.B. in einem Lehrbuch als Bildreihe abgedruckt. Sie stellt den sogenannten **Soll-Wert** dar. Die Technik, die der zu korrigierende Sportler zeigt, stellt den **Ist-Wert** dar. Bei der Korrektur vergleicht man also Ist-Wert und Soll-Wert.

Die Basis für eine erfolgreiche Fehlerkorrektur ist das Wissen, wie eine sportliche Technik/Bewegung genau auszusehen hat. Je detaillierter das Wissen des Trainers über diese Bewegung ist, umso besser kann er letztendlich korrigieren. Das Ziel der Fehlerkorrektur besteht darin, den Ist-Wert dem Soll-Wert so nahe wie möglich zu bringen.

## 18.2 Vor lauter Wald den Baum nicht sehen – Blickstrategie in der Fehlerkorrektur

Bei den meisten Bewegungstechniken im Sport handelt es sich um komplexe Gesamtkörperbewegung. Hinzu kommt, dass die Bewegungen mitunter sehr schnell ausgeführt werden.

Fehlerursachen ziehen Fehlerwirkungen nach sich. Zunächst einmal gilt es, den **Hauptfehler** zu suchen. Grundsätzlich muss man bei mehreren Fehlern versuchen eine Fehlerhierarchisierung zu erstellen, also eine Bewertung vorzunehmen, welcher Fehler durch Fehlerkorrektur den größten Erfolg verspricht, und welcher Fehler für den Bewegungserfolg weniger bedeutsam ist. Die Kunst des Trainers besteht also darin, trotz eines komplexen Fehlerbildes den ursächlichen Hauptfehler zu ermitteln. Als positive Rückmeldung, ob man den Hauptfehler entdeckt hat, dient eine deutliche Qualitätsverbesserung der Bewegung bei den darauf folgenden Versuchen.

Hauptfehler

Es gibt mehrere Standorte des Trainers, die er für eine Korrektur einnehmen kann:

- direkt neben der Wurf- oder Schlagarmseite, welche die Bewegung ausführt; direkt neben dem Spieler (die beste Position)
- vorne, frontal zum Sportler
- hinten, hinter dem Sportler
- neben der Nicht-Bewegungsarmseite

Trainerstandort

Fehler können aber auch noch auf andere Ursachen zurückgeführt werden, was Abbildung 18.3 veranschaulicht:

Wenn der Sportler keine richtige **Bewegungsvorstellung** von der Bewegung hat, kann dies eine weitere mögliche Fehlerquelle darstellen. Hier kann der Trainer über Bildfolgen, perfekte Eigendemonstrationen oder Trockenübungen dem Lernenden helfen (vgl. DLV, 2010).

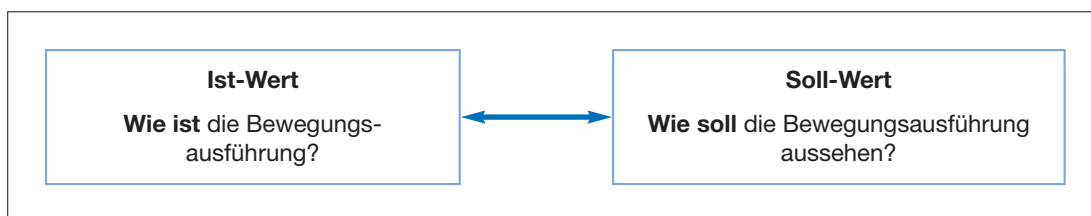


Abb. 18.2: Fehlerkorrektur als Soll-Istwert-Vergleich