

# Inhaltsverzeichnis

<b>0</b>	<b>Kurzfassung</b> .....	<b>5</b>
01	Ausgangsposition .....	5
02	Theoretische Analyse .....	5
03	Forschungshypothesen .....	7
04	Zielstellungen und Ergebnisse der Untersuchungen .....	7
05	Zusammenfassung und Diskussion .....	9
06	Trainingspraktische Ableitungen .....	10
<b>1</b>	<b>Vorbemerkung – Technik hilft beim Lernen?</b> .....	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>Ausgangsposition</b> .....	<b>12</b>
2.1	Entwicklungstendenzen in den technisch-kompositorischen Sportarten .....	12
2.2	Ziel der Arbeit .....	15
2.3	Aufbau der Arbeit.....	16
<b>3</b>	<b>Theoretische Analyse</b> .....	<b>17</b>
3.1	Messplätze und Messplatztraining .....	17
3.1.1	Definitionen .....	17
3.1.2	Techniktraining, motorisches Lernen und motorische Kontrolle .....	21
3.1.3	Exkurs: Visuelle Wahrnehmung und Bewegungskontrolle am Beispiel des Wasserspringens .....	23
3.1.4	Interne Informationen und objektiv-ergänzende Rückinformationen .....	27
3.1.5	Zum Einsatz von Feedback im motorischen Lernen und Techniktraining .....	28
3.1.6	Zusammenfassende Ableitungen für das Messplatztraining .....	34
3.1.7	Bisherige Umsetzung im Messplatztraining – Kritik an Messplätzen und Messplatztraining .....	35
3.1.8	Empirische Befundlage Messplatztraining .....	37
3.2	Trainingshilfsgeräte .....	39
3.2.1	Grundlegende Merkmale und Besonderheiten .....	39
3.2.2	Das Saltodrehgerät .....	43
3.3	Messplatztraining und Trainingshilfsgeräte .....	45
3.4	Transfer.....	45
3.4.1	Allgemeiner Überblick.....	45
3.4.2	Ableitungen für die vorliegende Arbeit .....	48
<b>4</b>	<b>Ableitung der allgemeinen Forschungshypothese</b> .....	<b>51</b>
<b>5</b>	<b>Methode</b> .....	<b>53</b>
5.1	Messplatz Saltodrehgerät .....	53
5.2	Untersuchung I.....	56
5.2.1	Untersuchungsdesign, Aufgabe und Probanden .....	56
5.2.2	Trainingsmaßnahme im Saltodrehgerät .....	59

5.3	Untersuchung 2 .....	63
5.3.1	Untersuchungsdesign, Aufgabe und Probanden .....	63
5.3.2	Trainingsmaßnahme im Saltodrehgerät .....	64
5.4	Untersuchung 3 .....	65
5.4.1	Untersuchungsdesign, Aufgabe und Probanden .....	65
5.4.2	Trainingsmaßnahme im Saltodrehgerät .....	66
5.5	Abhängige Variablen .....	68
5.5.1	Abhängige Variable zur Bewertung der Orientierungsleistung .....	68
5.5.2	Abhängige Variablen zur Bewertung der Bewegungsausführung .....	69
5.6	Operationale Hypothesen .....	72
5.7	Statistische Auswertung .....	72
5.8	Erfassung weiterer Trainingsmaßnahmen .....	74
<b>6</b>	<b>Ergebnisse und Diskussion .....</b>	<b>76</b>
6.1	Untersuchung 1 .....	76
6.1.1	Ergebnisse .....	76
6.1.2	Diskussion .....	80
6.2	Untersuchung 2 .....	81
6.2.1	Ergebnisse .....	81
6.2.2	Diskussion .....	86
6.3	Untersuchung 3 .....	87
6.3.1	Ergebnisse .....	87
6.3.2	Diskussion .....	97
6.4	Analyse weiterer Trainingsmaßnahmen .....	100
6.4.1	Ergebnisse .....	100
6.4.2	Diskussion .....	101
<b>7</b>	<b>Gesamtdiskussion und Ausblick .....</b>	<b>102</b>
7.1	Zusammenfassung der Ergebnisse .....	102
7.2	Erklärungsansätze .....	103
7.3	Ableitungen für die Trainingspraxis .....	106
<b>8</b>	<b>Schlussbemerkung – Technik kann beim Lernen helfen .....</b>	<b>109</b>
<b>9</b>	<b>Transferleistungen im Rahmen der BISp-Forschungsprojekte .....</b>	<b>110</b>
9.1	Vorbemerkungen .....	110
9.2	Veröffentlichungen .....	110
9.3	Vorträge/Poster bei Kongressen und Weiterbildungsmaßnahmen .....	112
<b>10</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>114</b>
<b>11</b>	<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>129</b>
<b>12</b>	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>132</b>
<b>13</b>	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>134</b>