universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Nachwuchs- und Talentförderung im Leistungssport

Ziegler, Jörg

Frankfurt a. M., 1991

Entwicklung des systematischen langfristigen Leistungsaufbaus innerhalb des Konzepts der Nachwuchs- und Talentförderung; Klaus Rost

urn:nbn:at:at-ubi:2-4322

Klaus Rost

Entwicklung des systematischen langfristigen Leistungsaufbaus innerhalb des Konzepts der Nachwuchs- und Talentförderung

1. Kritische Rückschau

Seit Beginn der 60er Jahre und verstärkt in Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 1972 in München wurde in der damaligen DDR der Leistungssport als politisch determiniertes Prestigeobjekt gezielt entwickelt, um die "Überlegenheit des sozialistischen Systems" zu dokumentieren. In diese Gesamtzielstellung war auch der Nachwuchsleistungssport eingeordnet.

Unter diesen Bedingungen entwickelten sich Strukturen, die zwar die gewünschten sportlichen Leistungen hervorbrachten, jedoch weniger auf die Entfaltung der Individualität der jungen Menschen mit den Mitteln des Sports gerichtet waren.

Die Erfolge des leistungssportlichen Vorbereitungssystems wurden durch folgende Faktoren gesichert:

- Zentralistische Führung aller Prozesse bei weitgehender Gleichschaltung und Unselbständigkeit von territorialen Strukturen sowie von Sportverbänden;

- Sichtung aller Kinder und Jugendlichen bestimmter Jahrgänge über die Schu len ("Einheitliche Sichtung und Auswahl");

- Wissenschaftlich-begründete Ausbildungskonzeptionen und deren stabsmäßige Durchsetzung durch eine große Anzahl hauptamtlicher Kräfte (einschließlich Anleitung und Kontrolle der Trainer, Analysen der Wirksamkeit der Rahmentrainingspläne usw.);

- Hoher Grad der Organisiertheit der Kräfte im DTSB, der Volksbildung, der Sportmedizin, der Sportwissenschaft;

- System der sozialen Absicherung und Förderung, das den damaligen gesellschaftspolitischen Bedingungen entsprechend eine begünstigende Motivationsstruktur bei Sportlern, Trainern, Eltern und Funktionären schuf.

Abb. 1 gibt einen Überblick über die einst vorhandenen Strukturen des Nachwuchsleistungssports.

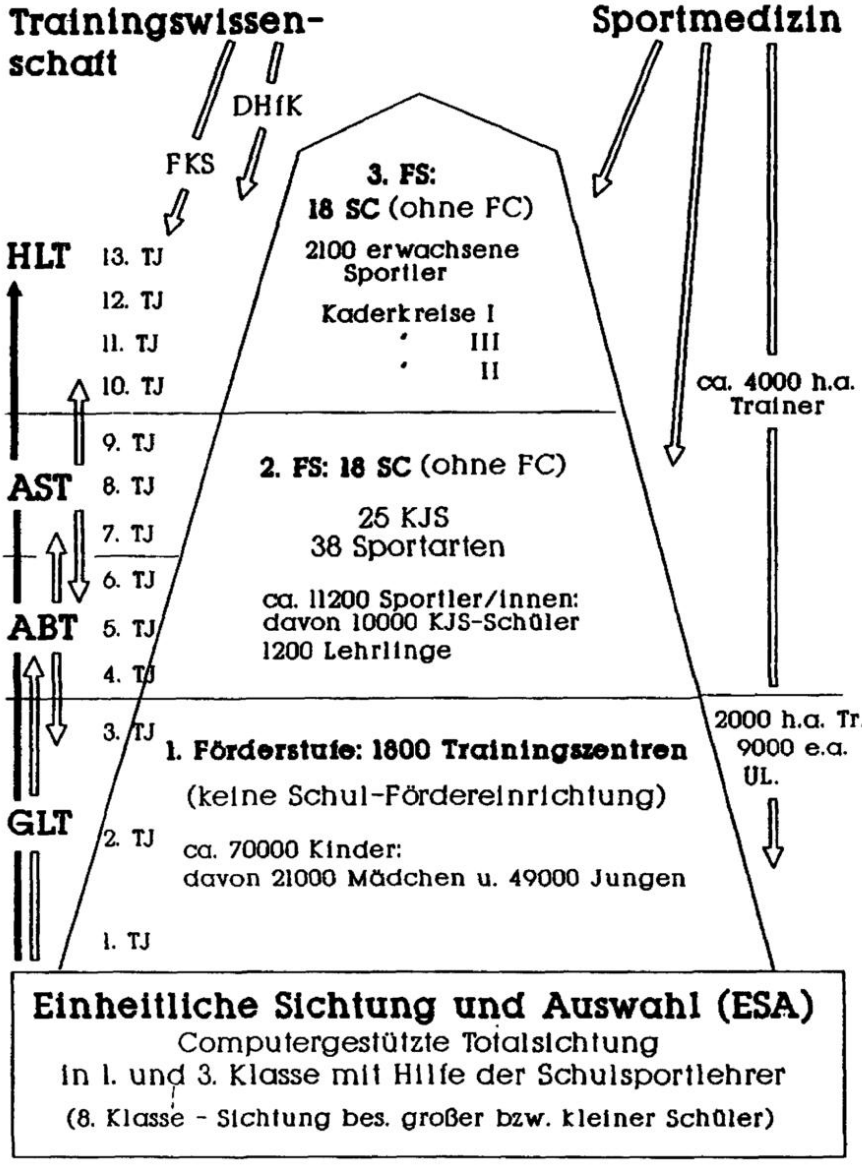

Abb. 1: Ehemalige DDR-Struktur der Leistungssportförderung

- Auf der linken Seite sind die Trainingsetappen und die an sie gebundenen Trainingsjahre angegeben. Der Einstieg in das Fördersystem erfolgte in der Regel durch die Einheitliche Sichtung und Auswahl, die per ministerieller Verfügung verbindlich für alle Schulen war. Nach Erhebung allgemeiner Leistungskontrollwerte und Körperbaudaten und deren Auswertung in einem 1. Auswahlschritt schloß sich ein 2. Auswahlschritt mit sportartspezifischen Test- und Untersuchungsprogrammen an, bevor eine Auswahlentscheidung für das Trainingszentrum getroffen wurde.

- In den 1 800 Trainingszentren der 1. Förderstufe wurden ca. 70 000 Kinder und Jugendliche durch ca. 2 000 hauptamtliche Trainer und 9 000 ehrenamtliche Übungsleiter betreut.

- Aufbau- und Anschlußtraining erfolgten unter den Bedingungen der 2. Förderstufe. In 18 Sportclubs, die Fußballclubs sind in der Abbildung nicht berücksichtigt, wurden 38 olympische Sportarten gefördert. Wichtige Schulfördereinrichtung waren die 25 Kinder- und Jugendsportschulen, an denen ca. 10 000 Schüler betreut wurden. Die Kinder- und Jugendsportschulen waren mit Internaten ausgestattet.

- Das Hochleistungstraining vollzog sich unter den Bedingungen der 3. Förderstufe in 3 Kaderkreisen, wobei der Kaderkreis II die besten Jugendlichen und Junioren zusammenfaßte.

- In der 2. und 3. Förderstufe wirkten insgesamt 4 000 hauptamt liche Trainer.

- Die gesundheitliche Betreuung der Sportler aller 3 Förderstufen war durch differenzierte Programme des Sportmedizinischen Dienstes gesichert.

- Trainingswissenschaftliche Unterstützung wurden durch das Forschungsinstitut für Körperkultur und Sport für das Hochleistungs- und Anschlußtraining, durch die Deutsche Hochschule für Körperkultur für das Aufbau- und Grund-

lagentraining gegeben. In allen Förderstufen erfolgte eine permanente Auswahl.

Entscheidend aus trainingsmethodischer Sicht war, daß es gelang, dieses Fördersystem mit einem vernünftigen inhaltlichen Konzept für den langfristigen Leistungsaufbau zu verknüpfen.

In der letzten Zeit verstärkten sich die Anzeichen dafür, daß die Nachwuchsarbeit aus der Sicht der Anforderungen und Erwartungen des Hochleistungstrainings nicht mehr den Erfordernissen entsprach. Trotz des Einsätzes hauptamtlicher Trainer für Trainingszentren, der Erweiterung der Zahl der Trainingszentren, der Steigerung von Trainingszeit und Belastungsumfang gelang es nicht, eine größere Anzahl von Sportlern mit einem höheren Niveau des sportlichen Vorbereitungsstandes für das Hochleistungstraining vorzubereiten.
3 Erscheinungen kennzeichneten die Tendenz:

Erstens blieb die Sportlerzahl in den höheren Altersklassen erheblich unter den Erfordernissen für eine personelle Absicherung künftiger Nationalmannschaften, besonders im Männerbereich.

Zweitens entwickelten sich die Aufwand-Nutzen-Relationen, der Gesamtaufwand an Training und die damit bewirkten Resultate in uneffektive Bereiche. Statt Leistungspotenzen aufzubauen, wurden oft Leistungsreserven vorzeitig ausgeschöpft und die weitere Steigerungsfähigkeit vermindert.

Drittens traten bereits im Jugend- und Juniorenbereich Leistungsstagnationen auf, obwohl gerade in diesem Altersabschnitt die biologischen Funktionen voll ausgeprägt sind und günstige Bedingungen für die weitere Leistungsausprägung bestehen.

Als Ursache dafür muß u. a. die durchgängige hohe Dominanz der Wettkampfleistungen angesehen werden. Die DTSB-Forderung nach Erhöhung des Lei-

stungsbeitrages jeder einzelnen Trainingsetappe führte in der Praxis zu der Konsequenz, den Rekord oder die Spartakiademedaille bereits im Grundlagen- und Aufbautraining außerordentlich hoch zu bewerten. Es zeigten sich Tendenzen zur Verselbständigung der Funktion von Trainingsetappen (insbesondere im Grundlagen- und Aufbautraining) die gegen den Grundsatz verstießen, die Einheit des langfristigen Leistungsaufbaus aus der Sicht der perspektivischen Anforderungen des Hochleistungstrainings zu sichern.

Damit in Verbindung erfolgte zumeist eine "frühzeitige Spezialisierung" mit spürbarer Vorverlagerung der Ausbildungsschwerpunkte im langfristigen Leistungsaufbau, die z. T. mit einer Verkürzung der Trainingsetappen einhergingen. "Kennzifferntraining" dominierte; die inhaltlich-methodische Durchdringung des Nachwuchstrainings (insbesondere in der Technikausbildung) war zum Teil unzureichend. Das äußerte sich darin, daß Trainingszeit und Belastungsumfang zu einseitig als Führungsgrößen für die Trainingsgestaltung und die Belastungssteigerung genutzt wurden und eine Unterschätzung der qualitativen Seite des Trainings erfolgte.

Durch Vertreter der Sportwissenschaft und Trainer des Hochleistungsbereiches wurde verstärkt in den letzten Jahren auf entstehende Entwicklungspobleme hingewiesen, ohne daß prinzipielle Veränderungen der verfestigten Strukturen erreicht wurden.

Neben dieser Bilanz zur Entwicklung des Nachwuchsleistungssports im engeren Sinn muß ergänzend angefügt werden: Die extreme Leistungsorientierung im Sport insgesamt beförderte die Tendenz zur weitgehenden Verselbständigung des Nachwuchsleistungssports gegenüber dem Sporttreiben junger Menschen außerhalb des Fördersystems, und es entstand eine "Schere" in der Entwicklung von Breiten- und Leistungssport junger Menschen.

Die Vernachlässigung des Breitensports von Kindern und Jugendlichen führte dazu, daß

- die körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit der Schuljugend seit Mitte der 70er Jahre nahezu stagnierte;

- territorial unterschiedlich (Stadt - Land) 16 - 28 Prozent der Schüler körperlich leistungsgemindert waren;

- die Mitgliederspitze im DTSB in der Altersklasse 11 lag und danach drastisch abfiel.

Die Tatsache, daß auf dem Gebiet der ehemaligen DDR etwa 2/3 der Menschen im Alter von 25 bis 44 Jahren sportlich inaktiv sind, belegt, daß es mit der bisher praktizierten Struktur des Kinder- und Jugendsports nicht gelungen ist, den Sport als lebensbegleitendes Handlungsfeld für die Mehrzahl der jungen Menschen zu erschließen.

Wir hielten diesen kritischen Rückblick deshalb für unumgänglich, weil nur dadurch die Dimension der Augabenstellung deutlich wird. Es geht nicht allein um eine Anpassung von Talentsichtung und -förderung an neue Strukturen. In den fünf Ländern Ostdeutschlands ist eine Erneuerung des Kinder- und Jugendsports in seiner Gesamtheit erforderlich.

Erstens muß eine neue Gesamtstruktur des Kinder- und Jugendsports aufgebaut werden, die sich auf eine breite Basis möglichst vieler sporttreibender Kinder und Jugendlicher gründet, eine Verselbständigung des Nachwuchsleistungssports ausschließt und eine neue Qualität der Zusammenarbeit der wichtigsten Träger des Kinder- und Jugendsports, den Schulen und den Vereinen/ Verbänden, sichert.

Zweitens muß die Substruktur des Systems der Talentsichtung und -förderung so ausgestaltet werden, daß auf der Grund lage der "Kooperationsgrundsätze Leistungssport" der langfristige Leistungsaufbau vom Anfänger bis zum Spitzenathleten entsprechend den differenzierten sportartspezifischen

Anforderungen und Erfordernissen effektiv verläuft. Dabei sollten "bewährte Elemente" des ehemaligen DDR-Nachwuchssports unter Beachtung der veränderten gesellschaftlichen Gegebenheiten auf ihre Übernahme oder Modifizierung geprüft werden.

2. Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt können im östlichen Teil Deutschlands Probleme der Nachwuchs- und Talentförderung im Leistungssport nicht abgetrennt werden von Strukturüberlegungen zum Kinder- und Jugendsport in seiner Gesamtheit.

Eine Aufgabe von aktueller Bedeutung ist es, den bisher zu stark verselbständigten Nachwuchsleistungssport zu überwinden. Talentförderung muß aus dem Freizeit- und Breitensport der Kinder wachsen und eng mit ihm verbunden bleiben. Durch das Wegfallen der "Einheitlichen Sichtung und Auswahl" müssen zudem neue Lösungen für die Sichtung sportlicher Talente gefunden werden.

Der Weg kann nur darin bestehen, mehr Sportangebote für alle Kinder durch flächendeckende Partnerschaften von Schulen und Vereinen zu unterbreiten.

Ziel ist es, durch Kooperation von Schulen und Vereinen in einer Primär- oder Grundstufe der bedeutsamen Devise "Sport für alle" auch in unseren Ländern eine neue Dimension zu verleihen (vgl. Abb. 2).

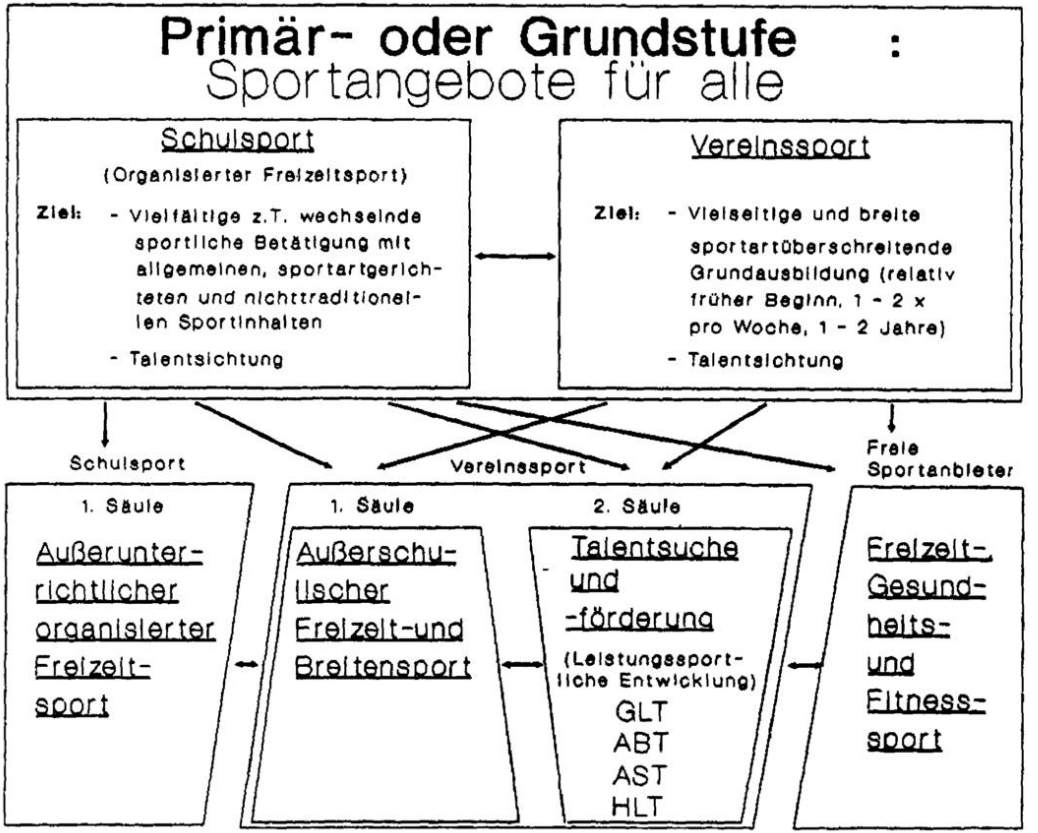

Abb. 2: Strukturvorschlag Kinder- und Jugendsport

Sportangebote für alle in einer Primär- oder Grundstufe sichern eine qualitativ bessere Auswahlbasis für Talente, weil das wichtigste Kriterium für die Talenterkennung, nämlich die sportliche Tätigkeit, gesichert wäre. Nach ein bis zwei Jahren des Sporttreibens heben sich der Freizeit- und Breitensport sowie die Talentsichtung und -förderung deutlicher voneinander ab, und der eigentliche langfristige Leistungsaufbau mit seinen Trainingsetappen kann beginnen.
Auch hier bleibt eine gute Zusammenarbeit mit der Schule ein wichtiges Element einer effektiven Nachwuchsförderung.

Was die Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus betrifft, gehen wir von folgenden Standpunkten aus:

Auch in Zukunft wird sich die Entwicklung sportlicher Höchstleistungen im internationalen Maßstab mit unterschiedlich hohem Tempo weiter fortsetzen. Es bleibt prinzipiell möglich, die sportlichen Leistungen in allen leistungsbestimmenden Faktoren zu entwickeln und dabei neue Dimensionen zu erreichen.

Solche Entwicklungsrichtungen wie

- die weitere Erhöhung der Schwierigkeiten bei technisch perfekter Ausführung in den technisch-akrobatischen Sportarten,

- die Erhöhung der Vortriebsleistung pro Bewegungszyklus in den Ausdauersportarten,

- Steigerung der Beschleunigungsleistung durch Erhöhung des Kraftpotentials in den Schnellkraftsportarten,

- die Ausprägung eines offensiven und attraktiven Kampfverhaltens mit hoher Handlungseffektivität in den Zweikampfsportarten erfordern langfristige Vorbereitungskonzepte.

Die Erneuerung bzw. Vervollkommnung von Eckpunkten des langfristigen Leistungsaufbaus aus der Sicht der angestrebten Höchstleistung und ihrer Struktur wird damit immer mehr eine Aufgabe von strategischer Bedeutung.

Solche Eckpunkte sind u. a.

- die Überprüfung und Vervollkommnung von Eignungs- und Auswahlkriterien,

- die Präzisierung der Ziele, Anforderungsprofile und Aufgaben der einzelnen Etappen unter Berücksichtigung der Zeitstruktur,

- die Erneuerung der Konzepte für die langfristige Gestaltung der Belastung,

- die daraus abzuleitenden Veränderungen in den Wettkampfanforderungen.

Da jede Verselbständigung von Teilprozessen das Erreichen des finalen Leistungszieles in Frage stellt, ist die Bewahrung der Einheit des langfristigen Leistungsaufbaus entscheidend. Sie zu sichern erfordert, die verschiedenen Etappen des Trainings nicht als einfache Summe selbständiger Teile eines Prozesses anzusehen.

Auf der Ebene der Gesamtstruktur muß ständig in einem bestimmten Maß konzeptionelle Arbeit geleistet werden, um Ziele, Aufgaben und Inhalte der verschiedenen Trainingsetappen unter Beachtung des finalen Leistungszieles, aber natürlich auch der biologischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen der Kinder und Jugendlichen aufeinander abzustimmen.

Im östlichen Teil Deutschlands erfolgte das bisher über die "Trainingsmetho dischen Grundkonzeptionen" der Sportverbände, die strategische Orientierungen für einen Olympiazyklus enthielten. Auf ihrer Grundlage wurden die

Rahmentrainingspläne für die verschiedenen Trainingsetappen erarbeitet bzw. präzisiert.

Mit der Gliederung des langfristigen Leistungsaufbaus in Trainingsetappen wurde der Versuch gemacht, alters-, und ausbildungsgerechte Zwischenziele zu setzen, zu deren Realisierung bestimmte Trainingsinhalte, Belastungsmaße und Trainingsmethoden zugeordnet wurden.

Die in der damaligen DDR praktizierte Etappenstruktur war anerkannt und wurde vor allem auch von den Trainern akzeptiert. Sie existiert in dieser Form seit Ende der 70er Jahre. Ziele der Etappen waren:

- im Grundlagentraining; die vielseitige sportartgerichtete Grundausbildung

- im Aufbautraining; die vielseitige Entwicklung der sportlichen Leistungen (Anfangsspezialisierung)

- im Anschlußtraining; die spezifische Entwicklung der sportlichen Leistungen (vertiefte Spezialisierung)

- im Hochleistungstraining; die individuelle und spezialisierte Ausbildung (Ausprägung der individuellen Höchstleistung).

Natürlich können innerhalb einzelner Trainingsetappen bestimmte inhaltliche Akzente zur Differenzierung gesetzt werden. Unsere Erfahrungen besagen jedoch, daß sich Versuche einer noch weitergehenden Differenzierung als ungeeignet erwiesen. Sie führten zu einer zu starken planmethodischen Zergliederung des Gesamtprozesses und engten die in jeder Etappe mögliche Vielfalt individueller Enwicklungsgänge ein.

Diese Struktur deckt sich in hohem Maße mit dem in der "Fortschreibung der Kooperationsgrundsätze" vorgestellten Modell, und zwar insofern, daß auch

dort mit der Bildung des D/C-Kaders eine stärkere Differenzierung der Trainingsetappen genau in dem Bereich angestrebt wird, in dem die Leistungsentwicklung ernsthaft betrieben werden muß und eine vertiefte Spezialisierung des Trainings einsetzt (vgl. Abb. 3). Zwischen Aufbau- und Hochleistungstraining sollte das Anschluß- oder Leistungstraining als eigenständige Etappe mit spezifischen Zielen ihren Platz finden. Bei diesem Vorschlag geht es weniger um den Begriff "Anschlußtraining" als um die spezifische Funktion dieser Trainingsetappe im Übergang vom Nachwuchs- zum Hochleistungstraining. Offenbar haben in den alten Bundesländern ähnliche Überlegungen zur Bildung des D/C-Kaders geführt, und wir sehen gerade in dieser Frage günstige Voraussetzungen, um beiderseits bestehende Erkenntnisse und Erfahrungen zu nutzen, um die Nachwuchskonzeptionen zu vervollkommnen.

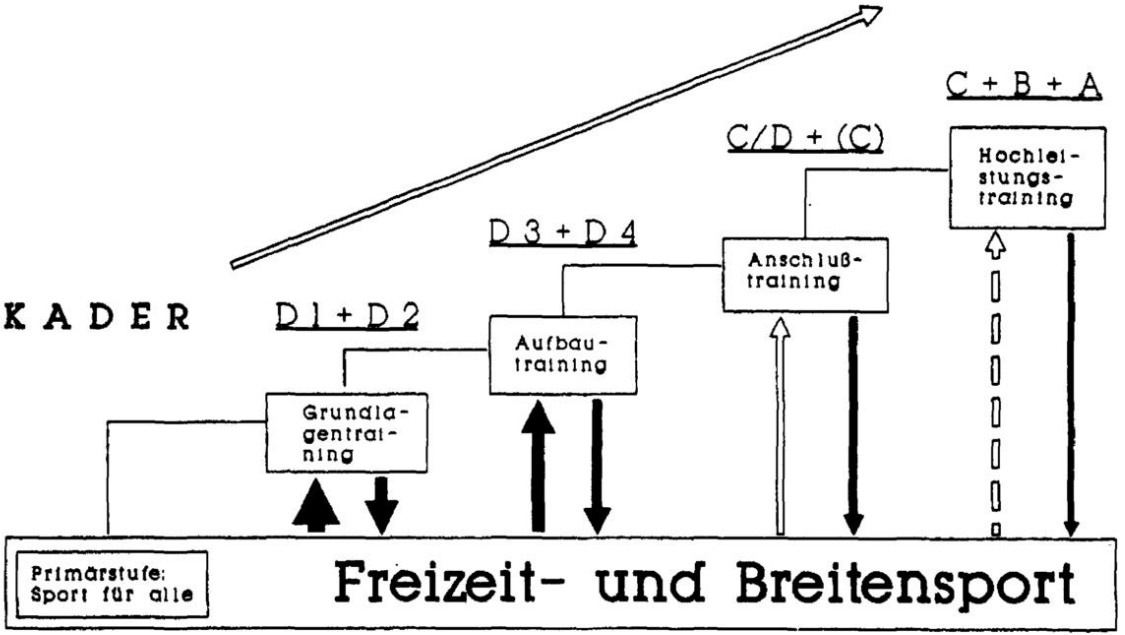

Abb. 3: Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus

3. Aspekte der inhaltlichen Gestaltung des langfristigen Leistungsaufbaus

Die Dynamik der sportlichen Leistungsentwicklung folgt gesetzmäßig der Form einer Parabel. Während zu Beginn des sportlichen Trainings der Zuwachs mit hohem Tempo verläuft, vermindert sich der Leistungszuwachs mit zunehmendem Trainingsalter.

Im Grundlagen- und Aufbautraining erfolgt in der Regel ein nahezu linearer Leistungsanstieg. Aus dem Wirken von gesetzmäßigen Zusammenhängen zwischen Belastung und Anpassung sowie unter ontogenetischer Sicht erklärt sich das wie folgt:

- Der Organismus reagiert anfänglich auf den Einfluß ungewohnter Faktoren mit aktiver Mobilisierung seiner Anpassungsmöglichkeiten und entsprechenden adaptiven Veränderungen.

- Im ersten Stadium der Adaptation an die Trainingsfaktoren besteht ein besonders breiter Bereich der Übertragung des Trainingseffektes.

- Die morphologisch-funktionellen Veränderungen verlaufen entsprechend den Gesetzmäßigkeiten der Ontogenese im betreffenden Alter mit hohem Tempo, so daß Wachstum und Reifung allein zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit führen.

- Der Organismus reagiert auf bestimmte Einwirkungen in sensitiven Phasen erhöht.

Aus all dem kann also eine erhöhte Wirksamkeit der Trainingsbelastungen zu Beginng des sportlichen Trainings gefolgert werden. Matwejev/Molcinikolov sprechen davon, daß die "Belastungskosten" in den unteren Trainingsetappen verhältnismäßig niedrig sind. Wir möchten das bereits an dieser Stelle relativieren, weil das nicht als Aufforderung verstanden werden kann, wenig zu trainieren. Ich komme später noch einmal darauf zurück.

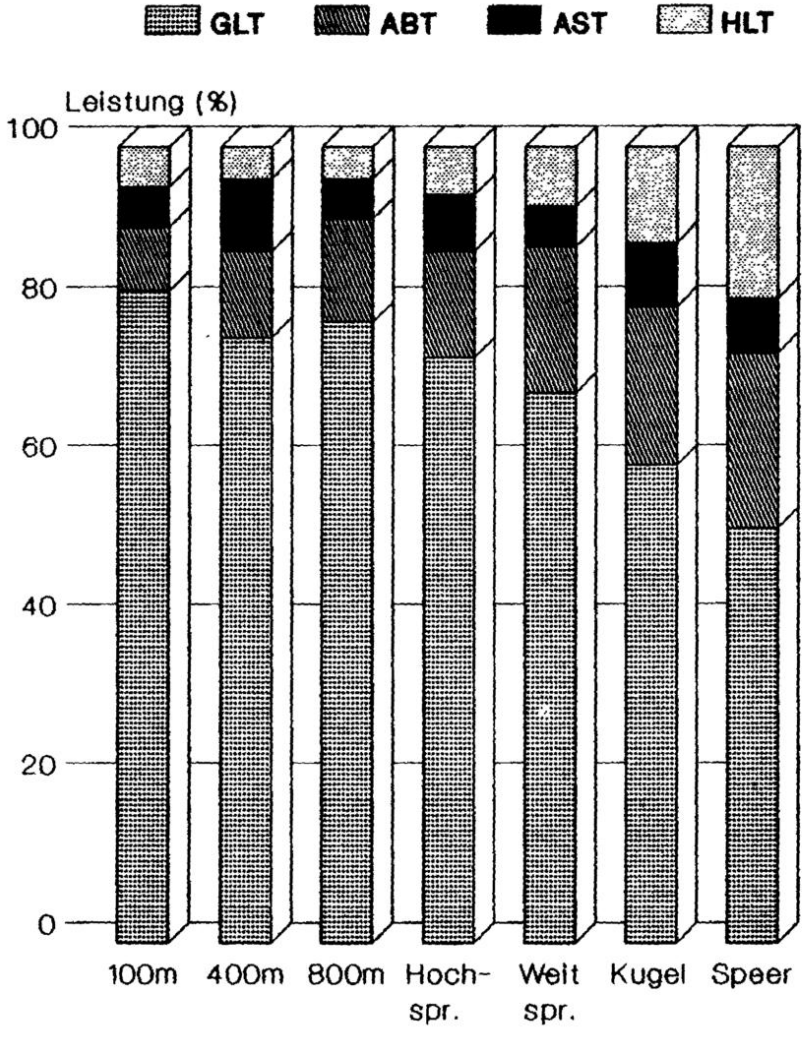

Abb. 4: Leistungszuwachs in der Trainingsetappen - Leichtathletik männlich (gemittelter prozentualer 6er Durchschnitt der DDR-Bestenlisten 1986-1987 im letzten Jahr des GLT, ABT und AST gemessen am 6er Durchschnitt der DDR-Spitze)

Vergleicht man den anteiligen Leistungszuwachs im Aufbau-, Anschluß- und Hochleistungstraining in ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik, wird folgendes deutlich (vgl. Abb. 4): Bereits nach Beendigung des Grundlagentrainings wird ein hohes relatives Leistungsniveau erreicht. Für die auf der Abbildung beispielhaft dargestellte Sportart Leichtathletik gilt das offenbar besonders für Disziplinen mit zyklischen Bewegungsabläufen, wohingegen in azyklischen Disziplinen mit hohen Anforderungen an das Kraftpotential und an die Technik größere Leistungsschübe in späteren Jahren der Laufbahn realisiert werden müssen.

Abbildung 4 veranschaulicht, daß der durchschnittliche Leistungszuwachs im Aufbautraining größer ist als im Anschlußtraining, in welchem die Steigerungsraten rückläufig sind und bei einzelnen Sportlern bereits Jahre der Leistungsstagnation eintreten. Die Leistungsentwicklungskurve flacht deutlich bereits im Anschlußtraining ab. Ähnliche Analysen liegen auch für andere Sportarten vor.

Da gerade im Jugend- und Juniorenbereich der Übergang zur vollen Trainierbarkeit aller biologischen Funktionssysteme erreicht wird, muß diese Entwicklung kritisch gewertet werden. Aus dem Dargestellten können zwei zunächst abstrakt formulierte Schlußfolgerungen entnommen werden:

- Grundlagen- und Aufbautraining waren nicht wirksam genug, um die weitere Steigerungs- und Ausbaufähigkeit der Wettkampfleistungen im ausreichenden Maße im Anschlußtraining zu sichern.

- Das Anschlußtraining entsprach nicht den qualitativ veränderten Ansprüchen, die den neu entstandenen Wechselbeziehungen zwischen Belastung, biologischem Alter, Trainingsalter und erreichtem Leistungsstand Rechnung trugen.

Als Konsequenz daraus ergibt sich, den langfristigen Leistungsaufbau so zu gestalten, daß eine Verlängerung der Anstiegsphase der Leistungsentwicklung über das bisherige Maß hinaus gewährleistet wird (vgl. Abb. 5).

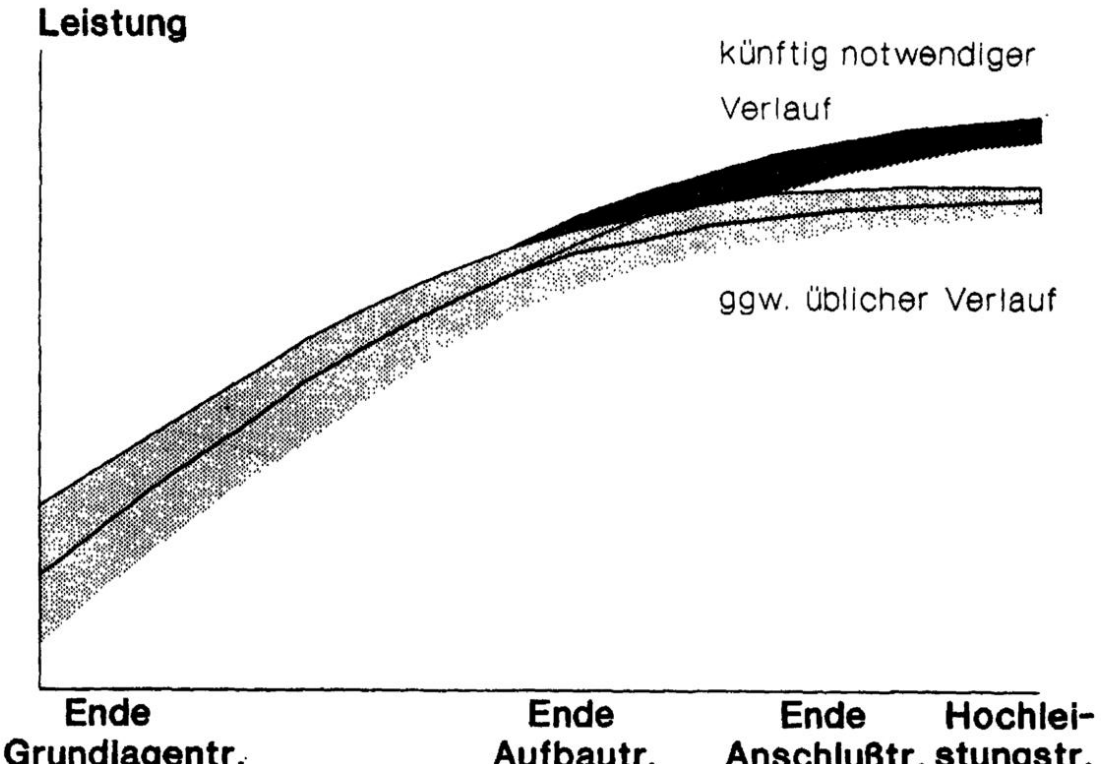

Abb. 5: Verlauf der Leistungskurve

Insbesondere für Sportarten mit relativ später Lage des Hochleistungsalters würde das bedeuten, Ziele, Aufgaben und Inhalte (insgesamt also die Funktion) jeder Trainingsetappe danach zu überprüfen, inwieweit sie ihren Beitrag leisten zur Entwicklung von Leistungsgrundlagen und zur Sicherung der weiteren Ausbau- und Steigerungsfähigkeit der Leistungen der Kinder und Jugendlichen. Tatsache ist, daß die nachweisbare Forcierung insbesondere der spezifischen Belastungsanforderungen im Grundlagen- und Aufbautraining defacto zu einer Verkürzung der Ausbildungszeit führt. Kritik an der Tendenz wird deshalb geübt, weil sich damit die Zeitproportionen zwischen Leistungsvorbereitung und Leistungsausprägung verlagern. Die Sportler werden im Verhältnis zu ihrem Vorbereitungsstand und ihrem Reifeniveau in den biologischen Funktionen zu früh mit hohen spezifischen Belastungen konfrontiert. Mit der zeitlichen Ausdehnung der vertieften Spezialisierung und des Hochleistungstrainings verringern sich Anpassungsprozesse noch vor Erreichen des optimalen Hochleistungsalters deutlich, weil die Wirkungen des hochspezifischen Trainings mit Häufigkeit und Zeitdauer seiner Anwendungen nachlassen.

In jedem Fall gibt es eine "kritische Größe" der Trainingsbelastung, deren Überschreitung nicht zu einer Steigerung, sondern zu einer Verringerung des nützlichen Trainingseffektes führt. Dieser Wert ist umso niedriger, je niedriger der Vorbereitungsstand der Sportler ist.

Hier in Ostdeutschland wurde besonders im Aufbautraining, wenn man die Gesamtbelastung an Schule, Training, Wegezeiten usw. rechnet, zu kontinuierlich an der Grenze zur physischen und psychischen Belastbarkeit gearbeitet. Statt Leistungspotenzen aufzubauen, kam es oft zur Übersättigung, zur Trainingsmüdigkeit, zum frühen Verlust der Fähigkeit des Organismus, Trainingsreize mit hohen Anpassungsreaktionen zu beantworten.

Beim Übergang und im Verlauf des Anschlußtrainings, zu dem Zeitpunkt also, an dem aufgrund der biologischen Entwicklung alle funktionellen Vorausset-

zungen für einen Leistungsschub gegeben sind, wurden verbreitet zu geringe Belastungssteigerungen absolviert. Sie entsprachen in der Regel nicht den Dimensionen, die sich aus der in diesem Alter erreichten funktionellen Bereitschaft und dem neuen Charakter dieser Etappe der vertieften Spezialisierung ergaben. Möglichkeiten für lohnende Belastungsschübe konnten nicht genutzt werden. Es zeigten sich eine zu frühe Abflachung des Leistungsanstiegs, Stagnation und in Einheit damit Enttäuschung beim Sportler, Motivationsverlust oder gar Ausstieg aus dem Leistungssport. Es stellt sich die Frage, die natürlich nur aus der Sicht der konkreten sportartspezifischen Erfordernisse zu beantworten ist, ob eine höhere Effektivität der Nachwuchsvorbereitung vor allem in Sportarten mit relativ später Lage des Hochleistungsalters durch eine wirksamere (Um-)Verteilung der Trainingsarbeit im langfristigen Leistungsaufbau erreicht werden kann (vgl. Abb. 6). Das Ziel besteht in einer prinzipielleren Ausrichtung des Grundlagen- und des Aufbautrainings auf die Schaffung von individuellen Entwicklungspotenzen für künftige sportliche Leistungen, insbesondere durch eine deutliche Differenzierung der Trainingsstrukturen zwischen Nachwuchs- und Höchstleistungsbereich. Das bedeutet insgesamt nicht unbedingt weniger, aber anders zu trainieren.

Die Durchsetzung eines derartigen Vorgehens erforderte, den langfristigen Trainingsprozeß grundsätzlich zu überdenken. Das gilt vorrangig für jene Sportarten, in denen ohne Not dem Prinzip der frühzeitigen Spezialisierung gefolgt wurde. Das betrifft vor allem das ehemalige DDR-Gebiet.

Durch eine Neu- und Umverteilung des Gesamttrainingsvolumens,vor allem aus inhaltlicher Sicht, das im langfristigen Leistungsaufbau zur Verfügung steht, könnten im Anschlußtraining, in jener Alters- und Trainingsetappe also, in der junge Sportler über die besten funktionellen und morphologischen Voraussetzungen verfügen, lohnende Belastungsschübe gesetzt werden, die zu einer Verlängerung der Anstiegsphase der Leistungskurve führten.

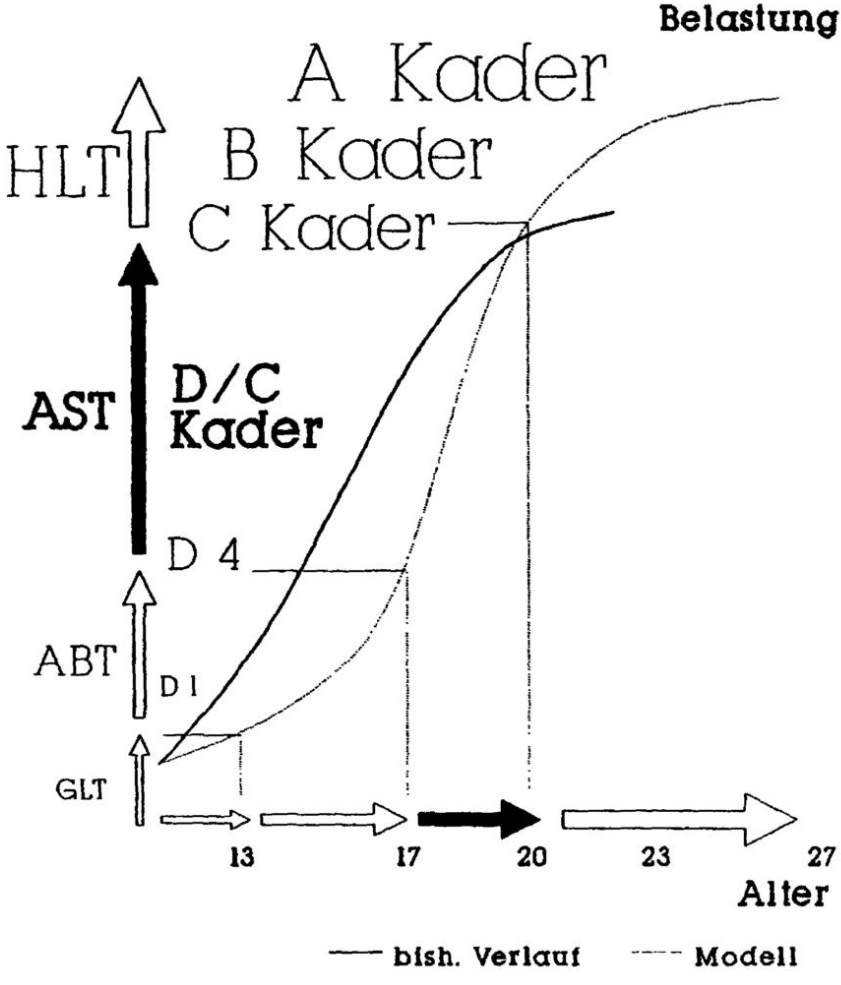

Abb. 6: Fiktives Modell für die Gestaltung der Belastungsdynamik

4. Etappenspezifische Konsequenzen

4.1. Grundlagen- und Aufbautraining

Wir vertreten die Ansicht, daß davon ausgehend für eine ganze Reihe von Sportarten die Rolle und die Funktion von Grundlagen- und Aufbautraining neu bedacht werden müssen. Es muß gesichert werden, daß in beiden Trainingsetappen ein solcher Stand von Leistungsvoraussetzungen geschaffen wird, daß ein prinzipiell neuartiges Niveau der Spezifik und der Intensität des Trainings schrittweise im Anschlußtraining aufgebaut und im Hochleistungstraining ausgeprägt werden kann.

Das Grundlagentraining muß - dem eigentlichen Ausbildungsziel entsprechend - konsequent zum Talenterkennungs- und Lerntraining gemacht werden. Dabei sollte ein hohes Maß an unspezifischem, gewissermaßen alternativem Training realisiert werden, das jedoch mit konkreten Leistungsüberprüfungen im Sinne der Einheit von Trainings- und Wettkampfanforderungen verbunden sein muß. Im Aufbautraining erfolgt eine betont vielseitige Entwicklung der grundlegenden und speziellen Leistungsvoraussetzungen. Die Steigerung des Niveaus der Leistungsvoraussetzungen muß darauf gerichtet sein, den Anpassungsspielraum des Organismus für künftiges Training systematisch zu erweitern.

Von Bedeutung ist

- die notwendige Breite der Anpassungsreaktionen insbesondere im technisch-koordinativen Bereich vorzubereiten;

- die Prägung zentralnervaler Strukturen sowie der Muskelfaserstrukturen für sportartspezifisch relevante Fähigkeiten zu unterstützen;

- die Kapazität des energetischen Potentials mit vielseitigen Mitteln zu verbreitern und das muskuläre Gleichgewicht zu sichern.

Vielfach ist die Praxis noch dadurch gekennzeichnet, daß eine relativ gleichförmige Steigerung der Trainingsanforderungen bei unveränderter inhaltlicher Struktur des Trainings erfolgt. Das gilt ebenso für das Anschlußtraining. Eine entscheidende Wachstumsreserve für die sportliche Leistungsfähigkeit besteht aber gerade in der rationellen und dynamischen Variation der inhaltlichen Struktur des Trainings im langfristigen Leistungsaufbau, welche eng mit den im Nachwuchsbereich wirkenden Altersbesonderheiten verbunden ist. Das erfordert, verstärkt auf eine akzentuierte Entwicklung der Leistungsfaktoren zu orientieren und altersbedingte günstige motorische Entwicklungsphasen gezielter zu nutzen. Im Kern der Sache geht es darum, eine deutlich ausgeprägte Akzentuierung des Grundlagen- und Aufbautrainings mit folgenden Schwerpunkten zu sichern:

- Vervollkommnung der technisch-koordinativen Ausbildung durch Aufwertung des Faktors Technik - Koordination innerhalb der Ausbildungskonzeptionen und durch didaktisch-methodische Qualifizierung der Technikausbildung;

- Erhöhung des Wirkungsgrades des allgemeinen Trainings zur Verbesserung der Arbeitsfähigkeit des gesamten Organismus und seiner grundlegenden Funktionen;

- Entwicklung der Schnelligkeitsfähigkeit durch gezieltes Training der Geschwindigkeit der Bewegungsabläufe und Handlungen sowie der Geschwindigkeit bei wachsenden koordinativen Anforderungen.

Wer im Grundlagen- und Aufbautraining vielseitig und schnelligkeitsorientiert trainieren will, allgemeine Leistungsgrundlagen aufbauen will und eine besondere Akzentuierung des technisch-koordinativen Trainings will, der muß häufig trainieren. Die inhaltlichen Orientierungen für das Grundlagen- und Aufbautraining sind nur dann zu realisieren, wenn ausreichend Trainingszeit gesichert ist. Unseres Erachtens sind zwei- bis dreimaliges Training/Woche im Grundlagenbereich, vier bis sechsmaliges Training/Woche im Aufbautraining bei Si-

cherung von 45 Trainingswochen im Jahr je nach Erfordernis der Sportart notwendig.

Eine formale Transformation der Periodisierung des Hochleistungstrainings auf den Nachwuchsbereich erscheint nicht zulässig. Unterschiedliche Aufgabenstellungen im Nachwuchsbereich erfordern eine andere Dynamik des Trainings im Jahresverlauf.

Von prinzipieller Bedeutung für diese beiden Trainingsetappen ist, daß Wettkämpfe inhaltlich, methodisch und organisatorisch mit den Trainingszielen und -aufgaben verbunden sind. Wird die Bedeutung des Wettkampfes verselbständigt, bleibt er nicht Mittel zum Erreichen eines perspektivischen Ziels, sondern wird selbst zum aktuellen Ziel, kann das zu Lasten der Gesamtentwicklung gehen. Bewährt haben sich im Grundlagen- und Aufbautraining Funktionswettkämpfe zur Ausprägung und zum Nachweis allgemeiner und spezieller Leistungsvoraussetzungen, aber auch Wettkämpfe in anderen Sportarten, die Bestandteile des allgemeinen Trainings sind.

4.2. Anschlußtraining

Im Anschlußtraining sollte gegenüber den vorangegangenen Etappen durch eine sich systematisch erhöhende Zielgerichtetheit aller Trainingsmaßnahmen und die zunehmende und vertiefte Spezialisierung der Ausbildung die Trainingswirkung spürbar gesteigert werden. Aufbauend auf einem stabilen Fundament grundlegender und spezieller Leistungsvoraussetzungen muß vorrangig der Anteil des speziellen, intensiven und wettkampfnahen Trainings angehoben werden. Gegenüber dem Aufbautraining ist eine deutlich stärkere leistungsstrukturbezogene Ausbildung zu realisieren, wobei die weitere Ausbaufähigkeit der Strukturen im Hinblick auf kommende Trainingsjahre auch weiterhin gesichert werden muß. Konkret muß sich das in einer Erhöhung des Anteils am speziellen Training bei Gültigkeit des Prinzips der Vielseitigkeit im speziellen Training sowie in einer zunehmenden Veränderung der Anteile innerhalb des

speziellen Trainings zugunsten leistungswirksamer Trainingsinhalte äußern. Belastungssteigerungen erzielen allerdings nur dann Wirkung, wenn sie in Übereinstimmung mit dem erreichten Stand der individuellen Belastbarkeit stehen. Grundvoraussetzung bleibt also die Entwicklung und Steigerung der Belastbarkeit als wesentliche trainingsmethodische Aufgabe im Anschlußtraining.

Die notwendige hohe Dynamik bei der Entwicklung der Anforderungen im Anschlußtraining führt dazu, daß schrittweise Prinzipien, methodische Regeln und Mittel des Nachwuchstrainings abgelöst und durch Formen des Hochleistungstrainings ersetzt werden. Der Zeitpunkt, zu dem das geschieht, das Tempo und das Maß wird eindeutig davon bestimmt, ob der Ausprägungsgrad und die Trainierbarkeit der Hauptleistungsfaktoren beim einzelnen Sportler das erforderliche Niveau erreicht haben. Das verdeutlicht, daß die Bestimmung des Zeitpunktes, wann auf der Grundlage eines hohen Entwicklungsstandes der Leistungsvoraussetzungen ein deutlicher Einschnitt im langfristigen trainingsmethodischen Vorgehen eingeleitet werden muß, immer individuell zu entscheiden ist.

Von außerordentlicher Bedeutung ist es, Kriterien zu definieren, die den individuellen Einstieg in diese Etappe der vertieften Spezialisierung ermöglichen.

Mit dem Anschlußtraining beginnt die eigentliche Vorbereitung individueller sportlicher Höchstleistungen. Es kann als spezielle, in der Regel mehrjährige Trainingsetappe im Übergang vom Nachwuchs- zum Hochleistungstraining gekennzeichnet werden, in der durch eine systematische, individuell differenzierte Steigerung insbesondere der spezifischen Trainingsanforderungen steigerungsfähige Anschlußleistungen zu erreichen sind. Das bedeutet im Idealfall, sich dem internationalen Spitzenniveau der Junioren anzunähern, es zu erreichen und mitzubestimmen.

Eine solche Zielstellung erfordert natürlich, ein dementsprechendes Bedingungsgefüge zu schaffen. Unsere Erfahrungen besagen außerdem, daß bei solchen Sportlerinnen und Sportlern, die bis zur Weltspitze der Junioren vorgedrungen sind und dabei hohe und höchste Belastungen absolvierten, anschließend erneut eine ein- bis zweijährige Phase des Neuaufbaus und der Erweiterung von Leistungsvoraussetzungen günstig auf die weitere Gestaltung der sportlichen Karriere wirkt.

5. Sportartspezifische Differenzierung der Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus

Von großer Bedeutung für die Erarbeitung wirksamer Entwicklungskonzepte ist die Differenzierung der Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus entsprechend den sportartspezifischen Erfordernissen.

Mehrere objektiv wirkende Faktoren bestimmen die Dauer und Strukturen der Trainingsprozesse.

Dazu zählen unter anderem

- die Struktur der Wettkampfleistung und die erforderlichen Leistungsvoraussetzungen, die erarbeitet werden müssen,

- die Gesetzmäßigkeiten des Aufbaus der sportlichen Leistung, die Inhalte des Trainingsprozesses, die Anpassungsdauer der wichtigsten Funktionssysteme,

- der Beginn des akzentuierten spezifischen Trainings und das Höchstleistungsalter.

Die daraus entstehenden Besonderheiten erfordern eine sportartspezifische Auflösung allgemeiner Ziele, Aufgaben und Inhalte der Trainingsetappen. Das Problem soll nachfolgend an 2 Beispielen verdeutlicht werden.

1. Beispiel

Im Zeitraum der letzten 10 bis 15 Jahre vollzog sich in Sportarten mit hohem koordinativ-technischen Leistungsanteil wie Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik und Eiskunstlauf eine spürbare Vorverlagerung des Hochleistungsalters. Das war mit gravierenden Veränderungen der Trainingssysteme verbunden, bei denen aus struktureller Sicht besonders folgende Aspekte hervortraten:

Erstens,

die Vorverlagerung des Trainingsbeginns und die Extensivierung der Trainingszeit in allen Etappen;

zweitens,

die Vorverlagerung des speziellen Trainings und das frühe Erreichen der Schwierigkeitsanteile der Weltspitze - quasi als Voraussetzung für das weitere Aufstocken der Programminhalte.

Es entsteht die Frage, ob und wenn ja, wie man sich auf diese Entwicklung einstellt.

Ignoriert man diese Tendenz, müßten höhere Leistungen, schwierigere Übungsprogramme aufgrund der Vorverlagerung des Höchstleistungsalters in wesentlich kürzerer Zeit vorbreitet werden.

Folgt man der Tendenz, ergeben sich für die technisch-akrobatischen Sportarten völlig neuartige Anforderungen für die inhaltliche Gestaltung des Anfängertrainings. So wäre es perspektivisch denkbar, und die internationale Trainingspraxis bestätigt das nachdrücklich, Formen des Talenterkennungstrainings mit einer größeren Zahl von Kindern im Vorschulbereich zu

beginnen. Im Grundlagen- und Aufbautraining müßten Schritte in Richtung Extensivierung des Trainings geprüft werden.

Vorteile eines solchen Weges wären, daß im Vorschul- und frühem Schulalter Zeiträume mit hoher motorischer Lerneffizienz genutzt werden könnten. Es entstünde mehr Zeit, Koordination und Bewegungssensibilität umfassend auszubilden sowie eine belastbarkeitsvorbereitende Basis aufzubauen. Damit könnten bessere Voraussetzungen für den Schwierigkeitsaufbau der Programme geschaffen werden.

Ein solches Vorgehen erforderte jedoch sowohl neue Lösungen zur Gestaltung des gesamten Bedingungsgefüges zur Sicherung einer harmonischen Persönlichkeitsentwicklung als auch eine radikale Überprüfung des trainingsinhaltlichen Vorgehens.

Es kann also nicht um eine formale Vorverlagerung des jetzigen Trainings auf jüngere Altersklassen gehen, sondern es sind völlig neue trainingsinhaltliche und trainingsorganisatorische Lösungen entsprechend den entwicklungsbiologischen und -psychologischen Voraussetzungen der Kinder zu erarbeiten.

2. Beispiel

Langjährige Analysen in den leichtathletischen Sprungdisziplinen weisen aus, daß das individuelle Hochleistungsalter ohne wesentliche tendenzielle Veränderung im Bereich von ca. 23 - 25 Jahren liegt; d. h., daß etwa zwei bis vier Jahre nach Erreichen des Junioren-Alterslimits der Anschluß an Weltspitzenleistungen anzustreben ist.

Ein massiver Zwang zu vorzeitiger Spezialisierung und Annäherung an Trainingsprinzipien und -strukturen des Hochleistungstrainings besteht nicht.
Die Abb. 7 vedeutlicht die konzeptionelle Orientierung für Aufbau- und Anschlußtraining im ehemaligen Deutschen Verband für Leichtathletik:

Aufbautraining	Anschlußtraining	
AK 13 AK 14 AK 15	AK 16 AK 17	AK 18 AK 19
- Talenterkennung für die Spezialdisziplin	- disziplinspezifischer Übergang zum Hochleistungstraining - steigende Belastungsanforderungen in der Spezialdisziplin - Wettkampftätigkeit in der Spezialdisziplin mit zeitlicher Abgrenzung von Trainings- und Wettkampfetappen	
- Entwicklung der disziplingruppenspezifischen Grundlagen	- Doppel- und	Dreifachperiodisierung
- Erlernung der Technik der Sprungdisziplinen (Wurfdisz./Mehrkampf)	- technische Ausbildung in allen Haupt-TÜ - proportionale Entwicklung der technischen und konditionellen Voraussetzungen	- Vorbereitung eines Juniorenhöhepunktes - zunehmende Nutzung intensiver Trainingsformen - Annäherung an die Struktur der Vorbereitung im Hochleistungsbereich

Abb. 7: Inhaltliche Ausbildungsschwerpunkte für ABT und AST

(lt. Trainingsmethodische Konzeptionen 89-93 des DVfL)

Mit der im Anschlußtraining angestrebten 2-Phasenbildung und den (in der Abb. 7 unten rechts) aufgeführten inhaltlichen Aufgaben wurde besonders 3 Problemen Rechnung getragen:

- Die für eine weiterführende Leistungsentwicklung erforderliche technische Beherrschung der Haupttrainingsübungen sollen in der 1. Phase des Anschlußtrainings gesichert, Technikdefizite abge baut werden.

- Eine dem Hochleistungstraining typische Dreifachperiodisierung mit der damit verbundenen Intensivierung wird in der 1. Phase des Anschlußtrainings nicht angestrebt.

- Die früher durch mangelhafte Technik und frühzeitig forcierte Intensivierung des Trainings bewirkte hohe Rate des verletzungs- und beschwerdebedingten Ausscheidens veranlagter Springer soll vermieden werden. Das Stütz- und Bewegungssystem wird nicht zu früh und nicht unnötig belastet.

Der hier vorgenommene Vergleich zwischen Sportarten mit hohem technisch-koordinativen Leistungsanteil und den leichtathletischen Sprungdisziplinen macht deutlich, daß es universelle Lösungen für die Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus nicht gibt.

Aus der engen Wechselbeziehung von Hochleistungsalter, finaler Strukturausprägung und funktionellen Anpassungsprozessen sind unter Berücksichtigung entwicklungsbiologischer Voraussetzungen die sportartspezifischen Strukturen des langfristigen Leistungsaufbaus und die Konsequenzen für den Trainingsbeginn, die Funktionen und Inhalte der Trainingsetappen zu bestimmen. Hier muß die Tätigkeit der Spitzenverbände einsetzen.

6. Konsequenzen

Mit der Fortschreibung der "Grundsätze für die Kooperation zur Förderung des Leistungssports" für den Bereich Talent- und Nachwuchsförderung sind die Rahmenbedingungen, die organisatorische Struktur der Talent- und Nachwuchsförderung weitgehend fixiert. Um sie mit Leben zu erfüllen, müssen sie durch sportartspezifische Inhaltskonzepte für den langfristigen Leistungsaufbau untersetzt werden. Es wäre relativ schnell möglich, unter Nutzung aller sportartspezifischen Erkenntnisse, auch der "Trainingsmethodischen Grundkonzeptionen" der ehemaligen DDR-Verbände, Leitlinien für die Gestaltung des langfristigen Leistungsaufbaus in den Spitzenverbänden zu erarbeiten.

Das bedeutete, ausgehend von den Tendenzen der weiteren Entwicklung der Wettkampfleistung, der Leistungsstruktur und des Trainings im Hochleistungsbereich

- die Zeitstruktur des langfristigen Leistungsaufbaus abzuklären, Trainingsetappen zu bestimmen und die damit verbundenen Ziele, Aufgaben und Inhalte zu definieren;

- die Grundzüge der Belastungsdynamik im langfristigen Leistungsaufbau zu beschreiben, d. h. eine Grobverteilung der Trainingsschwerpunkte, der Belastungsmaße und -methoden auf die verschiedenen Trainingsetappen vorzunehmen;

- Auswahlkriterien und Anforderungsprofile zu erarbeiten sowie Führungsgrößen zur Entwicklung von Wettkampfleistungen, allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen für die Trainingsetappen abzuleiten;

- die Wettkampfinhalte in ihrer Veränderung zu beschreiben und die Wettkampfsysteme zu kennzeichnen.

Derartige Leitlinien für den langfristigen Leistungsaufbau sollten die Variationsbreite möglicher Entwicklungswege berücksichtigen, so daß differenzierte individuelle Lösungen nicht eingeschränkt werden. Von sportartspezifischen Leitlinien für die Gestaltung des langfristigen Leistungsaufbaus könnten wichtige Impulse für die Qualifizierung des Trainingsprozesses vom Anfänger bis zum Spitzenathleten insgesamt und für die Qualität daraus abzuleitender Rahmentrainingspläne für einzelne Trainingsetappen ausgehen.