
RADSPORT IN DER SCHULE



Belastungsaufbau im Aufbautraining am Schul- und Leistungszentrum Berlin

Schriftliche Hausarbeit im Rahmen der A – Trainerausbildung des BDR

vorgelegt von: Matthias Hinze

Inhalt

1. Vorbemerkungen

2. Besonderheiten des Schul- und Leistungssportzentrums

2.1 Allgemeine Bedingungen und Voraussetzungen der Schule

2.2 Besondere Sportförderung in der Schule

2.3 Institutionelle Voraussetzungen

3. Belastungsaufbau im Aufbautraining

3.1 Nachwuchstraining als Teil des spitzensportorientierten Trainings

3.2 Stufen des Trainingsaufbaus im spitzensportorientierten Training

3.3 Aufgabenstellungen und Ziele im Aufbautraining

3.4 Aufbau, Organisation und inhaltlich-methodische Gestaltung des Aufbautrainings unter Berücksichtigung der individuellen Entwicklungsbesonderheiten

4. Wissenschaftlich – theoretische Grundlagen zur Planung und Steuerung des Trainings

4.1 Trainingsplanung

4.2 Arten und Formen von Trainingsplänen

4.3 Arbeitsschritte der Trainingsplanung

4.4 Die Trainingseinheit

4.5 Auswertung und Kontrolle des Trainings

5. Beispieltrainingsplan (Abschnittsplan) in Vorbereitung auf die Bahn DM der AK U17

5.1 Allgemeine Vorbemerkungen

5.2 Planung, Aufbau und Vorbereitung des Abschnittsplanes

5.3 Beispiel eines Abschnittsplanes zur Vorbereitung auf die Bahn DM (U17)

Literaturverzeichnis

1. Vorbemerkungen

Im Sinne der Optimierung des langfristigen Leistungsaufbaus in den einzelnen Förderstufen, kommt es darauf an, vielseitig entwickelte Sportler und Sportlerinnen auszubilden mit den entsprechenden Leistungsvoraussetzungen, um im Hochleistungsbereich Weltspitzenleistungen zu erreichen.

Verschiedene Untersuchungen der Leistungsstruktur in den unterschiedlichen Radsportdisziplinen belegen die vielfältigen Anforderungen. Die Leistungsstruktur verlangt spezielle Anforderungen, Bedingungen und Voraussetzungen. Hinzu kommt, dass die verschiedenen Rahmenbedingungen sowie die einzelnen Leistungsfaktoren aufeinander abgestimmt sein müssen. Das heißt, dass diese Faktoren erkannt und optimal aufeinander abgestimmt werden müssen. Nur wenn all diese Forderungen erfüllt sind, kann von gut ausgebildeten Leistungsvoraussetzungen gesprochen werden.

Die Schule, als Schule mit besonderer Sportförderung, ist daher die Einrichtung in der die leistungssportliche Entwicklung der jungen Nachwuchssportler optimal unterstützt und gefördert wird. Nach dem erfolgreichen Abschluss der sechsten Grundschulklasse und den entsprechenden sportlichen Voraussetzungen haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, das Schul- und Leistungssportzentrum Berlin zu besuchen. Mit der Entscheidung für diese Schulform fällt eine Vorentscheidung sowohl über die Ausbildungs- und Berufschancen als auch über die leistungssportliche Förderung und Entwicklung des Kindes.

Das Hauptaugenmerk dieser Arbeit liegt in der inhaltlich-methodischen Gestaltung des Aufbautrainings sowie in den Bedingungen und Besonderheiten des Schul- und Leistungssportzentrums Berlin unter Berücksichtigung der entwicklungspezifischen Besonderheiten der Altersklasse U17.

2. Besonderheiten des Schul- und Leistungssportzentrums

2.1 Allgemeine Bedingungen und Voraussetzungen der Schule

Das Schul- und Leistungssportzentrum Berlin ist eine Fördereinrichtung, die im kooperativen Verbund von Leistungssport, Schule und Wohnen besondere Bedingungen gewährleistet, damit sich talentierte Nachwuchsathleten auf zukünftige Spitzenleistungen im Sport unter Wahrung ihrer schulischen Bildungschancen vorbereiten können. Sie ist darüber hinaus eine spezifische, flexible Schulart, die auf die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler und die sportartspezifischen Besonderheiten ausgerichtet ist und alle Bildungsabschlüsse der Berliner Schule ermöglicht. Das Schul- und Leistungssportzentrum ist eine Ganztagschule mit

Internatsanbindung. Es gelten die gleichen Lehrpläne wie an allen anderen Berliner Oberschulen. Im Rahmen des Ganztagsbetriebes wird durch die Einbindung von Trainern, eine den Anforderungen des leistungssportlichen Trainings angepasste, flexible Gestaltung des Wechsels von Unterricht und Training im Tagesverlauf realisiert.

Die Besonderheiten bestehen dabei in der:

- flexiblen Gestaltung des Wechsels von Unterricht und Training
- Schulorganisation z.B. geringe Klassenfrequenzen und Teilungsunterricht
- Sicherung einer kontinuierlichen schulischen und sportlichen Entwicklung über persönliche Förderpläne
- Schulzeitstreckung in den Sekundarstufen I und II
- Gezielte Fördermaßnahmen durch Einzel- und Kleingruppenunterricht, sowie Förderunterricht
- Team-teaching in den Kernfächern (Deutsch, Englisch und Mathematik) in der Sekundarstufe I
- Optimierung der Wege zwischen Schul- und Trainingsort
- Organisation des Trainings sowie den Trainingsbedingungen

Die spezielle pädagogische Aufgabe der Schule (der Lehrer, Trainer, Erzieher,...) ist es, ein Maß an Verständnis für die besondere Belastung der Sportler aufzubringen, um ihnen helfen zu können, mit der Doppelbelastung fertig zu werden.

2.2 Besondere Sportförderung in der Schule

Wie oben bereits erwähnt, hat diese Schulform den Vorteil, dass sie als Einrichtung betrachtet, nicht mit dem Sport um einen möglichst großen Anteil am Zeithaushalt konkurriert. Sondern sie ist eine Einrichtung, in der die leistungssportliche Entwicklung der jungen Nachwuchssportler unterstützt und gefördert wird.

Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, Sport in den Jahrgangsstufen 7-10 als Schwerpunkt- bzw. Wahlpflichtfach zu wählen. Das Fach umfasst dann mindestens 6 Wochenstunden¹ und wiegt im Zeugnis (und bei der Versetzung) so viel wie ein Hauptfach. Dieses Prinzip setzt sich im Leistungsfach Sport in der Oberstufe des Gymnasialteils fort. Die beiden Leistungsfächer wiegen in der Wertung so viel, wie die anderen Fächer und sind automatisch Abiturfächer.

Die Orientierung des Sportunterrichts bzw. des Wahlpflichtfaches an der Sportart (Radsport) beinhaltet eine gezielte und spezialisierte Talentförderung in der jeweiligen Sportart. Damit kann der Leistungssportler erwarten, dass sich seine

¹ Hinzu kommen noch (für jede Klassenstufe) sogenannte AG-Stunden um den Bedarf an Trainingsstunden abzudecken sowie 2 Sportunterrichtsstunden.

Koordinationsprobleme zwischen Schule und Sport verringern. Zudem werden sich hier seine sportlichen Leistungen auch in gewichtigen Noten niederschlagen und damit seinen Schulerfolg unterstützen.

Die Internatsanbindung bietet uns die Möglichkeit, das Internat auch als *Teilzeitinternat* nutzen zu können. Dies hat den Vorteil, dass vor allem die jüngeren Sportler die Bindung an die Familie sowie den Bezug zur Lebenswelt außerhalb des Leistungssports aufrechterhalten können.

Für uns Trainer lässt sich daraus ableiten, dass wir eine konkrete Vorstellung von den Inhalten, Belastungen und Zeiten des Schulsports unserer Sportler haben und aktiv in die Planung eingreifen können.

2.3 Institutionelle Voraussetzungen

Viele Entscheidungen, die bei der Planung des „Radsportunterrichtes“ zu treffen sind, hängen von den Bedingungen ab, die durch die Institution Schule vorgegeben sind. Es sind dies z.B. die Anzahl und die Lage der Sport- und Trainingsstunden sowie die zur Verfügung stehenden Sportflächen und Materialien. Das bedeutet, dass die vorgegebenen Bedingungen den Planungsprozess² im Bereich der Zielfestlegung, der Methoden- und Medienentscheidungen und der Festlegung der Organisationsformen beeinflussen.

Daher sind wir bestrebt die **organisatorischen Gegebenheiten** (z.B. Entfernung zu Umkleideräumen, zur Sporthalle, zu den Trainingsstrecken, Lage der Trainingsstunden, Fächer vor u. nach den Trainingsstunden), die **räumlichen Gegebenheiten** (z.B. Sporthalle, Velodrom, Umkleide- u. Duschkmöglichkeiten für das Training, Krafträume, Räume zum Rollentraining, Fahrradräume sowie die **materiellen Gegebenheiten** (z.B. Anzahl und Zustand von Sportgeräten, Ausstattung mit radsportspezifischen Material) immer wieder zu verbessern und zu optimieren.

² Siehe dazu Punkt 2.5

3. Belastungsaufbau im Aufbautraining

3.1 Nachwuchstraining als Teil des spitzensportorientierten Trainings

Das Nachwuchstraining umfasst das Training der Anfänger und der Fortgeschrittenen bis zum Einstieg in das Hochleistungstraining³. Das Training der Anfänger ist dabei ein eigenständiger Ausbildungsabschnitt (Allgemeine Grundausbildung) und sollte in einem möglichst frühen Lebensalter⁴ beginnen. Bei den Anfängern steht die allgemeine sportliche Entwicklung und die Herausbildung eines gefestigten Interesses an der Sportart sowie an Training und Wettkampf im Vordergrund.

Das Nachwuchstraining hat perspektivischen Charakter⁵ und ist nicht vordergründig oder gar ausschließlich auf das Erreichen sportlicher Höchstleistungen in jüngeren Altersklassen gerichtet. Im Vordergrund steht die Erfüllung der inhaltlichen Ziele und Aufgaben. Das Training ist vielseitig und hat Voraussetzungenfunktionen für darauf aufbauende Trainingsziele, Trainingsinhalte und Trainingsbelastungen.

Am Schul- und Leistungssportzentrum Berlin bildet das Nachwuchsprogramm des BDR und das Regionalkonzept des Berliner Radsport Verbandes das verbindliche Material für die sportliche Ausbildung unserer jungen Radsportler. Die Leitziele des langfristigen Leistungsaufbaus bestehen dabei:

- in der Auswahl und Vorbereitung entwicklungsfähiger Sportler für den Hochleistungsbereich
- in der langfristigen und planmäßigen Verbesserung eines sportartspezifischen Leistungsstandes
- in einem optimalen Verhältnis zwischen allgemeiner (sportartübergreifender) und spezieller (sportartspezifischer) Ausbildung
- in der zyklischen Belastungsgestaltung und Sicherung ausreichender Erholungsphasen
- in der Stabilisierung einer sportartgerichteten hohen Leistungsmotivation sowie der Vermittlung eines langfristigen Interesses am Leistungssport und die Vorbereitung sportlicher Spitzenleistungen im Höchstleistungsalter

³ Siehe dazu Punkt 3.2

⁴ D.h. etwa zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr.

⁵ Langfristig angelegter Leistungsaufbau vgl. dazu Konzept des DSB/Bundesausschuss Leistungssport 1990.

3.2 Stufen des Trainingsaufbaus im spitzensportorientierten Training

Im Zuge unterschiedlicher Ansätze und Vorschläge zur Aufgliederung des Nachwuchstrainings wurde für den Trainingsaufbau im spitzensportorientierten Training folgendes (Stufen-) Modell entwickelt:⁶



Abb. 1

Die Stufe der Allgemeinen Grundausbildung zielt, wie bereits erwähnt, auf die vielseitige Verbesserung des sportlichen Leistungsstandes ab und bildet die Vorstufe für das Nachwuchstraining. Das Nachwuchstraining mit den aufeinander aufbauenden Abschnitten *Grundlagentraining*, *Aufbautraining* und *Anschlussstraining* strebt eine langfristige und planvolle Verbesserung des sportartspezifischen Leistungsstandes an und legt damit die Grundlage für das daran anschließende Hochleistungstraining.

Das **Aufbautraining** ist daher der zweite Ausbildungsabschnitt im Rahmen des Nachwuchstrainings und beinhaltet die Alterstufen 15 und 16 Jahre bzw. die Klassenstufen 8-10.

⁶ Vgl. dazu Martin/Carl/Lehnerts in Handbuch Trainingslehre (1993).

3.3 Aufgabenstellungen und Ziele des Aufbautrainings

Im Vergleich zu den Zielen und der Aufgabenstellung während der allgemeinen Grundausbildung ist die Zielsetzung im Aufbautraining wesentlich komplexer. Zum Einen sind sie normbildend für das Trainingshandeln und zum Zweiten haben sie die Aufgabe die Leistungsentwicklung, auch im Hinblick auf die weiteren Ausbildungsabschnitte, zu steuern.

Die Hauptaufgabe des Aufbautrainings ist neben der Schaffung allgemeiner Grundlagen die Schaffung zunehmend radsportspezifischer Leistungsvoraussetzungen. Trainingsumfänge und Intensitäten werden mit dem Ziel gesteigert, eine spätere Spezialisierung auf einem möglichst hohen Leistungsniveau zu erreichen. Dabei versuchen wir die Vielseitigkeit in den verschiedenen Trainingseinheiten möglichst noch zu erhalten. D. h. in der allgemeinen athletischen Ausbildung wird das Training mit höheren Umfängen und mehr Inhalten fortgeführt. Der Schwerpunkt liegt neben der höheren Belastung in einer guten technischen Ausführung der einzelnen Übungen, insbesondere beim Krafttraining sowie in der Erhöhung der Belastungsverträglichkeit.

Auch im radsportspezifischen Bereich versuchen wir die Vielseitigkeit zunächst ebenfalls zu erhalten. Besonders in der Übergansperiode (Oktober) und in der 1. Vorbereitungsperiode (Nov./Dez.) nutzen wir neben dem „normalen Straßentraining“ die Möglichkeit des Cross- und Mountainbikefahrens sowie das Velodrom für verschiedene Bahntrainingseinheiten (mit entsprechender Dosierung).

SCHWERPUNKTE DER SPORTLICHEN AUSBILDUNG

- Durchsetzung eines kontinuierlichen Trainings sowie einer kontinuierlichen und systematischen WK-Belastung
- Aufbau einer soliden Basis der Grundlagenausdauer
- Stabilisierung der optimalen Trettechnik in den Prognosefrequenzbereichen
- Sicherung einer entsprechenden Belastungssteuerung
- Beginn eines gezielten Krafttrainings

3.4 Aufbau, Organisation und inhaltlich-methodische Gestaltung des Aufbau- trainings unter Berücksichtigung der individuellen Entwicklungs- besonderheiten der Altersklasse U17

Die inhaltlich-methodische Gestaltung weist zu Beginn des *Grundlagentrainings* noch große Ähnlichkeit mit der allgemeinen Grundausbildung auf, nähert sich aber im Verlauf des *Aufbautrainings* und vor allem während des *Anschlussstrainings* immer stärker dem Hochleistungstraining an. Zentraler Orientierungspunkt für alle Überlegungen zum Trainingsaufbau ist das Alter (d. h. eine individuelle Belastungsdosierung unter Berücksichtigung des biologischen Alters).

Bei der Planung und Durchführung des Trainingsprozesses kommt es stets darauf an, ein optimales Verhältnis zwischen allgemeiner (sportartübergreifender), spezieller (sportartspezifischer) Ausbildung und den ontogenetischen Bedingungen⁷ zu finden. Dabei ist darauf zu achten, dass durch das Training sowohl eine stabile und umfassende allgemeine konditionelle Basis durch Reizsetzungen bei allen konditionellen Fähigkeiten geschaffen wird → *wobei individuelle Schwerpunkte auf die schwächer entwickelten Fähigkeiten zu legen sind*, als auch die Ausbildung der sportspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert wird. Dabei wird die Belastung und Beanspruchung so gewählt, dass die individuellen Entwicklungsbesonderheiten sowohl bzgl. des Vermeidens von Risiken als auch bzgl. der Ausnutzung von entwicklungsbedingten Chancen berücksichtigt werden.

D. h. bei der inhaltlich-methodischen Gestaltung des Nachwuchstrainings orientieren wir uns an dem „*Prinzip der rechtzeitigen und zunehmenden Spezialisierung*“⁸. Dieses Prinzip macht vor allem deutlich, dass in einem spitzensportorientierten Nachwuchstraining die vielseitige Grundausbildung rechtzeitig⁹ durch sportartspezifische Trainingsinhalte ergänzt und zum Teil auch ersetzt werden muss. Des Weiteren bietet dieses Prinzip für die Ziel- und Inhaltsorientierung einen realisierbaren Weg vor allem dann, wenn die ontogenetischen wie trainingsbedingten Abhängigkeiten von Trainingswirkungen erkannt werden. Dann bedeutet nämlich dieses Prinzip nicht nur den Erwerb einer speziellen Handlungskompetenz, sondern auch das Ausschöpfen der sensiblen Phasen. Denn gerade diese Komponente wird bei der inhaltlichen Bestimmung der speziellen Ausbildung oft nicht berücksichtigt.

Nimmt man wie bereits erwähnt die ontogenetische Komponente bei der inhaltlichen Festlegung der speziellen Ausbildung hinzu, so muss das „Prinzip der rechtzeitigen und zunehmenden Spezialisierung“ etwas modifiziert werden (siehe dazu Abb.1)¹⁰.

⁷ Beinhaltet das gesamte Entwicklungsgeschehen eines Organismus dazu gehören z. B. die Besonderheiten der menschlichen Reifung, Entwicklung (vgl. dazu Entwicklungsstufenmodell nach Grimm und Kirchmair 1966/1971) und der Einfluss des sozialen Umfeldes.

⁸ Vgl. dazu Müller, C. Prinzipien zur Ausbildung von Leistungsvoraussetzungen. Theorie und Praxis der Körperkultur 37 (3), S. 171-177 (1988)

⁹ D. h. in der Regel spätestens in der für die Koordinations- und Fertigkeitsschulung günstigen vorpuberalen Phase.

¹⁰ Vgl. dazu Martin/Carl/Lehnerts in Handbuch Trainingslehre (1993).

Diese Modifizierung berücksichtigt dann in der Zeitstruktur des Nachwuchstrainings und deren horizontaler Aufteilung in *spezielle* und *vielseitige* Ausbildung zwei vertikale Blöcke, von denen der erste Block im Zeitraum des späten Schulkindalters (5. – 7. Klasse), damit zumeist im Grundlagentraining (AK U13 – U15) und der zweite Block damit im Aufbaustraining (AK U17 / 8.-10. Klasse) liegen sollte. Das inhaltliche Merkmal bleibt in beiden Blöcken die Aufteilung in vielseitig-allgemeine und spezielle Ausbildung, die unter einem blockspezifischen Leitziel eine spezifische, ontogenetisch bestimmte Beanspruchung beinhaltet. Im ersten Block liegt der Schwerpunkt in der Beanspruchung der informationsaufnehmenden und verarbeitenden Systeme durch konsequente Lern- und Koordinationsanforderungen. Im zweiten Block liegt der Schwerpunkt in einer stark ansteigenden Beanspruchung der energetischen Prozesse des Organismus.

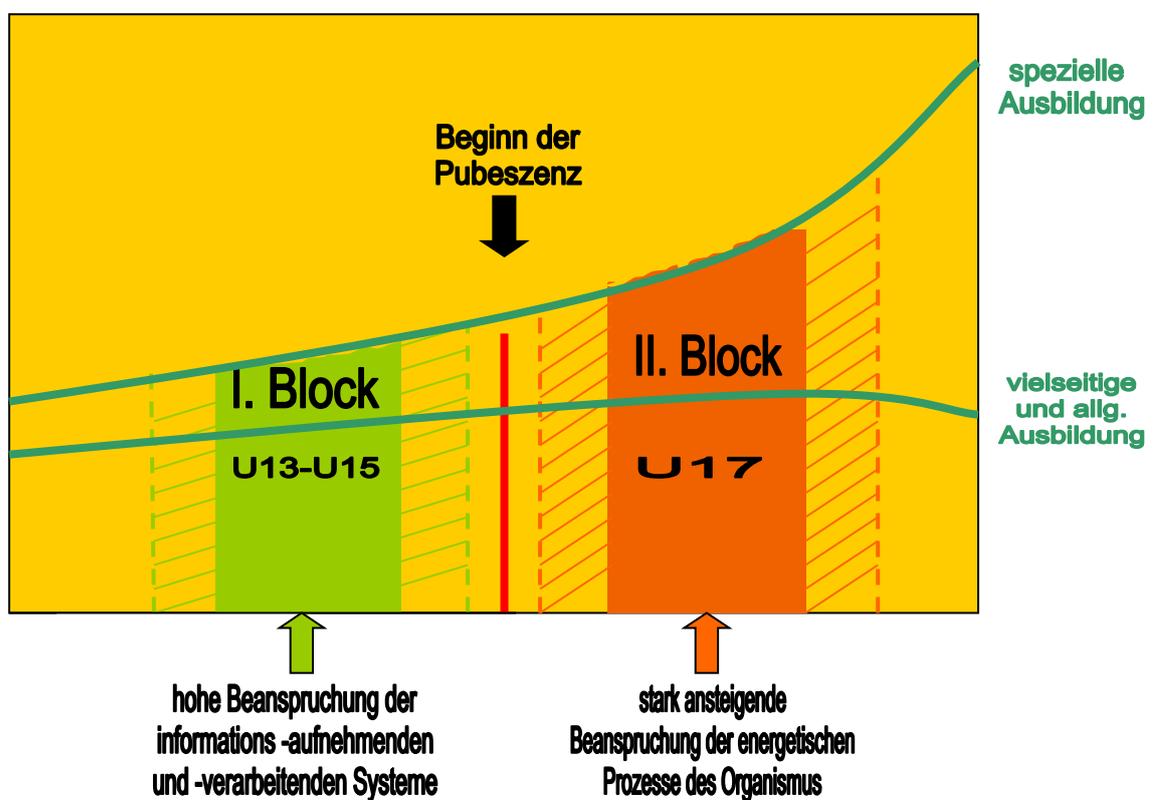


Abb. 1: Veränderung der Anteile von allgemeinem und speziellem Training während des Grundlagen- und Aufbaustrainings in den Altersklassen U13/U15 und U17

Bei der Planung und Festlegung der Trainingsinhalte und Trainingsmethoden ist nicht nur die bereits dargestellte Verringerung des Anteils der allgemeinen zugunsten der speziellen Ausbildung zu beachten, sondern es muss auch entschieden werden, in welcher Reihenfolge und in welchem Verhältnis Belastungsumfang, Belastungsintensität und Belastungsdichte zu steigern sind¹¹. Die Belastungssteigerungen müssen dabei unmittelbar mit der Intensivierung der

¹¹ Siehe dazu Kapitel 4.

Wiederherstellungsprozesse verbunden werden. D. h. Erholungsphasen sind zum Einen in die einzelnen Trainingseinheiten und zum Anderen in Form von Kompensations- bzw. Regenerationsmikrozyklen bewusst einzuplanen.

Zusammenfassend ist daher zu sagen, dass für ein leistungsportorientiertes Aufbautraining ein geplantes Belastungs-Beanspruchungskonzept die Grundlage bildet.

4. Wissenschaftlich – theoretische Grundlagen zur Planung und Steuerung des Trainings

4.1 Trainingsplanung

Die Trainingsplanung als wichtige Methode bildet das Grundgerüst für eine kontinuierliche Leistungsentwicklung bzw. Leistungssteigerung. Die Sportler sollen mit Hilfe des Trainingsplanes in jeder Stufe ihrer Entwicklung befähigt werden im Höchstleistungsalter (Hochleistungstraining) bestmögliche Leistungen und Ergebnisse zu erreichen. Die Planung erfordert dabei umfassende Kenntnisse und praktische Erfahrungen über die Gesetzmäßigkeiten der sportlichen Entwicklung.

TRAININGSPLAN

D.h. ein Trainingsplan ist ein theoretisch aufgebauter gedanklicher Entwurf der eindeutige und konkrete Aufgabenstellungen und Ziele beinhaltet, der darüber hinaus einen möglichen Lösungsweg zeigt, bei dem es im Verlauf zu Rückkopplungen und Anpassungen kommt.

In der Trainingspraxis, ist der Trainingsplan meist nur ein vorläufiger Entwurf, ein Programm, das beschreibt wie und unter welchen Bedingungen die einzelnen Ziele erreicht werden sollen. Er wird durch viele verschiedenen Faktoren beeinflusst z. B.:

- durch das Alter der Sportler,
- durch die Anzahl der Sportler,
- durch die Anzahl der Trainer
- den Trainingszustand der Sportler,
- durch Krankheiten und Verletzungen,
- den institutionellen Voraussetzungen,
- den Witterungsbedingungen,
- den materiellen Voraussetzungen u.a.

Daher ist er noch nicht mit seiner Realisierung gleichzusetzen und bietet somit auch keine Gewähr dafür, ob er in seiner Form realisierbar ist. Er ist ein fortlaufender Prozess, der durch verschiedene Bedingungen beeinflusst wird und immer wieder angepasst bzw. aktualisiert werden muss.

4.2 Arten und Formen von Trainingsplänen

In der Fachliteratur der Trainingswissenschaft findet man verschiedene Arten von Trainingsplänen bzw. unterschiedliche Plantypen oder Grundformen¹². Sie unterscheiden sich von der angesprochenen Zielgruppe und dem Zeitraum der Planung. Zu den Grundformen gehören die **individuellen Trainingspläne** und die **Gruppentrainingspläne**. Diese beiden Formen sind Bestandteile des sogenannten **Rahmenplans**¹³.

Individuelle Trainingspläne werden überwiegend in Form von **Jahresplänen** (Mehrjahresplänen) oder in Form von Wochen- oder Zyklenplänen erarbeitet. Gruppentrainingspläne kommen vor allem bei Mannschaften oder Trainingsgruppen mit annähernd gleichem Leistungsniveau sowie im Nachwuchsbereich zur Anwendung.

Bei der Erstellung von Jahrestrainingsplänen (Jahreszyklus¹⁴) geht man von den individuellen Leistungszielen und dem Leistungsstand aus. Damit eine optimale, perspektivisch orientierte Leistungsentwicklung gesichert wird, müssen bei der Erstellung des Trainingsjahres die Wettkampfhöhepunkte, die individuellen Besonderheiten sowie die örtlichen, zeitlichen und materiellen Gegebenheiten Berücksichtigung finden. Der Jahresplan lässt sich mit Hilfe von Mesozyklen¹⁵- und Mikrozyklenplänen bzw. Abschnittsplänen¹⁶ weiter aufgliedern und präzisieren.

¹² Siehe Abb. 3

¹³ Rahmenpläne beinhalten allgemeine Trainingsprogramme. Sie orientieren sich an Inhalten und Belastungsanforderungen, an den Wettkampfterminen, an einer entsprechenden Periodisierung und deren zeitliche Anordnung für einen Jahreszyklus.

¹⁴ Makrozyklus: Zeitlich festgelegter Trainingsabschnitt. Er umfasst eine Dauer von einem halben bis zu mehreren Jahren (z.B. Olympiazzyklus 4 Jahre)

¹⁵ Mesozyklus: Zeitlich festgelegter Trainingsabschnitt. Er umfasst eine Dauer von etwa 3-6 Wochen.

¹⁶ Mikrozyklus: Zeitlich festgelegter Trainingsabschnitt. Er umfasst eine Dauer von einer Woche (Wochentrainingsplan).

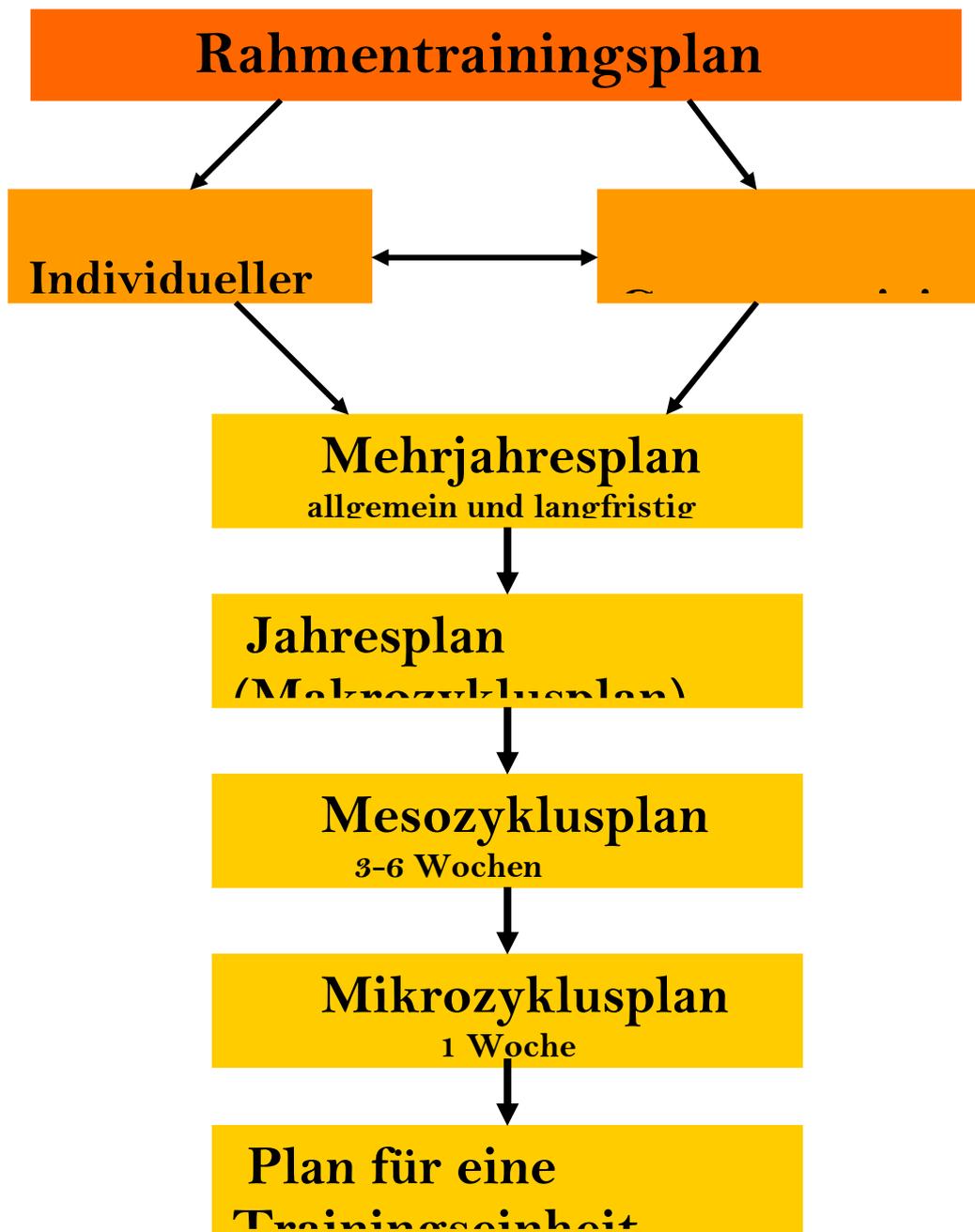


Abb. 3: Trainingsplantypen¹⁷

¹⁷ Vgl. dazu Martin/Carl/Lehnerts in Handbuch Trainingslehre (1993).

4.3 Arbeitsschritte der Trainingsplanung

Bei der konkreten Planung¹⁸ wird, unter Berücksichtigung der oben genannten Faktoren und den angestrebten Zielen¹⁹ ein Programm für das entsprechende Training entworfen und bis auf die einzelnen Trainingseinheiten²⁰ aufgeschlüsselt. Voraussetzung dafür bildet eine umfassende Analyse des gegenwärtigen Leistungszustandes sogenannte *Istzustandsanalysen*²¹.

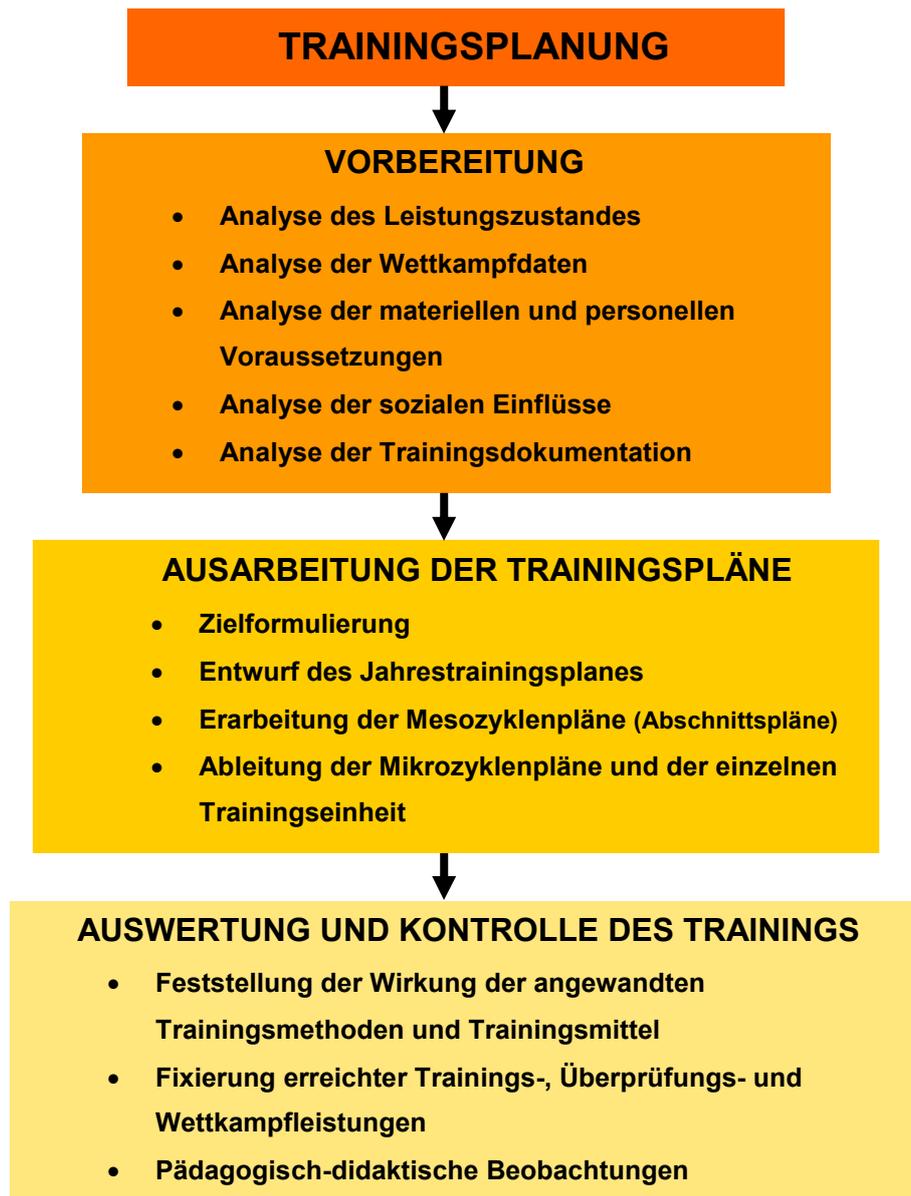


Abb. 3: Arbeitsschritte der Trainingsplanung

¹⁸ Siehe dazu Abb.3

¹⁹ Trainingsleitzielen (übergeordnete Zielsetzung deren Ableitung zu den Trainingsteilzielen führt).

²⁰ siehe dazu Punkt 4.4

²¹ Z.B. mit Hilfe der Trainingsdokumentation, Wettkampfdaten sowie leistungsdiagnostische Daten

4.4 Die Trainingseinheit (Mikrozyklus)

Die Trainingseinheit bildet im Rahmen der Trainingsplanung die organisatorische Grundform (den kleinsten Abschnitt) im Rahmen eines Trainingsaufbaus und darüber hinaus die Grundlage für die einzelnen Zyklen. Sie ist sowohl methodisch als auch inhaltlich auf das zu erreichende Ziel ausgerichtet. Das Ziel leitet sich dabei grundsätzlich von den Trainingsleitzielen (übergeordnete Zielsetzung) ab. Diese dienen der Ableitung der Ziele (Trainingsteilziele) auf die jeweilige Trainingseinheit.

D.h. anhand der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen der Sportler sowie unter Berücksichtigung der jeweiligen Trainingsphase und den situativen Bedingungen werden die endgültigen Zielentscheidungen getroffen. Damit wird auch eine genaue Bestimmung der Trainingsinhalte und der Trainingsmittel notwendig. Darüber hinaus sollten gegebenenfalls auch notwendige Lernzielkontrollen mit eingeplant werden.

Auch die Frage nach dem *Wie*, d.h. nach dem grundsätzlichen methodischen Vorgehen, ist an dieser Stelle notwendig, daher gliedert sich eine Trainingseinheit in drei Phasen:

Aufbau der Trainingseinheit (Phasen)

1. **Vorbereitungsphase**
2. **Hauptteil**
3. **Ausklang**

Die **Vorbereitungsphase** dient zum Einen dem Einstellen der Sportler auf die Aufgabenstellung und des erforderlichen Einsatzes und zum Anderen der physischen Vorbereitung auf die Trainingseinheit bzw. auf den eigentlichen Hauptteil.

Der **Hauptteil** bildet durch seine inhaltliche und methodische Gestaltung das Kernstück der Trainingseinheit. Man unterscheidet, aufgrund der unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Inhalte, verschiedene Arten von Trainingseinheiten²². Die Wirkungsweise der einzelnen Arten ist abhängig vom zeitlichen Ablauf, von der Reihenfolge der Inhalte und dem methodischen Vorgehen, den institutionellen Voraussetzungen, der Ein- und Aufteilung der Trainingsgruppe sowie von den unterschiedlichen Kontrollmaßnahmen²³.

Die Trainingseinheit endet in den meisten Fällen mit einem abschließenden Teil, dem **Ausklang**. In dieser Phase werden mit Hilfe verschiedener Mittel und Methoden²⁴

²² Z.B. Ausdauertraining, Krafttraining, Schnelligkeitstraining, Techniktraining, wettkampfnahes Training, Koppeltraining u.a.

²³ Z.B. Zeitmessung, HF-Messung, Kontrolle des Krafteinsatzes

²⁴ Ausfahren, Auslaufen, Gymnastik, Dehnung oder auch Spielformen

sowohl Erholungsprozesse eingeleitet, die der Wiederherstellung dienen als auch mit einer kurzen pädagogischen Reflexion bzw. Analyse die den jeweiligen Lern- bzw. Trainingserfolg bewusstmachen.

Bei aller gründlichen Planungsarbeit muss die Struktur der Trainingseinheit aber so offen und flexibel bleiben, dass unvorhersehbare Ereignisse und die Lerngeschwindigkeit der Trainingsgruppe immer wieder Berücksichtigung finden können.

4.5 Auswertung und Kontrolle des Trainings

Die Planung, Auswertung und Kontrolle des Trainings und auch der Wettkämpfe (durch den Trainer) stellt im Rahmen des Trainingsprozesses eine Einheit dar. Eine Auswertung des Trainings ist erforderlich, da sie im Zusammenhang mit der Planung und der Realisation ein vollständiges Gebilde ergibt und zur kritischen Reflexion des eigenen Handelns erzieht. Hieraus ergeben sich wichtige Punkte für die Optimierung des Trainingsprozesses, so wird an dieser Stelle über den Inhalt, über die methodischen und organisatorischen Maßnahmen sowie über den Wirkungsgrad der angewandten Methoden reflektiert und analysiert, ob sie geeignet waren das jeweilige Trainingsziel zu erreichen. Mit dieser Überprüfung der Zielverwirklichung ergeben diese Punkte eine wichtige Grundlage für die Planung und Vorbereitung der folgenden Trainingseinheit.

Voraussetzung dafür ist, dass das durchgeführte Training, dabei erreichte Trainings-, Überprüfungs- und auch Wettkampfleistungen protokolliert und festgehalten werden.

5. Beispieltrainingsplan (Abschnittsplan) zur Vorbereitung auf die Bahn DM der AK U17

5.1 Allgemeine Vorbemerkungen

Der Abschnittsplan zur unmittelbaren Vorbereitung auf einen Wettkampfhöhepunkt besitzt im Rahmen der Trainingsplanung eine gewisse Eigenständigkeit. Am Ende dieses Abschnitts²⁵ liegt, zeitlich betrachtet, der Hauptwettkampf.

Daher ist eine längerfristige Planung notwendig, damit die Ziele und Inhalte der einzelnen Trainingseinheiten nicht eine mehr oder weniger zufällige Folge darstellen. Die Abschnittsplanung der UWV reguliert dabei die Verteilung und Verzahnung der einzelnen Trainingseinheiten unter Einbeziehung der einzelnen Gegebenheiten

²⁵ Dieser Abschnitt wird als unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV) bezeichnet.

(siehe Punkt 2.3) und erfolgt aus organisatorischen Gründen sowie aus Gründen einer optimalen Belastungsverteilung.

Der Erfolg der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung hängt aber nicht nur von ihrer akribischen Planung ab, sondern auch vom bereits erreichten individuellen Leistungsniveau, von den Wettkampfleistungen sowie den vorgelagerten Trainingszyklen.

Das Ziel der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung ist das Erreichen einer möglichst hohen Steigerung der Wettkampfleistung.

5.2 Planung, Aufbau und Vorbereitung des Abschnittsplanes

Der Abschnittsplan zur Vorbereitung auf den Hauptwettkampf (Bahn DM) umfasst in dem folgenden Beispiel²⁶ eine Dauer von knapp drei Wochen und ist bis auf die einzelnen Trainingseinheiten aufgeschlüsselt.

Vorausgegangen ist eine Trainingsphase mit verstärktem Grundlagen- ausdauertraining sowie einigen regionalen Wettkämpfen. Die sich jetzt anschließende Phase der wettkampfspezifischen Ausprägung beinhaltet 5 Bahntrainingseinheiten mit dem Schwerpunkt der Einerverfolgung und der Mannschaftsverfolgung in der Altersklasse U17 (männlich). Des Weiteren wurden vier Straßeneinheiten geplant sowie zwei Vorbereitungswettkämpfe (Kriterien), die aufgrund ihrer Lage (sowie der zu erwartenden Intensität) gut in die Planung hineinpassten.

In der Verlaufsplanung der einzelnen Trainingseinheiten werden die Aufgabenstellungen an die Sportler, die Organisationsformen²⁷, methodische Maßnahmen²⁸, die Anzahl der Sportler²⁹ sowie die jeweiligen Zielsetzungen angegeben. Berücksichtigung findet dabei der individuelle Entwicklungsstand, vorausgegangene Krankheiten oder Verletzungen sowie die Zusammensetzung der 4er-Mannschaft. Die Planung ist dabei sowohl auf die Gruppe (4er Mannschaft) als auch auf die individuelle Leistungsausprägung für die Einerverfolgung ausgerichtet.

²⁶ Siehe Punkt 5.3

²⁷ Die Organisationsformen regeln das Neben-, Mit- und Nacheinander der Sportler während des Trainingsablaufes und sollen einen möglichst reibungslosen Ablauf gewähren.

²⁸ Methodische Maßnahmen sind Aktionen (z.B. Erklärungen, Anweisungen, Korrekturen, Hilfen) des Trainers um den Trainingsprozess zu leiten und zu steuern.

²⁹ Die Anzahl der Trainingsgruppe umfasste 8 Sportler.

5.3 Beispiel eines Abschnittsplanes zur Vorbereitung auf die Bahn DM (U17)

| Tag/ Woche | 1. Woche | 2. Woche | 3. Woche |
|---------------|---|---|--|
| Montag | <p>Regenerationstraining Sporthalle Schwerpunkt: optimale Verarbeitung der vorausgegangenen Wettkampfbelastungen, Stabilisierungsübungen, Gymnastik + Dehnung, WK-Auswertung</p> | <p>Regenerationstraining Sporthalle Schwerpunkt: optimale Verarbeitung der vorausgegangenen Wettkampfbelastungen, Stabilisierungsübungen, Gymnastik + Dehnung, WK-Auswertung</p> | <p>Bahntraining Schwerpunkt: EV, Wettkampfspezifische Schnelligkeit-sausdauer und Schnelligkeit Trainingsablauf: - 5min Einrollen - Warmf. 20min mit Derny - 2000m EB Mannschaft - 20min Pause - 2x1000m fl. SB Einzel - dazwischen 15min Pause - 20min Ausfahren (Gruppe) - Auswertung der TE Steuerparameter: HF, TF, Rundenzeit, Pausen u. Serienpausen</p> |
| Dienstag | <p>Straßentraining GI Schwerpunkt: Stabilisierung der Grundlagenausdauer 60-70km Kompl. Gruppe Steuerparameter: HF, TF, Führungslänge</p> | <p>Bahntraining Schwerpunkt: Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer, 4er Mannschaft – Ablösetechnik, Führungslänge, Reihenfolge bzw. Position der Fahrer Trainingsablauf: - 25min Warmfahren Gruppe - anschl. Warmf.-EB 3000m - Pause 15 min - 2x3000m EB Mannschaft - dazwischen 15min Pause - 20min Ausfahren Gruppe - Auswertung der TE Steuerparameter: HF, TF, Rundenzeit, Führungslänge, Pausen u. Serienpausen</p> | <p>Straßentraining Schwerpunkt: EV, Wettkampfspezifische Schnelligkeit-sausdauer und Schnelligkeit Trainingsablauf: - 20min Einrollen - 35min Motortraining in Kleingruppen - 15min Ausrollen - anschl. TG-Besprechung Steuerparameter: HF, TF, Übersetzung</p> |
| Mittwoch | <p>Bahntraining Schwerpunkt: Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer, Bahngewöhnung Trainingsablauf: - 25min Warmfahren kompl. Gruppe - anschl. Warmf.-EB 3000m Mannschaft - Pause 15 min - 2x2000m EB Einzel (fliegend) - dazwischen 20min Pause - 20min Ausfahren Gruppe - Auswertung der TE Steuerparameter: HF, TF, Rundenzeiten, Pausen u. Serienpausen</p> | <p>Straßentraining GI/GII Schwerpunkt: Schnellkraftbetontes Ausdauertraining, TF-orientiert Trainingsablauf: - 60km mit eingelagerten Tempoabschnitten im GII-Bereich 2x10min (4er Gruppe) - Auswertung der TE Steuerparameter: HF, TF, Führungslänge, Pausenlänge</p> | <p>Bahn DM 1. Tag 2000 EV Qualifikation</p> |

| | | | |
|-------------------|---|--|---|
| Donnerstag | Straßentraining GI Schwerpunkt: Stabilisierung der Grundlagenausdauer Trainingsablauf: 90-100km Kompl. Gruppe Steuerparameter: HF, TF, Führungslänge | Regenerationstraining Schwerpunkt: optimale Verarbeitung der vorausgegangenen Trainingsbelastungen Trainingsablauf: 1,5h Straßentraining KB-Bereich | Bahn DM 2. Tag Finale EV Straßentraining (Sportler die nicht für das Finale Qualifiziert sind) Trainingsablauf: 1,5h GI-Bereich WK-Vorbereitung mit kurzen Intervallen Steuerparameter: HF, TF, Übersetzung |
| Freitag | Regenerationstraining Trainingsablauf: 1h KB-Bereich Vorbereitung (Vorbelastung WK) - mit 2x3min Intervallen Steuerparameter: HF, TF, Übersetzung | Bahntraining Schwerpunkt: Verbesserung und Entwicklung der wettkampf-spezifischen Schnelligkeitsausdauer bzw. Verbesserung der Schnelligkeit, Startübungen mit u. ohne Startmaschine, TF Trainingsablauf: - 5min Einrollen - 20min Warmfahren mit Deryn - Warmfahr. EB 2000m Einzel fl. - Pause 15 min - Anfahrübungen aus der Startmaschine ½ Rd. - 3x 500m Stehend SB Einzel - dazwischen 20min Pause - 1000m SB fl. Mannschaft - 20' Ausfahren Deryn - Auswertung der TE Steuerparameter: HF, TF, Rundenzeit, Pausen u. Serienpausen | Bahn DM 3. Tag Mannschaftsverfolgung - Vormittag Qualifikation - Nachmittag Finals |
| Samstag | WK – Kriterium (Berlin) | Bahntraining Schwerpunkte: MV, Verbesserung und Entwicklung der wettkampf-spezifischen Schnelligkeitsausdauer und Schnelligkeit, Startübungen Mannschaft Trainingsablauf: - 5min Einrollen - 20min Warmfahren mit Deryn - anschl. Warmf.-EB 3000m fl. - Pause 15 min - 2x 500m stehend SB Mannschaft - dazwischen 20min Pause - 1x 2000m EB Mannschaft - 20min Ausfahren Deryn Steuerparameter: HF, TF, Rundenzeit, Pausen u. Serienpausen Nachmittag: 1h KB Straße | Bahn DM 4. Tag Vormittag: Qualifikation Pkt.fahren Nachmittag: Finals ab 16.30Uhr |
| Sonntag | WK – Kriterium (Berlin) | Regenerationstraining Schwerpunkt: optimale Verarbeitung der vorausgegangenen Trainingsbelastungen Trainingsablauf: 1h Straßentraining KB-Bereich Steuerparameter: HF, TF, Übersetzung | Bahn DM 5. Tag Madison - Qualifikation - Finale |

Literaturverzeichnis

- Grimm, H.: Bestimmung und Anwendung des sog. biologischen Alters. Berlin 1966
Größing, S.: Einführung in die Sportdidaktik. Schorndorf 1989
Kurz, D.: Pädagogische Grundlagen des Trainings. Schorndorf 1988
Lindner, W.: Radsporttraining. BLV, München 2005
Martin, D./Carl, K./Lehnerts, K.: Handbuch Trainingslehre. Schorndorf 1993
Müller, C. Prinzipien zur Ausbildung von Leistungsvoraussetzungen. Theorie und Praxis der Körperkultur 37 (3) 1988
Schmidt, A.: Handbuch Radsport. Meyer u. Meyer, Aachen 1998
Stiehler, G.: Methodik des Sportunterrichts. Berlin 1979
Willimczik, K./Roth, K.: Bewegungslehre. Rowohlt 1991