



Trainings- und Wettkampfplanung

Trainingsgrundsätze
Standortbestimmung
Leistungsentwicklung
Leistungsdiagnostik
Bedeutung von Wettkämpfen

Mit der Trainings- und Wettkampfplanung werden die Ziele, der Aufbau, die Inhalte, die Methoden und die Organisation des Trainings für einen bestimmten Zeitraum festgelegt. In der Regel ist die Trainings- und Wettkampfplanung Aufgabe der Trainerinnen und Trainer. Die Inhalte der Trainings für Sporttalente unterscheiden sich von denjenigen für Spitzensportler. Eine Vielzahl von Komponenten muss berücksichtigt werden, was zu einer anspruchsvollen Planung führt und Flexibilität von allen Beteiligten fordert.

Trainingsgrundsätze

Die «Ethik-Charta im Sport» des Bundesamtes für Sport und von Swiss Olympic hält fest, dass die Anforderungen an Nachwuchsathleten mit dem sozialen Umfeld, insbesondere mit den Ansprüchen der Familie, der Schule und der Ausbildung, im Einklang stehen müssen. Die Würde der Jugendlichen, ihre ganzheitliche Entwicklung, ihre Gesundheit, ihre Individualität und ihre Freude am Sport haben immer Priorität und stehen über dem sportlichen Erfolg (siehe auch G.01).

Die Entwicklung jedes Menschen verläuft individuell und das biologische Alter weicht oft vom kalendarischen Alter ab. Bei der Planung und Gestaltung des Trainings müssen Individualität und Altersstufe im Vordergrund stehen. Aufgrund der komplexen Mechanismen müssen Trainings- und Wettkampfplanung sorgfältig aufeinander abgestimmt werden. Dabei gilt es einige Punkte zu berücksichtigen.

Trainingsreiz

Das Training muss auf die individuellen Bedürfnisse den psychischen und physischen Voraussetzungen der Nachwuchsathletin oder des Nachwuchsathleten angepasst sein. Je höher das sportliche Niveau ist, desto spezifischer und individueller werden die Trainingsreize gesetzt. Gleichartige Trainingsreize verlieren mit der Zeit ihre Wirkung.

Belastung und Erholung

Um eine Leistungssteigerung zu erwirken, muss die Intensität gesteigert werden (progressive Belastungssteigerung). Dabei ist zu beachten, dass durch kontinuierlich zu hohe Trainingsintensitäten, zu hohes Trainingsvolumen oder unzureichende Regenerationszeiten zwischen den Trainingseinheiten ein Übertraining ausgelöst werden kann und dadurch das Leistungsniveau sinkt. Die regenerativen Massnahmen müssen genauso wie die Trainingseinheiten geplant und umgesetzt werden (siehe auch D.02).

Belastungsfolge

Werden in der gleichen Trainingseinheit mehrere koordinativ-technische und konditionelle Fähigkeiten trainiert, müssen Auswahl und Abfolge der einzelnen Trainingsteile gut aufeinander abgestimmt werden.

Kontinuität

Je regelmässiger trainiert wird, desto schneller entwickelt sich das Leistungspotenzial. Trainingsunterbrüche, die nicht der gezielten Regeneration dienen, können zu einem Leistungsabbau führen.

Periodisierung

Wer auf ein bestimmtes Ziel hin trainiert, muss den Formaufbau etappenweise planen. Bei der Trainingsplanung spielen die individuellen Voraussetzungen sowie die Ziele und Teilziele eine entscheidende Rolle.

Adaptionszeiten

Die verschiedenen Regenerations- und Anpassungsprozesse benötigen unterschiedlich viel Zeit. Aktive Teile des Bewegungsapparates wie die Muskulatur passen sich schneller an als passive wie Bänder oder Knochen.

Standortbestimmung

Um mittel- und langfristige Ziele für Trainings und Wettkämpfe festzulegen, machen Trainerinnen und Trainer in der Regel eine Standortbestimmung. Dabei spielen Faktoren wie individuelle Belastbarkeit, Stärken und Schwächen, Motivation, Verhalten, Trainingsalter, Trainingsmethoden, Rahmenbedingungen, Finanzen und Vorgaben des Verbandes eine Rolle. Zu dieser Analyse können Eltern zusätzlich wichtige Informationen beisteuern.

Leistungsentwicklung

In vielen Sportarten, insbesondere in den Individualsportarten, ist ein Trainingstagebuch ein gutes Hilfsmittel für die Planung und Auswertung von Trainingsprozessen und -effekten. Das Trainingstagebuch ist für Nachwuchsathletinnen und -athleten, aber auch für Trainerinnen und Trainer sowie allenfalls auch für Eltern ein Instrument, das bei der Absprache hilft und zur Transparenz beiträgt. Auch kann ein Trainingstagebuch helfen, auf kurzfristige Veränderungen zu reagieren und gegebenenfalls Trainingsmassnahmen anzupassen.

Übliche Inhalte eines Trainingstagebuchs sind:

- Zeit und Ort des Trainings sowie äussere Bedingungen wie das Wetter
- Durchgeführte Trainings und Abweichungen gegenüber dem Trainingsplan
- Subjektives Empfinden der Härte des Trainings sowie Freude und Motivation bei der Trainingseinheit
- Allenfalls körperliche Beschwerden und Schmerzen
- Zeitdauer und Qualität des Schlafs
- Körpergewicht und Ruhepuls (wöchentliche Erfassung)
- Wettkampfergebnisse mit den dazugehörigen Wettkampfbedingungen

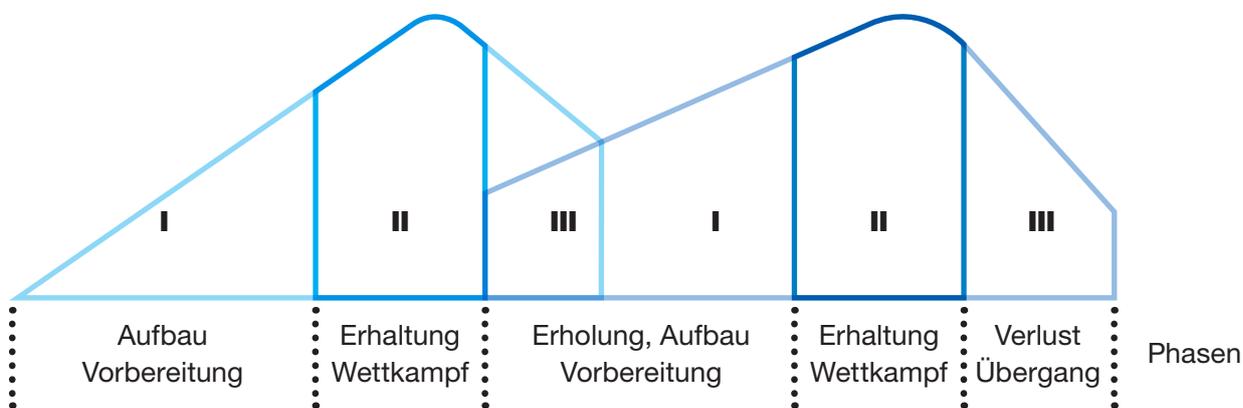
Leistungsdiagnostik

In vielen Sportarten werden bereits im Nachwuchsalter diverse Leistungstests für Leistungsevaluation und Trainingsplanung eingesetzt. Sie dienen der Erfassung des Leistungszustands und stellen die Leistungsentwicklung dar. Diese Resultate erlauben der Trainerin oder dem Trainer (und auch der Athletin oder dem Athleten), das Training individuell anzupassen.

Bedeutung von Wettkämpfen

Ziel eines langfristigen Trainingsprozesses ist es, die erworbene Leistungsfähigkeit an einem Wettkampf zu zeigen und am Tag X das individuelle Leistungspotenzial möglichst gut abrufen und ausschöpfen zu können.

Es ist unmöglich, 365 Tage im Jahr in Bestform zu sein. In vielen Sportarten gelingt dies nur rund vier bis sechs Wochen. Das bedeutet, dass die Zielsetzungen für die geplanten Wettkämpfe unterschiedlich sein müssen und es zu definieren ist, welches die Vorbereitungs-, welches die Test- und welches die Hauptwettkämpfe der Saison sind.



Tipps

Auf die Trainings- und Wettkampfplanung haben viele Faktoren Einfluss. Optimalerweise erfolgt die sportliche Ausbildung stufengerecht und ist individuell auf Ihr Kind abgestimmt. Informieren Sie sich über die Trainings- und Wettkampfplanung und nehmen Sie bei Unklarheiten mit der Trainerin oder dem Trainer Kontakt auf.

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, realistische Ziele für Training und Wettkampf zu definieren.
- Helfen Sie bei der Koordination der sportlichen Aktivitäten Ihres Kindes und bringen Sie Ihre eigenen zeitlichen und finanziellen Ressourcen ein.
- Nehmen Sie in einem geeigneten Moment mit dem Trainer Kontakt auf, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind mit dem geplanten Umfang des Trainings und der Anzahl Wettkämpfe überfordert ist.
- Unterstützen Sie Ihr Kind beim Führen eines Trainingstagebuchs.
- Planen Sie Ihre Familienferien frühzeitig und sprechen Sie sich nach Möglichkeit mit der Trainerin oder dem Trainer ab, um Terminkollisionen zu verhindern.

mehr...

- «Training fundiert erklärt» von Jost Hegner, Ingold Verlag
- «Handbuch Kinder- und Jugendtraining» von Dietrich Martin, Verlag Hofmann Schorndorf
- «Schnelligkeitstraining» von Manfred Grosser und Thomas Renner, BLV Verlag
- Bundesamt für Sport, Mobilität (Trainingslehre) > www.mobilesport.ch