

Techniktraining im Turnen: von neuronalen Korrelaten zu trainingsmethodischen Ansätzen

Marco Taubert

Lehrstuhl Trainingswissenschaft, Schwerpunkt Kognition und Bewegung, Otto-von-Guericke Universität Magdeburg

Schlüsselwörter: Motorisches Lernen, Neuroplastizität

Abstract

Die Herausbildung und Stabilisierung sporttechnischer Fertigkeiten sind Hauptaufgaben im Turntraining. Der Prozess des Fertigkeitenslernens wird maßgeblich von den physiologischen und anatomischen Voraussetzungen in den zugrundeliegenden Funktionssystemen des peripheren und zentralen Nervensystems bestimmt. Aus neueren Studien geht hervor, dass die genannten Funktionssysteme keineswegs starre Gebilde darstellen, sondern sich hochdynamisch an koordinative Trainingsanforderungen anpassen. Die Befunde legen zudem Möglichkeiten einer Einflussnahme auf diesen Anpassungsprozess nahe und eröffnen damit neue Perspektiven für eine Förderung des Fertigkeitenslernens im Turnen. Im ersten Teil des Vortrags sollen daher Mechanismen der neuralen Anpassung an motorische Lernprozesse aufgezeigt werden, bevor die Übertragung dieses Wissens in die Praxis der technisch-kompositorischen Sportarten exemplarisch aufgezeigt wird.