

Langfristige Trainingsgestaltung

Ausbildungsetappen im LLA

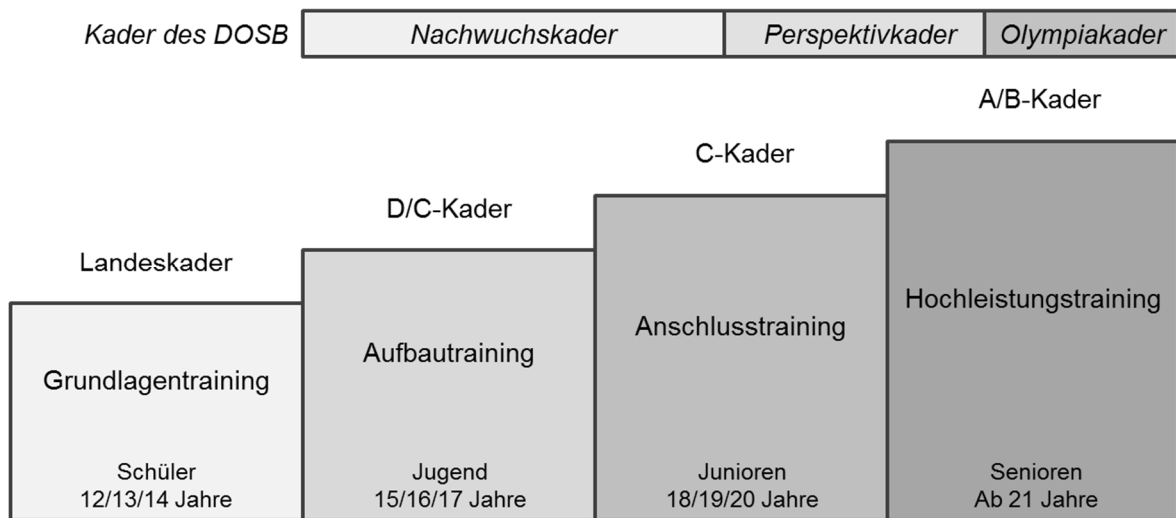


Abb. 1. Ausbildungsetappen der Langfristigen Trainingsgestaltung

Die inhaltliche Gestaltung der Etappen des langfristigen zielgerichteten Trainings orientiert sich an den Erfordernissen des Hochleistungstrainings. Dabei ist hervorzuheben, dass jeder einzelne Abschnitt besondere Zielstellungen verfolgen muss, um beim jungen Sportler alle Facetten des Langlaufsports zu entwickeln. Die sich daraus ergebenden unterschiedlichen Anforderungsprofile fordern besonders in den ersten Jahren ein behutsames trainingsmethodisches Vorgehen. Daher ist das Training in diesem Altersbereich nicht als "reduziertes" Erwachsenentraining zu verstehen!

Nachfolgend sollen deshalb wesentliche Ziele und Inhalte der einzelnen Ausbildungsabschnitte im langfristigen Leistungsaufbau (LLA) aufgezeigt werden.

*Ziele und Inhalte des **Grundlagentrainings***

Das Grundlagentraining hat eine klare allgemein-sportliche Ausrichtung. Das heißt, dass die **Ausbildung vielseitiger allgemeiner Fähigkeiten und Fertigkeiten den Schwerpunkt in dieser Etappe darstellt**. Neben dem spezifischen Skilanglauftraining sollen die Kinder durch die **Anwendung unterschiedlichster Sportarten** einen großen Schatz an Bewegungserfahrungen sammeln. Durch die Konfrontation mit einer Vielzahl motorischer Anforderungen aus verschiedenen Sportarten wird auf eine optimale Ausbildung der grundlegenden koordinativen Fähigkeiten abgezielt. Dies bildet eine entscheidende Grundlage für die Erlernung der spezifischen Lauftechnikelemente *beider Stilarten*. Dabei sollte es das Ziel sein, die verschiedenen Techniken in Verbindung mit vielseitigen skiläuferischen Grundfertigkeiten zu entwickeln, zu stabilisieren und dabei ein entsprechendes **einheitliches Technikverständnis zu vermitteln**. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass dafür jede Möglichkeit des Schneetrainings wahrgenommen

werden sollte, um weiterführend eine variable Verfügbarkeit und saubere Anwendung der *erlernten skiläuferischen Fertigkeiten* sicher zu stellen.

Zusätzlich dazu wird es durch die oben beschriebene vielseitige athletische Ausbildung möglich, die erworbenen Fertigkeiten in Sportarten wie Leichtathletik, Radsport/Mountainbike, Turnen/Gymnastik, Kleine- und Sportspiele sowie Schwimmen, Kanu und Inlineskate anzuwenden und solche damit im weiteren Verlauf des langfristigen Trainings effektiv als Trainingsmittel zu nutzen. Dabei ist jedoch immer ein Sportartenbezug herzustellen. Das heißt, dass sich die genutzten Inhalte an den motorischen, koordinativen und konditionellen Erfordernissen des Skilanglaufsports orientieren. ***Ein entscheidender Punkt ist weiter, dabei die sensiblen Entwicklungsphasen für bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten zu berücksichtigen, also die richtigen Inhalte zum richtigen Zeitpunkt zu schulen. Neben dem (1) allgemeinen Ausdauer- und Krafttraining, welches entscheidend für die Entwicklung der Belastungsverträglichkeit ist, sowie der (2) Erlernung und Stabilisierung aller Lauftechnikelemente, muss deshalb die Ausbildung der (3) koordinativen Fähigkeiten und die (4) Schnelligkeitsentwicklung einen Schwerpunkt in der inhaltlichen Ausrichtung des Grundlagentrainings darstellen.*** Auf Grund der unterschiedlichen Entwicklungsverläufe müssen insbesondere Trainingszustand und biologisches Alter der jungen Sportler eine wichtigere Rolle einnehmen als das kalendarische Alter.

Eine weitere wichtige Zielstellung des Grundlagentrainings wird durch das pädagogische Handeln der Trainer bestimmt. Hier geht es insbesondere um die Vermittlung sportlicher Grundwerte, wie Zielstrebigkeit, Fairness und Selbstständigkeit bzw. die Erlernung psychischer Trainings- und Wettkampfeigenschaften wie Willenskraft, Konzentrationsvermögen und Siegeswille. Das Abfordern sozialer Verhaltensweisen, das Vermitteln elementaren Handelns der Gesundheitsprophylaxe und die Gewöhnung an eine sportgerechte Lebensweise gehören ebenso zu den Aufgaben wie das Wecken der Begeisterung für unsere Sportart. Durch die Freude am regelmäßigen Training muss sich der Wille entwickeln, hart zu trainieren. Weiterhin soll das pädagogische Handeln der Trainer durch Wissensvermittlung gekennzeichnet sein. Dies schließt neben dem Erwerb von Basiskenntnissen in Trainingssteuerung, Ernährung und Wiederherstellung, ebenso das Vermitteln von Grundkenntnissen in Skipräparation und -pflege mit ein.

Generelles zum Training mit Kindern – Wachstumsbedingte Besonderheiten

Um die Ausbildungsziele des GLT zu verfolgen gilt es, die wachstumsbedingten Besonderheiten des Kindes- und Jugendalters so zu berücksichtigen, dass es zu einer optimalen und gleichzeitig nachhaltigen Ausnutzung der sportlichen Ressourcen des jungen Athleten kommt. Dies kann hervorragend gelingen, wenn Wahl und Anwendung verschiedener Trainingsmittel und -methoden mit biologisch determinierten und besonderen Phasen des Kindes abgestimmt und somit in ihrer Wirksamkeit angehoben werden.

In der Literatur werden dem Kind hinsichtlich der Motorik „außergewöhnliche Lernleistungen“ zugeschrieben (Weineck, 2010, S. 165). Das rasante Wachstum des Gehirns, welches im Alter von sechs Jahren nahezu die Größe eines Erwachsenen erreicht hat, unterstreicht dies (Weineck, 2010). Derartige Voraussetzungen sollten sich also für den im GLT stattfindenden Trainingsprozess zu Nutze gemacht werden, um den Grundstein für das später auszuschöpfende Leistungspotential zu legen. Das bedeutet, dass die Ausbildung koordinativer Fähigkeiten gerade im GLT im Vordergrund stehen muss. Deshalb gilt:

„Das Training der konditionellen Fähigkeiten erfolgt parallel dazu, jedoch nur in dem Maße – und hier liegt ein wesentlicher Unterschied zum Erwachsenentraining –, wie es die umfassende koordinative Ausbildung erforderlich macht. Die konditionellen Fähigkeiten werden im Kindesalter also nicht maximal, sondern optimal ausgebildet.“ (Weineck, 2010, S. 173)

Wachstum und Stoffwechsel

Da Kinder besonders im Alter des GLT unterschiedlich einsetzenden und andauernden Wachstumsprozessen ausgesetzt sind, ist der Grundumsatz durch den erhöhten Baustoffwechsel stark erhöht. Dies sollte Beachtung finden, da aufgrund dieser Prozesse durchaus die Belastbarkeit im Training herabgesetzt sein kann (Weineck, 2010). Athleten-individuell - obwohl kalendarisch und biologisch gleichaltrig – können hier Unterschiede bestehen, die wiederum Einfluss auf das Belastungs-Erholungs-Verhältnis haben (Weineck, 2010).

Wachstum und passiver Bewegungsapparat

Für den passiven Bewegungsapparat bedeutet dies häufig unterschiedliche Belastbarkeiten einzelner Systeme (Knochen-, Knorpel-, Sehnen- und Bänderapparat) (Weineck, 2010). Dies muss für bestimmte Trainingsformen Berücksichtigung finden. Sofort denkt man hier an das Thema Krafttraining, da sich in vielen Fällen die Muskelkraft schneller entwickelt als die Strukturen der Sehne. Entstehende Dysbalancen erhöhen das Verletzungsrisiko. Genaueres dazu findet sich im Kapitel „Kraft“. Generell gilt jedoch folgendes:

„Insgesamt lässt sich feststellen, dass wachstumsadäquate, das heißt submaximale Trainingsreize, die vielfältig und nicht einseitig den Gesamtkomplex des passiven

Bewegungsapparates beanspruchen, einen geeigneten Reiz sowohl für das Wachstum als auch für die Strukturverbesserung bieten. Einseitige, maximale oder unvorbereitet an den wachsenden Organismus herangetragene Belastungen hingegen können unmittelbar oder langfristig (Spätschaden) zur Zerstörung der genannten Gewebe führen.“ (Weineck, 2010, S. 178).

*Ziele und Aufgaben des **Aufbautrainings***

Die zweite Etappe des langfristigen Trainings knüpft an die allgemein-sportliche Ausrichtung des GLT an und beinhaltet eine umfassende und stabile Weiterentwicklung der allgemeinen und speziellen konditionellen und koordinativ-technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. **Die Vervollkommnung der im GLT erworbenen technischen Grundfertigkeiten anderer Sportarten forciert das langfristige Ziel, allgemeine Trainingsmittel effektiv nutzbar zu machen.** Dies sichert Belastungsverträglichkeit und liefert somit die Grundlage für eine kontinuierliche und wirksame Umfangssteigerung. Weiterhin wird durch die erworbenen vielfältigen Bewegungserfahrungen **ein motorisches Repertoire geschaffen**, was für die Vervollkommnung skiläuferischer Techniken hilfreich ist. Ein solcher Transfer motorischer Kompetenzen ist Grundlage für die Anwendbarkeit und variable Verfügbarkeit aller Lauftechniken auf hohem technischem Niveau.

Da Technikvervollkommnung nie abgeschlossen ist und die Sportart Skilanglauf auch in Zukunft technischen Veränderungen unterliegen kann, ist das beim Sportler geschaffene Bewegungsgefühl von entscheidender Bedeutung, um im weiteren Verlauf erfolgreich Lern- und Umlernprozesse zu bewältigen. Dies gelingt umso besser, wenn der Sportler mit einer Vielfalt möglichst anspruchsvoller Bewegungsaufgaben im Schnee konfrontiert wird. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt (Technikparcours, Boardercross mit Langlaufskiern, etc.).

Im ABT besteht weiter das Ziel, die Qualität des allgemeinen Krafttrainings zu erhöhen. Das beinhaltet zum einen eine Steigerung der Bewegungsqualität der Übungsausführung und zum anderen die Ausrichtung der Inhalte des Krafttrainings an konkreten Zielstellungen (prophylaktische Funktion, Stabi-training, Kraftausdauertraining vortriebswirksamer Muskulatur, Kombination Krafttraining und Imitation von Bewegungen auf dem Ski, Vorbereitung Maximalkrafttraining). Der biologische Entwicklungsstand ist hierbei immer zu berücksichtigen.

Um den sportartspezifischen Leistungszustand in diesem Altersgang zu erhöhen, ist das Training durch eine zunehmend speziellere Ausrichtung unter Beibehaltung eines hohen Anteils allgemein – gerichteter Ausbildung gekennzeichnet. Neben dieser prozentualen Veränderung in der Anteiligkeit allgemeiner und spezieller Trainingsmittel ist eine **Erhöhung des Trainingsumfanges und der Trainingsintensität anzustreben.** Um dies kontrollierbar zu machen, sind für diesen Altersbereich eine **zweckmäßige Periodisierung des Trainings und regelmäßige Leistungsdiagnostiken notwendige Maßnahmen.** Ebenso wichtig ist eine optimale Synthese zwischen der schulischen und sportlichen Ausbildung. Letztere sollte neben dem normalen Trainingsbetrieb auch den Schwerpunkt der

Wissensvermittlung fokussieren. Dabei ist es die Aufgabe des Trainers, beim jungen Athleten sowohl die Kenntnis über sportartspezifische Trainingsmethoden zu schulen, als auch eine hohe Leistungsmotivation zu fördern. Ebenso gilt es, taktische und psychische Trainings- und Wettkampfeigenschaften weiter auszuprägen. Diese entwickeln sich insbesondere durch die erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen der höchsten nationalen Leistungsklasse. Da speziell in diesem Altersbereich, durch unterschiedlich verlaufende Entwicklungsprozesse, mitunter gewünschte Wettkampfergebnisse ausbleiben, sind hier besonders die **individuellen Entwicklungsziele des Sportlers zu benennen**. Dies hilft den Athleten, die eigene Leistung realistisch zu bewerten, ohne die notwendige Leistungsmotivation zu verlieren. Gleichzeitig wird dadurch die für einen erfolgreichen Entwicklungsverlauf des Sportlers notwendige Selbstreflexion der eigenen Leistung – sei es im Training oder Wettkampf – geschult. Dabei ist die pädagogische Kompetenz des Trainers gefordert, den heranwachsenden Sportler in diesem Prozess zu unterstützen. Ein respektvoller Umgang und das Finden einer gemeinsamen Sprache sind dabei grundlegende Elemente pädagogischen Handelns und die Basis für eine gesunde Trainer-Sportler-Beziehung.

*Ziele und Aufgaben des **Anschlussstrainings***

Die Etappe des Anschlussstrainings ist das Bindeglied zwischen dem Nachwuchs- und dem Hochleistungstraining. Am Ende dieser Etappe **werden Leistungen angestrebt, die den Anschluss an internationale Spitzenleistungen im Juniorenbereich herstellen sollen**. Dabei orientiert sich die inhaltliche und methodische Struktur eindeutig an der trainingsmethodischen Vorgehensweise der Etappe des Hochleistungstrainings. Sie ist daher als eigenständige Trainingsetappe zu verstehen und wird nicht mehr dem Nachwuchstraining zugeordnet.

Charakteristisch dafür ist das Zugrundeliegen einer am Hochleistungstraining orientierten, blockartigen Periodisierung. Im Sinne eines akzentuierten Trainings werden Hauptbelastungen gesetzt, in denen ein hohes Belastungsmaß generiert und verschiedene Ziel- und Aufgabenstellungen schwerpunktmäßig verfolgt werden.

Hintergrund ist es, eine Überlagerung von Trainingsreizen so gut wie möglich zu minimieren und damit die Trainingswirksamkeit zu erhöhen. Die Ausnutzung des kompletten Intensitätsspektrums und eine exakte Differenzierung zwischen den Belastungen spielt dabei eine zusätzliche und entscheidende Rolle, um (1) die Gefahr von Überbelastung unter hohen Trainingsumfängen zu reduzieren und (2) ein grundlegendes Fundament für die Steigerung des Belastungsmaßes zu legen. Um den Erfordernissen des modernen Skilanglaufs (Ansprechen aller im Wettkampf geforderten energetischen Funktionssysteme bei gleichzeitiger Optimierung der Bewegungsstruktur) Rechnung zu tragen, sollte die Bewegungsqualität in jeder Intensitätsstufe stets eine übergeordnete Rolle einnehmen.

Ein zunehmend individualisierter Umgang mit jedem einzelnen Athleten ist nun wichtig. Dafür sollte ebenso die Forderung nach Eigenverantwortung und Mitsprache des Athleten Berücksichtigung finden. Das Ski-Testen und die richtige Einschätzung der

eigenen Materialsituation sind in diesem Zusammenhang exemplarisch zu nennen. Der „mündige Athlet“ ist also in dieser Etappe des LLA mehr denn je gefordert, um die für den Sportler neuen Anforderungen des Anschlusstrainings, welche das Erschließen weiterer Leistungsreserven ermöglichen sollen, erfolgreich zu bewältigen. Hierzu zählen: Nutzen von Hypoxiebedingungen in ausgewählten Trainingslehrgängen, die in regelmäßigem Abstand durchgeführten leistungsdagnostischen Untersuchungen, regelmäßige Ernährungsberatungen, die Abstimmung der beruflichen und sportlichen Ausbildung und schließlich die ganzjährige Fokussierung auf die selbstständige Bearbeitung von individuellen Defiziten zur Sicherung der Belastungsverträglichkeit (Rumpfkraft, Balance, Imitation). Dies ist Grundvoraussetzung, um den Erfordernissen des Hochleistungstrainings nachzukommen. Das bedeutet, dass die notwendigen Steigerungen der gesamten Trainingsbelastung, insbesondere des Anteils an speziellen Trainings- und Wettkampfbelastungen, verkraftet werden müssen. Ein somit angestrebter und zu erreichender komplexer Leistungszustand soll schließlich die Perspektive für sportliche Höchstleistungen im Hochleistungsalter eröffnen. Dazu zählen die komplette Beherrschung des sportartspezifischen Technikrepertoires, die **Steigerung des Niveaus der allgemeinen und spezifischen Kraftfähigkeiten insbesondere durch die Anwendung von Maximalkrafttrainingsformen, die weitere Ausprägung taktischer Fähigkeiten für eine offensive und variable Wettkampfgestaltung und schließlich die erfolgreiche Teilnahme an nationalen und internationalen Meisterschaften der höchsten Leistungsstufe (Continental-Cup, JWM)**. In den Anforderungen des Trainings sollen sich dabei auch in verstärktem Maße die spezifischen Erfordernisse der verschiedenen Wettkampfsarten widerspiegeln (Sprint, Skiathlon, etc.).

Abschließend ist deutlich zu unterstreichen, dass der angesprochene Progress in der Umfangssteigerung mit Blick auf zukünftig weiterhin zwingend notwendige Belastungssteigerungen im U23-Bereich moderat gestaltet und an den Vorgaben des RTP ausgerichtet werden sollte.

Ziele und Aufgaben des Hochleistungstrainings

Das Hochleistungstraining ist der letzte mehrjährige Abschnitt des LLA. **Ziel ist die Ausprägung des höchstmöglichen individuellen sportartspezifischen Leistungsstands.** Der Maßstab ist hier das Erreichen von Weltspitzenleistungen zu entscheidenden Wettkampfhöhepunkten bzw. das Aufrechterhalten dieses Niveaus über einen längeren Zeitraum. **Dafür ist es von entscheidender Bedeutung, dass in den rückliegenden Etappen entwickelte Leistungsniveau erfolgreich zu transferieren, dieses weiter auszubauen und schlussendlich so zu stabilisieren, dass es für zukünftige Spitzenleistungen dauerhaft abrufbar wird.** Vor dem Hintergrund dieser Zielstellungen ist die Übergangsphase vom Junioren- in das Seniorenalter eine der entscheidendsten Phasen des LLA, da hier auf *allen*, die sportliche Leistung beeinflussenden, Ebenen investiert werden muss. Deshalb ist dem U23-Bereich besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

U23-Bereich

Nach Beendigung der Schule eröffnet sich für den Sportler eine völlig neue Lebenssituation: Durch die Zugehörigkeit zu einer Behörde können zum einen Rahmenbedingungen geschaffen werden, die weiterhin ein professionelles Training möglich machen. Gleichzeitig fordern Ausbildungszeiträume ein völlig neues Zeitregime, welches die Organisation des Trainings mitbestimmt. Ausbildung und Training sind hier optimal aufeinander abzustimmen. **Das bedeutet, dass die auf den Sportler einwirkenden Veränderungen und Besonderheiten so zu berücksichtigen sind, dass dennoch Möglichkeiten zur reizwirksamen Belastungssteigerung geschaffen werden, um das entscheidende Ziel dieses Altersbereichs, den Anschluss an das internationale Niveau im Seniorenbereich herzustellen.**

Aufgrund teils geringer Größen der Trainingsgruppen und auftretendem Leistungsgefälle innerhalb der Gruppe, muss das **Training höchst individuell** gestaltet werden, damit Schwächen und Stärken jedes einzelnen Athleten berücksichtigt werden können. Trotzdem muss es das Ziel sein, ein Trainingsumfeld zu organisieren, in dem durch das **Zusammenkommen der besten Athleten, Orientierungspunkte und Konkurrenzsituationen geschaffen werden**. Dies beinhaltet auch das Zusammenführen der Athleten außerhalb der Lehrgangsmaßnahmen. Für Schwerpunkteinheiten sollten demnach die besten Athleten auch im Stützpunkttraining zusammenkommen. Das Messen und permanente Vergleichen mit anderen, auch mit Sportlern der Weltcup-Mannschaft, trägt somit zur Motivation bei und ist gleichzeitig eine Voraussetzung für eine individuell bestmögliche Entwicklung. Gleichbedeutend ist es entscheidend, dass Trainer und Sportler den Mut besitzen mit aller Konsequenz einer klaren trainingsmethodischen Linie zu folgen und der Sportler darüber hinaus das Bestreben hat, jede einzelne Trainingseinheit in einer optimalen Qualität zu absolvieren. Durch eine derartige Einstellung wird das Ausschöpfen des maximalen Entwicklungspotentials der Sportler unterstützt und sollte sich im Ergebnis durch die erfolgreiche Teilnahme an der U23-WM, bzw. der Qualifikation für die Weltcup-Mannschaft ausdrücken.

Senioren-Bereich

Mit der Beendigung des U23-Alters und dem Meistern der damit verbundenen Herausforderungen dieser Übergangsphase ist man endgültig im Seniorenbereich angekommen. Hier gilt es nun, das individuelle Leistungsniveau weiter auszubauen und zu stabilisieren. Eine perfektionierte Betreuung der Athleten durch gut ausgebildete Trainer und in der Sportart erfahrene Wissenschaftler kann zur weiteren Steigerung der Trainingsqualität beitragen. **Dabei wird ein klares trainingsmethodisches Konzept verfolgt, wobei jedoch gleichzeitig die Trainingsinhalte wesentlich durch den Erfahrungsschatz aus rückliegenden Jahren mitbestimmt werden. Die Qualität in jeder Trainingseinheit hat dabei oberste Priorität.** Diese professionelle Herangehensweise von Athlet und Trainer, lässt kaum noch Zeit für andere Tätigkeiten außerhalb von Training und Wettkampf zu.

Optimale, der Leistungsentwicklung zuträgliche, Abläufe der Wiederherstellung verbunden mit entsprechenden Ernährungsgewohnheiten und eine auf den sportlichen Erfolg ausgerichtete Lebensweise, kennzeichnen dabei das Sportlerleben im Hochleistungstraining. Dabei sollte sich der Sportler seiner Vorbildfunktion bewusst sein und durch ein gefestigtes Rollenverständnis stets einen positiven Einfluss auf andere, insbesondere jüngere, Sportler des unmittelbaren lokalen Umfelds nehmen. Das beinhaltet unter anderem das Beteiligen an der Entwicklung von Werten und Spielregeln innerhalb der Gruppe.

Der Athlet sollte darüber hinaus über die Jahre soweit ein Verständnis für Training entwickelt haben, dass er selbst den Trainingsplan mitbestimmen und gar entwickeln kann. Das Vertrauensverhältnis zwischen Trainer und Sportler ist hierfür zwingende Voraussetzung. Hinzu kommt die ständige Rückkopplung im Trainingsprozess zum Trainer und sich selbst. Die Fähigkeit, ein realistisches Situationsbild zu entwickeln und sich selbst einzuschätzen ist dafür förderlich.

Das Ausnutzen verschiedenster Möglichkeiten der Reizsteigerung (Hypoxietraining, ganzjähriges Schneetraining, etc.) ist ein weiterer Baustein, um die Leistungsentwicklung trotz vieler Trainingsjahre weiter voranzutreiben. Dazu zählt ebenso die noch stärkere Individualisierung des Trainings und darüber hinaus die optimale Abstimmung einzelner Trainingsinhalte aufeinander. Auch hier können Reserven in der Reizwirksamkeit des Trainings erschlossen werden, wenn es bei der Organisation des Trainings auch am Stützpunkt gelingt, die besten deutschen Athleten in Schwerpunkteinheiten zusammen zu führen.