



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > info@intro-wolfsburg.de

**Internet** > www.intro-wolfsburg.de

**Facebook** > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Das Auge des Trainers

Während der Corona-Pandemie kam es zu deutlichen Einschränkungen des Sportbetriebs. Sportstätten blieben geschlossen, Training musste entfallen. Als Folge etablierte sich ein riesiges Angebot an Online-Trainingsformen, auch INTRO stellte das Training in den Laufgruppen übergangsweise um.

Zum jetzigen Zeitpunkt (Oktober 2021) ist Training immer mehr im altbekannten Stil wie vor Corona möglich. Geimpfte und Genesene werden wahrscheinlich keine Einschränkungen im Sportbetrieb mehr erleben. Trotzdem ist zu beobachten, daß einige Sportler nur zögernd wieder das alte Training aufnehmen und bei den Online-Angeboten bleiben. Als Vorteile werden die Zeitersparnis durch entfallende Wege und die zeitliche Flexibilität genannt.

INTRO möchte an dieser Stelle ganz deutlich die Vorteile des Präsenztrainings betonen!

- Bewegungs- bzw. Technikkorrekturen: Kein Online-Angebot kann auch nur ansatzweise das Auge eines erfahrenen Trainers bei der Kontrolle und Korrektur der technischen Durchführung einer Übung ersetzen. Dies ist bei komplexen Techniken wie dem Kraulschwimmen noch leicht ersichtlich, denn der falsche Armzug hat seinen Ursprung mitunter in einer falschen Kopfhaltung. Aber selbst statische Halteübungen bieten so viele Fehlerquellen, daß mitunter die falschen Muskeln trainiert werden und die Übung ihren Zweck verliert.
- Online-Portale bieten viele Möglichkeiten der statistischen Auswertung der hochgeladenen Trainingseinheiten. Es gibt eine schwer zu überblickende Anzahl von Parametern und Darstellungen der Werte. Auch hier die Erfahrung eines Trainers notwendig, um die Werte unter Betrachtung der Individualität des Sportlers sinnvoll einzuordnen und die richtigen Schlüsse zu ziehen. Dies kann keine Software leisten.
- Zu guter Letzt ist der Mensch ein soziales Wesen. Training in der Gruppe macht mehr Spaß, bringt Motivation und erhöht durch das Lernen von anderen den Trainingseffekt.

Warum schicken wir die Kinder wieder in die Schule und stellen nicht auf Homeschooling um? Weil der Lehrer in der Schule besser auf die Kinder eingehen kann, besser korrigieren kann, der Unterricht abwechslungsreicher gestaltet werden kann, das Lernen in der Gruppe mehr Spaß macht und soziale Interaktion erfolgt.