

## Workshop „Individualisierung im Techniktraining“

Allgemein bedeutet Individualisierung die individuell höchstmöglichen Leistungen zu erreichen, indem das Trainerhandeln mit fortschreitendem Trainingsprozess immer mehr auf die optimale Herausbildung der individuellen Stärken ausgerichtet wird.

Die meisten Trainer\*innen würden diesem Trainingsprinzip grundlegend zustimmen. Doch was ist im konkreten Fall eigentlich damit gemeint? Es liegt nahe, dass eine Individualisierung des Trainingsprozesses in Abhängigkeit der Trainingsart (Techniktraining, Konditionstraining, Taktiktraining) ganz unterschiedliche Ausrichtungen und Ausprägungen aufweisen muss. So äußert sich bspw. ein individualisiertes Konditionstraining darin, dass sich im Trainingsprozess auf die maßgeschneiderte Trainingsbelastung (bspw. gehobene Last, gefahrene Kilometer, geschwommene Zeit) zur Steigerung der vorrangig energetisch determinierten körperlichen Eigenschaften eines Athleten bzw. einer Athletin fokussiert wird. Hierzu existieren in der Literatur viele Beispiele, wie das individualisierte Konditionstraining geplant, durchgeführt und gesteuert wird. Ganz anders sieht es dagegen für das individualisierte Techniktraining aus. Trainer und Trainerinnen haben meist eine genaue Vorstellung davon, wie sie die Individualisierung des Techniktrainings im Trainingsprozess umsetzen. Dennoch ist dieses Wissen meist sportartspezifisches „Erfahrungswissen“, welches bislang nur wenig systematisiert aufgearbeitet und im wissenschaftlichen Kontext beachtet wurde. Dieser Umstand ist vermutlich ursächlich dafür verantwortlich, dass sich zur Individualisierung im Techniktraining nur wenig Handreichungen und Publikationen finden.

Im Workshop möchten wir uns mit dir dazu austauschen, welche Möglichkeiten der Individualisierung des Techniktrainings in den einzelnen Sportarten genutzt werden. Ziele des Workshops sind:

- Begrifflichkeiten und Kriterien der Individualisierung im Techniktraining herausarbeiten
- Austausch von Wissen und Erfahrungen zwischen den Sportarten anregen
- Bedarfe für die optimale Umsetzung der Individualisierung zu formulieren, insbesondere unter dem Aspekt der Unterstützung durch die Sportwissenschaft

Im Ergebnis sollen die unterschiedlichen Facetten der Individualisierung im Techniktraining beleuchtet und als Konsens herausgearbeitet werden.

In Vorbereitung auf den Workshop kannst du dir gern bereits zu den übergeordneten Zielen des Workshops Gedanken machen. Was bedeutet Individualisierung im Techniktraining für dich und wie setzt du es in der Praxis um?

Wir freuen uns auf den inhaltlichen Austausch und die gemeinsamen Diskussionen!