

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Nachwuchs- und Talentförderung im Leistungssport

Ziegler, Jörg

Frankfurt a. M., 1991

Zu Struktur, Aufbau und Inhalten von Rahmentrainingsplänen; Kurt
Schilbach

Kurt Schillbach

Zu Struktur, Aufbau und Inhalten von Rahmentrainingsplänen

Ausgangsposition

Ausgangspunkt für die Ausführungen wird in der Fortschreibung der "Kooperationsgrundsätze im Leistungssport genommen". Im Material werden die Spitzenverbände gefordert, für die D/C bis D3-Kader detaillierte Rahmentrainingspläne, die auch Fragen nach der Trainingsstruktur beantworten, zur Verfügung zu stellen. Es wird für diese Kaderbereiche auf eine allgemeine vielseitige und sportartgerichtete Grundausbildung als anzustrebende Alternative zur frühen Spezialisierung orientiert.

Auch im Konzept für die Nachwuchs- und Talentförderung im Leistungssport, das Weinbuch auf dem Bundestrainergroßseminar im September 1990 vorgestellt hatte, wurde für die zu formierenden Talentgruppen gefordert, detaillierte Trainingspläne zu erstellen, die curricularen Ansprüchen gerecht werden und auch flankierende Kontrolltests beinhalten.

In den hier zitierten Materialien werden Anforderungen an RTP gestellt, zu denen im DTSB breite Erfahrungen gesammelt wurden. Es wird versucht, in der gebotenen Kürze und in einem notwendigen Verallgemeinerungsgrad diese Erfahrungen zu umreißen.

Zur Funktion von Rahmentrainingsplänen gibt es auf beiden Seiten übereinstimmende Auffassungen. Folgende Funktionen sind abzuleiten (in Anlehnung an Czingon: Jugendleichtathletik 1988):

- der RTP ist ein wichtiges Planungs- und Steuerungsinstrument;

- der RTP bietet die fachliche Kommunikationsbasis zwischen den Förderungsebenen;
- der RTP vermittelt praktisches Know-how von Praktikern für Praktiker;
- der RTP dient der Vermittlung von modernen Trainingsstrategien und ihren sportwissenschaftlichen Begründungen.

Die im Beitrag zu treffenden Aussagen sind wie folgt einzuschränken:

1. Die Erfahrungen betreffen Planmaterialien mit einer ausschließlichen leistungssportlichen Orientierung.
2. Es können keine Beziehungen zum Freizeit-, Breiten- und Fitneßsport oder Schulsport hergestellt werden.
3. Es ist zu berücksichtigen, daß die zu kennzeichnenden Erfahrungen in bezug auf die Trainingsplanung an die konkreten Förderbedingungen im DDR-Leistungssport gebunden sind und daß sportart- und disziplinspezifische Differenzierungen im Beitrag nur bedingt möglich sind.
4. Bei der Trainingsplanung erfolgt eine Konzentration auf solche Erfahrungen, die Bedeutung unter den veränderten Förderbedingungen und veränderten Strukturen im Basisbereich haben können. Dabei werden die Probleme anerkannt, die der Übergang von einer Planung nach - für den DTSB formulierten - trainingsmethodischen Notwendigkeiten zu einer Trainingsplanung, speziell im Kinder- und Jugendbereich, vorrangig nach den objektiven Möglichkeiten und in zweiter Linie nach den Notwendigkeiten, ohne Zweifel mit sich bringt.

In der Abbildung 1 soll ein Überblick über wesentliche trainingsmethodische Planmaterialien im DTSB für die geförderten Olympischen Sportarten gegeben

werden. Die Abbildungen 2 - 4 vermitteln einen Überblick über Gliederungsaspekte in TGK, RTP und ITP.

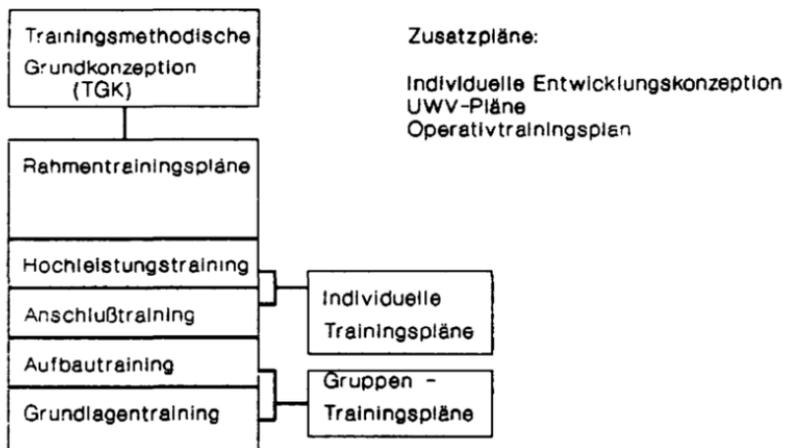


Abb. 1: Überblick über trainingsmethodische Planmaterialien im DTSB

1. Analyse und Prognose der Weltklasseleistungen
Zielsetzungen für die Kaderkreise
2. Strategische Schwerpunkte zur Weiterentwicklung des
Erziehungs- und Ausbildungsprozesses in allen Förderstufen
3. Schwerpunkte für die einzelnen Ausbildungsstapfen
 - erziehungsmethodische Ziele, Aufgaben, Lösungswege
 - sportmethodische Ziele, Aufgaben, Lösungswege
 - sportmedizinische Betreuung
 - Entwicklung der Trainings- und Wettkampf -
geräte und -bedingungen
4. Kennziffern- und Normenkatalog

Abb. 2: TGK-Standardgliederung (vereinfacht)

1. Grundsätze für die Erziehung und sportliche Ausbildung
2. Entwicklung der sportlichen Leistungen
3. Schwerpunkte der sport- und erziehungsmethodischen Arbeit
4. Führungs- und Leitungstätigkeit
5. Sportmedizinische Betreuung und Kontrolle
6. Anlagen
 - Periodisierung, Lehrgänge, Wettkämpfe
 - Trainingskennziffern
 - Lehrgangsplanung
 - Leistungsziele Ende Anschlußtraining
 - methodisches Grundrepertoire
 - Athletiktest
 - biomechanische Kennlinien Absprung

**Abb. 3: RTP-Standardgliederung am Beispiel des RTP 89/90/91
(Hochleistungs- und Anschlußtraining Wasserspringen)**

1. Planung der Wettkampfleistungen
2. Einschätzung des Standes und der Schwerpunkte
in Erziehung und Ausbildung
3. Planung der beruflichen/schulischen Qualifizierung
4. Kennzeichnung des Ausbildungsstandes in leistungs-
bestimmenden Merkmalen und in der Wettkampfleistung
5. Gegenüberstellung Ist -Plan in allen Trainingsbereichen
6. Nachweis methodischer Prinzipien
 - verbaler Nachweis der Belastungserhöhung zum Vorjahr
 - individuelle Trainingsstandards in allen Bereichen
(Fähigkeitsbereiche; Be- und Entlastungswochen)
 - Plan der individuellen sportmedizinischen Betreuung
 - Plan der schulischen/beruflichen Qualifizierung

Abb. 4: Standardgliederung für ITP (am Beispiel Lauf/Gehen)

1. Anforderungen an Rahmentrainingspläne im Kinder- und Jugendsport

Erste Anforderung an RTP

Rahmentrainingspläne müssen von einer Grundlinie für die Gestaltung des langfristigen Leistungsaufbaus einer Sportart bzw. Disziplin getragen werden.

Diese Funktion erfüllte die Trainingsmethodische Grundkonzeption (TGK). Sie wurden mit folgenden Zielstellungen erarbeitet:

1. In der TGK wurden die Welthöchstleistungen gekennzeichnet, das Bedingungsgefüge analysiert und die weitere Entwicklung für einen begrenzten Zeitraum prognostiziert.
2. Das Trainingssystem wurde in seinen wichtigsten Teilbereichen dargestellt und enthält den Roten Faden, oder das Know-how, oder die Technologie für den langfristigen Leistungsaufbau vom Anfänger im Kindes- und Jugendalter bis zum Weltklasseathleten im Höchstleistungsalter.
3. Die Aussagen wurden durch ein detailliertes Kennziffern- und Normensystem planbar und kontrollierbar gemacht.

An dieser Stelle eine Bemerkung zur Erfassung von Erziehungszielen und Erziehungsinhalten im Rahmen von Planmaterialien. In den Planmaterialien des DTSB war zum Teil eine Trennung von Erziehungs- und Ausbildungsinhalten vorgenommen und so eine gewisse Verselbständigung herbeigeführt worden. Das ist vom Grundsatz her abzulehnen. Es ist notwendig, Erziehung und Ausbildung als 2 Seiten eines einheitlichen Prozesses zu verstehen.

Für die Planmaterialien ist es deshalb erforderlich, besonders

- die sportartspezifischen pädagogisch-psychologischen Persönlichkeitsanforderungen im Leistungsvollzug und im

- Trainingsprozeß zu kennzeichnen sowie

- die erzieherischen Potenzen der Trainingsmittel und -methoden herauszuarbeiten.

Ideologieüberfrachtete erzieherische Positionen sind ebenfalls untauglich, den einheitlichen Erziehungs- und Ausbildungsprozeß zu befördern.

Die Trainingsmethodische Grundkonzeption ist von außerordentlich hoher strategischer Bedeutung für den langfristigen Leistungsaufbau und die Ausrichtung der RTP für die Ausbildungsetappen. Sie ermöglicht:

1. eine nach sportartspezifischen inhaltlichen und organisatorischen Erwägungen vorgenommene Einteilung des langfristigen Leistungsaufbaus in Trainingsetappen, Ausbildungszeiträume und Förderstufen;
2. die Fixierung von Teilzielen im Bereich der Wettkampfleistungen und anderer Testleistungen;
3. die Setzung von Schwerpunkten in der Fähigkeits- und Fertigkeitentwicklung, im techno-motorischen und technisch-taktischen Bereich und in den Persönlichkeitseigenschaften;
4. ein Gebot und Verbot von Inhalten, Mitteln und Methoden in einzelnen Ausbildungsetappen.

Insgesamt wird durch die TGK einer inhaltlichen Verselbständigung von Rahmentrainingsplänen besonders in den unteren Ausbildungsetappen entgegen gewirkt und eine gegenseitige Verflechtung der Ausbildungsetappen gefördert.

Es ist unumgänglich, im DSB Grundkonzeptionen in dem gekennzeichneten Sinne für alle Sportarten zu schaffen.

Zweite Anforderung an RTP

Führende Kriterien für leistungsorientierte Rahmentrainingspläne müssen unter Beachtung einer alters- und entwicklungsgerechten Ausbildung und Erziehung die sportliche Zielleistung der Ausbildungsetappe sowie verallgemeinerte trainingsmethodische Bestlösungen zur Erreichung dieser Zielleistung sein.

Die Orientierung auf die sportliche Zielleistung der Ausbildungsetappe und die dazugehörige trainingsmethodische Konzeption liefert den Maßstab für alle weiteren Ableitungen in den RTP, selbstverständlich unter Anwendung der Prinzipien des langfristigen Leistungsaufbaus der Sportart bzw. Disziplin.

Das Niveau der RTP im Kinder- und Jugendbereich wird wesentlich davon beeinflusst, mit welcher Präzision die Analyse und Prognose der in der Ausbildungsstufe angestrebten Zielleistung erfolgt. Eingeschlossen ist hierbei die Aufdeckung von leistungsstrukturellen Zusammenhängen sowie das damit verknüpfte Anforderungsprofil hinsichtlich der Fähigkeiten, Fertigkeiten und Persönlichkeitseigenschaften. Ein Beispiel für die Ableitung von Aspekten des Anforderungsprofils und der Entwicklungsnormen ist in der Abbildung 5 wiedergegeben.

Weltrekord DDR-Rekord Prognose 92 DDR-Ziel 92

Senioren	1:41,73	1:43,84	1:40,80	1:43,00
Junioren	1:44,3	1:45,45	1:44,00	1:46,00

Anforderungsprofil der Prognoseleistung

Seniorenbereich

Unterdistanz 45,0 - 46,5

Überdistanz 3:34 - 3:36

S (100 m - fl.) 10,0 - 10,5

SA (400 m) 45,0 - 46,5

GA (aerobe Schw.) 5,1 - 5,3

Juniorenbereich

Unterdistanz 46,5 - 47,5

Überdistanz 3:39 - 3:43

S (100 m - fl.) 10,4 - 10,7

SA (400 m) 46,5 - 47,5

GA (aerobe Schw.) 4,9 - 5,1

Entwicklungsnormen

13 Jahre	2:09,00
14 Jahre	2:04,00
15 Jahre	1:58,00
16 Jahre	1:54,50
17 Jahre	1:52,00
18 Jahre	1:50,00
19 Jahre	1:47,50
20 Jahre	1:46,20
21 Jahre	1:45,50
22 Jahre	1:44,80
23 Jahre	1:44,00

**Abb. 5: Führungsgröße Höchstleistung
(am Beispiel 800 m - Männer)**

Die Ausrichtung der RTP auf die Zielleistung und Bestmethodik der Ausbildungsetappe hat für den Trainer orientierenden, maßstabbildenden Charakter. Unbenommen muß der Trainer die Entscheidung fällen, welche Ziele er mit welchen Inhalten, Mitteln und Methoden mit seinem Sportler oder seiner Trainingsgruppe angeht.

Differierende Grundvorstellungen zur Belastungsentwicklung im Altersbereich 15 - 18 Jahre in den Planmaterialien des DVfL und des DLV werden in der Abbildung 6 erkenntlich. Über diese Differenzen in Grundauffassungen muß im Expertenkreis diskutiert werden.

	TE / Woche		Gesamtkilometer		km / Woche	
	DLV	DVfL	DLV	DVfL	DLV	DVfL
15 Jahre	4	9	1440	2200	30	48
16 Jahre	5	10	1920	2700	40	52
17 Jahre	7	11	2880	3400	60	65
18 Jahre	8	12	3840	4440	80	89

Wertung : Quantitative Kennziffern im DVfL um 2 Jahre nach vorn verlagert !

Abb. 6: Vergleich von Trainingskennziffern DLV - DVfL (Beispiel 800 m - Lauf)

Dritte Anforderung an RTP

Bei der Erarbeitung der RTP ist nach größter Konkretheit und Praxisnähe zu streben.

Ein Rahmentrainingsplan wird erst dann zu einem wirksamen Führungsinstrument, wenn in ihm alle wesentlichen Seiten des Trainings- und Wettkampfprozesses erfaßt werden und alle Aussagen in ein nachvollziehbares Kennziffern- und Normensystem umgesetzt werden. Eingeschlossen ist dabei eine gewisse Flexibilität entsprechend den differenzierten Trainingsbedingungen.

Aufgrund der Komplexität der sportlichen Leistungen ist im Prozeß der Erarbeitung von RTP eine enge Zusammenarbeit von erfahrenen Trainern, Funktionären und Wissenschaftlern der verschiedenen Disziplinen notwendig.

Problematisch ist in diesem Zusammenhang, daß mit erhöhter Konkretheit der Umfang der Konzeptionen ein unvertretbares Maß erreichen kann. Im DTSB war es deshalb Praxis, einzelne Materialien von den RTP abzukoppeln. Das betraf beispielsweise: trainingsmethodische Handmaterialien, Lehr- und Lernmethoden, technische Leitbilder und anderes.

Eine solche Praxis sollte beibehalten werden, um die Überschaubarkeit von RTP zu sichern. Der RTP muß im wahrsten Sinne des Wortes tatsächlich nur den Rahmen liefern.

Allerdings sind der Aufbau der RTP und die Planinhalte der Spezifik der jeweiligen Ausbildungsetappe anzupassen. Z.B. spielt die Vermittlung von Lehr- und Lernmethoden, Trainingsstandards, methodischen Reihen, Technikmodellen im RTP für das Grundlagentraining eine stärkere Rolle als in anderen Ausbildungsetappen.

Aufgrund der Dynamik des Leistungssports müssen Planmaterialien offen sein für strategisch wichtige Korrekturen. Veränderungen in den Wettkampfbregeln, Verschiebungen in den Altersstrukturen, Fehlentwicklungen in der Leistungs- und Trainingsstruktur eines gesamten Kaderkreises erfordern konkrete planungstechnische Veränderungen. Andererseits wäre aber auch eine ständige Veränderung beispielsweise im Kennziffern- und Normensystem, in der Form der Trainingsanalyse, in den Inhalten von Leistungstests und Testbatterien usw. falsch und würde zum Beispiel eine wissenschaftliche Analyse der Ursachen für Leistungsentwicklungen oder -stagnationen verhindern.

Vierte Anforderung an RTP

Rahmentrainingspläne sind eine Herausforderung für die Sportwissenschaft, denn die Pläne sind wesentliche Instrumente zur Umsetzung wissenschaftlicher Erkenntnisse in die Trainingspraxis.

Der praktische Umgang mit Rahmentrainingsplänen setzt eindeutige Qualitätsansprüche: die Empfehlungen müssen wissenschaftlich begründet und unter Nutzung der progressiven Trainingserfahrung ausgearbeitet sein.

Die theoretische Fundierung und das ständige Infragestellen der Aussagen in bestehenden Planmaterialien war das erklärte Ziel der komplexen interdisziplinären sportartspezifischen Forschung am FKS und anderen sportwissenschaftlichen Einrichtungen. Ergebnisse von Experimenten, von trainingsbegleitenden Untersuchungen, von leistungsdiagnostischen Maßnahmen und von Trainings- und Wettkampfanalysen wurden prinzipiell unter dem Aspekt geprüft, welche Konsequenzen sich für die Trainingspraxis ergeben.

Im Prozeß der Erarbeitung der Planmaterialien wurden von den Forschungsgruppen detaillierte sogenannte RTP-Empfehlungen erstellt.

Eine Einflußnahme des Wissenschaftspotentials erfolgte ebenfalls im Prozeß der Trainingssteuerung, insbesondere durch die Fundierung von Trainingsanalyse und Leistungsdiagnostik.

Abbildung 7 gibt einen Überblick über die Stellung des Rahmentrainingsplanes im Prozeß der Trainingssteuerung.

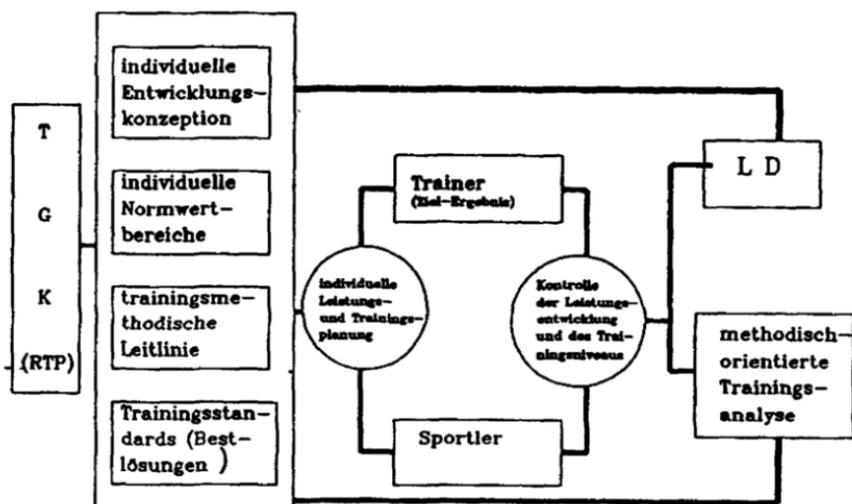


Abb. 7: Langfristige Steuerung und Regelung des Trainings (Jahr, 2 Jahre, Olympiazzyklus) (nach Reiß 1983)

Der Rahmentrainingsplan als Instrument der lang- und mittelfristigen Trainingssteuerung liefert Zielsetzungen und Sollwertvorgaben für die individuelle Planung der Wettkampfleistung, des anzustrebenden Niveaus leistungsbestimmender Faktoren, der Trainings- und Belastungsgestaltung unter Berücksichtigung der Periodisierung, der leistungsdiagnostischen Maßnahmen.

Es ist zu berücksichtigen, daß in dem Prozeß der Trainingssteuerung eine Übereinstimmung zwischen dem Aufbau des RTP sowie der Struktur und der Inhalte der periodischen Trainingsanalysen und leistungsdiagnostischen Maßnahmen hergestellt werden muß.

In dem Zusammenhang ist hervorzuheben, daß der RTP, als formales Kontrollinstrument eingesetzt, im Bereich des DTSB zu Übertreibungen, Formalismen und Fehlinterpretationen geführt hat, denn die Grenze zwischen Erfüllung und Nichterfüllung der Kennziffern des RTP enthält eine gravierende subjektive Komponente.

2. Erfahrungen zur Umsetzung von Rahmentrainingsplänen im Kinder- und Jugendtraining

Erfahrungsgemäß konnten sich nicht alle Trainer mit den in der Sportart bzw. Disziplin erarbeiteten Rahmentrainingsplänen identifizieren.

Extrem kritische Positionen bezogen naturgemäß Trainer am Mann, die die Forderungen im RTP ständig im Widerstreit zu den eigenen methodischen Vorstellungen, zu den Umsetzungsmöglichkeiten im eigenen Club, in der Trainingsgruppe und mit dem Einzelsportler sahen.

Hinzu kamen DTSB-typische Stimulierungseffekte, die diese Kluft noch vergrößerten. Denn nicht der Trainer, der die strategischen Forderungen des RTP durchsetzte, sondern der, der im Wettkampf erfolgreiche Sportler hatte, wurde materiell, finanziell und ideell stimuliert.

Die Akzeptanz des RTP ist nicht zu verordnen, etwa mit den Losungen der "RTP ist Gesetz" oder der "RTP ist der minimalste Planansatz".

Allen Erfahrungen nach erhöht sich die Autorität des Rahmentrainingsplanes, wenn er wesentlich durch die besten Praktiker mit beeinflusst wurde, wenn er plausibel die Zielstellungen und strategisch notwendigen Inhalte darstellt, wenn er Entscheidungsfreiheit für andere methodische Lösungen im Detail läßt.

Die Festlegungen im RTP sind so verbindlich wie notwendig und so flexibel wie möglich zu formulieren. Die Planmaterialien müssen tatsächlich Empfehlungscharakter tragen und eine Individualisierung des Trainings ermöglichen sowie dem Trainer, Übungsleiter und auch Sportler Spielraum für die Entfaltung von Kreativität und gesunder Risikobereitschaft geben.

Die Planmaterialien des Nachwuchsbereiches enthalten dabei die Besonderheit, daß strategisch wichtige Forderungen verbindlich festgeschrieben werden müssen, um einer frühen Spezialisierung zu begegnen, z.B. sind in jeder Sportart differenzierte Lösungen für die Durchsetzung des Prinzips der Vielseitigkeit, für das Setzen koordinativer und technisch-motorischer Reize, für die Durchsetzung der Schnelligkeitsorientierung, oder für die allgemeine Konditionierung zu fixieren.

3. Anpassung der RTP an die Erfordernisse des Kinder- und Jugendtrainings

Wesentliche Erfahrungen des DTSB, wie die Planteile und die Planmethodik im Nachwuchstraining, grundsätzliche sportartspezifische Aussagen zum langfristigen Leistungsaufbau, aber auch Details in der Ausbildung und Erziehung auf allen Ausbildungsetappen könnten in die Erarbeitung bzw. Präzisierung von Rahmentrainingsplänen einfließen .

Die Planmaterialien des DTSB enthalten ein großes Potential an sportartspezifischem Detailwissen in allen Ausbildungsetappen. Das reicht von Lehr- und Lernmethoden sowie Trainingsstandards im Anfängertraining der Sportarten über Technikleitbilder für das Anschluß- und Hochleistungstraining oder Erfahrungen mit computergestützten Meßplätzen für die sporttechnische Vervollkommnung bis hin zu spezifischen Testbatterien für die Leistungsdiagnostik oder Belastungsfragen im Spitzenbereich. Diese Erfahrungen sollten konkret sportartspezifisch geprüft werden, wie sie Eingang in Planmaterialien finden können.

Grundsätzlich können besonders die RTP bzw. Ausbildungsprogramme für das Grundlagentraining Bestand haben, da sie die leistungsorientierte Ausbildung in den zu bildenden Talentfördergruppen unterstützen könnten.

Es muß eingeschätzt werden, daß die Planmaterialien für das Aufbau- und Anschlußtraining unter den neuen gesellschaftlichen Bedingungen, d.h. personellen, finanziellen und materiell-technischen Bedingungen an der Basis bzw. auch die veränderten gesellschaftlichen Wertvorstellungen über den Leistungssport, nicht mehr vollständig realisierbar sind.

Insbesondere sind die Belastungskennziffern, wie sie für den DTSB gültig waren, für das Nachwuchstraining in einer großen Breite nicht mehr aufrecht zu erhalten.

Gleichzeitig bleibt natürlich die Verknüpfung von Belastungsentwicklung und Leistungsentwicklung unumstößliches Gesetz.

International hoch stehende Jugend- und Juniorenergebnisse erfordern verstärkte Trainingsaufwendungen. Unter Berücksichtigung dieses Zusammenhanges ist deshalb die Forderung zu erheben, für talentierte Einzelkader des zu nominierenden D/C oder C-Kaderkreises das Belastungsniveau zu prüfen und an den feststehenden Standard für Spitzenleistungen anzugleichen. Ein

hohes Belastungsniveau ist wiederum nur mit entsprechenden Fördermaßnahmen hinsichtlich der Trainingsbedingungen, der Bedingungen im Umfeld Schule/Berufsausbildung - Elternhaus - Trainer, der ärztlichen Betreuung und hinsichtlich einiger Sondermaßnahmen wie Leistungsdiagnostik, Lehrgangstraining u.a. zu sichern.

Folgende Maßnahmen sollten zur Zusammenführung der Erfahrungen des DTSB und des DSB in bezug auf die Planmaterialien eingeleitet werden:

Es muß das gemeinsame Ziel sein, die Erfahrungen beider Organisationen zusammenzuführen. Dazu bedarf es in den einzelnen Sportarten und Disziplinen unterschiedlicher Vorgehensweisen, da ein differenzierter Stand in der Erarbeitung von Rahmentrainingsplänen erkennbar ist.

Um die besten Erfahrungen beider Teile zu nutzen, wird der nachfolgend gekennzeichnete Maßnahmenkatalog vorgeschlagen:

1. Berufung von Expertenteams in den Sportverbänden
2. Sichtung und Wertung vorhandener Rahmentrainingspläne und weiterer Planmaterialien
3. Klärung von Grundfragen der Gestaltung des langfristigen Leistungsaufbaus in der Sportart bzw. Disziplin
4. Diskussion der Planmethodik
 - Planteile
 - Planungszeiträume
 - Analysezeiträume
 - Modalitäten der Trainingssteuerung
5. Diskussion der Planungsinhalte für das Trainings- und Wettkampfsystem