

**Stefan Panzer**

## Messplatztraining und dyadisches Üben

### Summary

Measuring units in high performance sports are an important tool to learn and to optimize sport skills to increase athletes' performance. However, the training in measuring unit involves cost intensive procedures and/or the equipment is expensive. An attractive training format that makes lesser demands on instructors and coaches and cuts costs without sacrificing the amount of learning are cooperative and/or dyadic training protocols. In dyadic training protocols participants learn in pairs, where they alternate between physical and observational practice on consecutive trials and are often permitted an inter-trial dialogue to exchange ideas. The majority of the studies is conducted in the education of micro surgery or computer-based surgery. They showed that participants who learned in pairs (dyads) showed the same or superior performance compared to individual learners. The purpose of the present article is to determine the impact and the potentials of dyadic training procedures in measuring units in high performance sports.

**Keywords:** Measuring units, Technique-Training, Dyad-Practice

### Zusammenfassung

Messplatztraining im Leistungssport ist ein wichtiger Teil im Trainingsprozess für den Erwerb und die Optimierung sportlicher Bewegungstechniken. Das Training an den Messplätzen ist jedoch eine kostenintensive Prozedur, da es den zeitgleichen Einsatz von Sportler\*innen, Sportwissenschaftler\*innen und Trainer\*innen erfordert. Zudem ist die Entwicklung von Messplätzen sehr teuer. Ein Trainingsformat, das die Anforderungen an Wissenschaftler\*innen, Trainer\*innen und Athlet\*innen reduziert, ohne dabei das Techniktraining und das motorische Lernen negativ zu beeinflussen, sind kooperative oder dyadische

Trainingsprotokolle. In dyadischen Trainingsprozeduren trainieren zwei Sportler\*innen gemeinsam und wechseln zwischen der Beobachtung und der motorischen Übung von Versuch zu Versuch. In den Wechselintervallen haben sie auch die Möglichkeit, Ideen, Anregungen oder auch Tipps zu kommunizieren. Die Mehrzahl der Studien im Kontext zum dyadischen Üben wurden im Bereich der Mikrochirurgie und der chirurgischen Navigation an Simulatoren durchgeführt. Die Befunde zeigen, dass Lernende, die als Paar üben, die gleiche oder gar bessere Leistungen zeigen als individuell Lernende. Das Ziel des Artikels wird es sein, eine Anregung zu geben, die vorliegenden Ergebnisse auf das Messplatztraining im Leistungssport zu übertragen und theoriebasiert einer kritischen Prüfung zu unterziehen.

**Schlagworte:** Messplatztraining, Techniktraining, dyadisches Üben