

Die Autoren



Dennis Sandig

Mitarbeiter am Sportwissenschaftlichen
Institut der Universität des Saarlandes,
wissenschaftlicher Berater bei iQ athletik

E-Mail: dennis@iq-athletik.de

Stephan Turbanski

Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaften
Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt a. M.,
wissenschaftlicher Berater bei iQ athletik

E-Mail: stephan@iq-athletik.de

Trainingsqualität durch Trainingsquantität?

Nach wie vor wird v. a. in den Individualsportarten oftmals die Meinung vertreten, dass hohe Umfänge im Training den sportlichen Erfolg und eine hohe Trainingsqualität garantieren. Frei nach dem Motto: „Viel hilft viel!“ Der Fragestellung „Trainingsqualität durch Trainingsquantität?“ wird in diesem Aufsatz nachgegangen, indem der Zusammenhang kritisch hinterfragt und dargestellt wird. Es wird - auch auf der Basis von Untersuchungsergebnissen - darauf hingewiesen, dass sich die Trainingsqualität alleine mit quantitativen Werten nur unzureichend beschreiben lässt. Weitergehend muss es das Ziel in der Sportpraxis sein, dass man eine Verbesserung der Trainingsqualität anstrebt, indem man sich von rein quantitativen Vorgaben löst und stattdessen verstärkt auch eine Variabilität in den Trainingsmethoden und –inhalten, sowie pädagogische Zielstellungen und eine subjektorientierte Einschätzung der Athleten berücksichtigt. Dann scheint langfristig die Qualität des Trainings eher gewährleistet zu sein.

I. Einleitung

Trainingsqualität

Mit Qualität wird allgemein die Beschaffenheit, Eigenschaft oder der Wert von etwas oder einer Person beschrieben¹. Der Begriff der Trainingsqualität ist interessanter Weise weder im *Sportwissenschaftlichen Lexikon* (2003) noch im *Wörterbuch der Sportwissenschaft* (1987) definiert. Daher wird er auch nicht einheitlich verwendet, obwohl die Qualität des Trainings eine sehr wichtige Komponente in der Trainingspraxis ist. Sie beschreibt schließlich wie „gut“ das Training geplant und durchgeführt wird bzw. ob und wie man eine Entwicklung der sportlichen Leistung realisiert. Oftmals wird nur vage von der „Qualität der Trainingsreize“ und „Qualität der Störung des psychophysischen Gleichgewichts“ gesprochen (MARTIN, CARL, LEHNERTZ, 1993), ohne dass dies näher erläutert wird. Die Trainingsqualität kann der Trainingsquantität gegenübergestellt werden, wobei sie dann allgemein Inhalte beschreibt, die sich nicht mit quantitativen Werten darstellen lassen. In der Regel wird sie aber als übergeordneter Begriff verwendet.

Die „Trainingsqualität“ kann so mit quantitativen Angaben (z. B. Laufdistanzen in Wiederholungs- und Serienangaben) **und** mit der Variation unterschiedlicher Trainingsinhalte beschrieben werden. Hierbei führt der Umfang der „Wirkungsdauer“ einzelner Trainingsbereiche in Kombination mit einer geänderten Zusammensetzung der Trainingsinhalte gleichsam zu einer Veränderung der gesamten Trainingsqualität (THORHAUER, 2003). Variationen der Trainingsinhalte können sich auf rein methodische Ansätze beziehen, man denke an die Wiederholungs- und Intervallmethode im Ausdauertraining, oder auch auf die Trainingsmittel, z. B. der Einsatz von Inlinern, Rennrädern und Mountainbikes oder Langlaufskier im Grundlagentraining von Läufern.

¹ Von *Qualitas* (lat.)

Mit Trainingsqualität können somit unterschiedliche Bewertungen in Verbindung gebracht werden.

Wie kann nun die Trainingsqualität beurteilt werden?

Die Trainingsqualität lässt sich zum einen indirekt über sportliche Erfolge der Athleten beschreiben und zum anderen mit dem Erreichen pädagogischer Ziele des Trainers oder Sportlehrers, wobei letztere natürlich deutlich schwerer aufzuzeigen und darzustellen sind. Wenn man das Hauptaugenmerk zunächst auf die sportlichen Erfolge legt, dann können dies neue persönliche Bestleistungen, Platzierungen bei Meisterschaften oder auch die Qualifikation für bestimmte Wettkämpfen sein. Wenn diese Saisonziele erreicht werden, kann man aus trainingswissenschaftlicher Sicht von einem gelungenen Trainingsprozess und somit von einer hohen Trainingsqualität sprechen.

Gerade in Sportarten und Disziplinen, in denen die konditionellen Fähigkeiten (neben der Beweglichkeit v. a. Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit) die leistungsentscheidende Komponente darstellen, beruhen die Trainingsvorgaben zumeist nur auf quantitativen Werten. Hier wird dann genau aufgeführt wie hoch die Anforderungen im Training sind oder sein müssten.

Trainingsquantität

Quantitative Parameter im Training sind die Intensität, der Umfang, die Dauer, Häufigkeit und die Dichte. Sie beschreiben objektiv die Inhalte eines Trainingsprogramms und damit auch die Belastungsanforderungen an die Sportler.

Die **Intensität** bestimmt den Grad der Anstrengung und die Durchführung der Übungen. Sie wird in der Regel in prozentualen Werten der individuellen Bestleistung

angegeben (z. B. 80% der Maximalkraft oder 70% der Bestzeit über eine bestimmte Strecke).

Durch die bewältigten Strecken, Gesamtlasten und Wiederholungs- und Serienanzahlen wird der **Umfang** der Trainingsinhalte beschrieben (z. B. 5 x 10 Wiederholungen im Krafttraining oder 6 x 200m im Leichtathletiktraining).

Die Zeit der einzelnen Belastungseinwirkung ist als **Dauer** definiert (Zeit für eine Sprint- oder Langstrecke, die mehrmals in einer Einheit gelaufen wird oder die Zeit für eine Übung wie es beim Circuittraining üblich ist).

Ferner wird die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche in der Trainingswissenschaft als **Häufigkeit** definiert.

Ein besonders wichtiger Parameter ist die **Dichte**. Hiermit ist das Verhältnis von Belastung und Erholung gemeint, d. h. wie lang die Pausen zwischen zwei Läufen, zwei Serien innerhalb eines Trainings oder auch zwischen einzelnen Trainingseinheiten sind.

Nur mit einem Training, das quantitative hohe Anforderungen an die Sportler stellt, scheinen die angestrebten Saisonziele erreichbar, so dass oftmals auch bereits im Nachwuchstraining eine Zunahme der Trainingsumfänge gefordert wird (vgl. zur Übersicht GÜLLICH et al., 2000).

II. Trainingsqualität durch Trainingsquantität?

An diesen Ausführungen erkennt man, dass sich mit den quantitativen Angaben das Training objektiv sehr detailliert beschreiben und planen lässt. Die entscheidende Frage lautet nun, ob eine hohe Trainingsquantität auch zu einer gewünschten Trainingsqualität führt bzw. ob sie auch den erhofften sportlichen Erfolg bringt?² Provokant könnte man auch fragen, ob die Aussage zutreffend ist: „Je höher die

² Neben den sportlichen Erfolgen gibt es natürlich auch weitere Ziele im Training - diese werden später diskutiert.

quantitativen Anforderungen an die Sportler sind, desto höher ist der sportliche Erfolg“? Je mehr, desto besser?

Belastung und Beanspruchung

Wenn man die Trainingsquantität bewerten möchte, muss zunächst zwischen Belastung und Beanspruchung unterschieden werden. Die Belastung ergibt sich aus den oben beschriebenen Parametern. Eine Trainingseinheit mit einer bestimmten Anzahl von Läufen, die in einer vorgegebene Zeit gelaufen werden, stellt demnach für **alle** Athleten dieselbe Belastung dar. Die Beanspruchung hingegen ist **individuell** verschieden zu bewerten. Sie ist die Reaktion auf die Trainingsbelastung und durch die individuelle Belastbarkeit des Athleten bestimmt. Daraus folgt, dass eine definierte Belastung im Training nicht für alle Sportler zur gleichen Beanspruchung führt und somit auch nicht bei allen die gleichen Trainingseffekte und Anpassungen zu erwarten sind! Viele Trainingsvorgaben gehen hierauf leider nicht ein, so dass für alle Athleten – auch innerhalb einer Mannschaft oder einer Trainingsgruppe - die gleichen Intensitäten und Umfänge veranschlagt werden. Die individuelle Belastbarkeit und Beanspruchung des Sportlers wird in der Regel nicht ausreichend berücksichtigt. Dies ist der erste Aspekt, mit dem man sich bei der Betrachtung der Trainingsquantität sehr kritisch auseinandersetzen muss: Wie hoch ist die tatsächliche Beanspruchung meiner Athleten (oder Schüler) im Training? Ist das Training der Belastbarkeit angepasst oder überfordere ich meine Sportler? Es reicht also nicht aus nur die quantitativen Belastungen zu berücksichtigen (s. u. – subjektiv orientierte Trainingsqualität).

Trainingsquantität und sportlicher Erfolg

Im Gegensatz zu didaktisch- und pädagogischorientierten Ansätzen stößt man nach wie vor in vielen trainingswissenschaftlichen Veröffentlichungen auf die Grundthese,

dass nur eine progressive Steigerung der Trainingsumfänge den sportlichen Erfolg garantiert. Entsprechend wird in Empfehlungen im Rahmen von Trainerfortbildungen, aber auch in konkreten Forderungen an die Praxis, vielerorts eine Steigerung der Trainingsquantität als Mittel der Wahl empfohlen, um eine Leistungssteigerung der Athleten zu erzielen. So kann festgestellt werden, dass in den letzten Jahren der altersbezogene Trainingsumfang bei Nachwuchsathleten erheblich anstieg (GÜLLICH et al. 2000).

An dieser Stelle erfolgt ein kleiner Exkurs zum Leistungssport, da man so einen Zugang zum Thema „Trainingsqualität durch Trainingsquantität?“ erhält. Diese Ausführungen und Ergebnisse sind dann natürlich auch auf den allgemeinen Wettkampfsport und das Nachwuchstraining übertragbar.

Rahmentrainingspläne

Bei der „Planung und systematischen Entwicklung von sportlichen Leistungen“ handelt es sich um ein eng mit der Kategorie Leistungssport in der DDR verbundenes Begriffspaar (vgl. STARK, 2003, S. 45). Ziel war es einen Entwicklungsplan vorzugeben, der die perspektivische Höchstleistung bei internationalen Wettkämpfen garantiert. Dieser soll zugleich „Ziel, Mittel und Kontrollen für den einzelnen Nachwuchssportler festlegen“ (ebd.) und mündet in detaillierten quantitativen Vorgaben vorrangig in cgs-Sportarten. Der Rahmentrainingsplan dient somit der „Einordnung des Sportlers in den Gesamtprozess der langfristigen Ausbildung und zur Hinlenkung auf das Weltniveau“ (STARK, 2003, S. 52). Die Vorgabe von Normwerten wird in diesem Zusammenhang als zwingend notwendig erachtet, was dem aufbauenden Charakter der Planung zugeschrieben wird.

Spitzenverbände

Die Sportvereine der verschiedenen Sportarten sind in einzelnen Landesverbänden organisiert. Diese Landesverbände wiederum bilden als Mitgliedsorganisationen die jeweiligen Spitzenfachverbände. Dies sind die nationalen Fachverbände der einzelnen Sportarten. Im Deutschen Sportbund (DSB) sind sowohl die 55 Spitzenverbände der olympischen Sportarten als auch weitere nicht – olympische

Sportverbände und die Landessportbünde als Mitgliedsorganisationen geführt. Die Spitzenverbände vertreten im DSB ihre jeweilige Sportart und schlagen dem NOK (Nationalen Olympischen Komitee) ihre Olympiakandidaten vor. Die Abteilung Verbandsförderung des DSB ist für die Koordinierung der nationalen Spitzenverbände verantwortlich.

Auch in Rahmentrainingsplänen der deutschen Spitzenverbände wird eine kontinuierliche Umfangssteigerung als notwendige Voraussetzung für eine langfristige und zielgerichtete Trainingsplanung vorausgesetzt (vgl. EMRICH et al. 2004). Dies wird in den meisten Fällen inhaltliche Richtigkeit unterstellt solange Erfolge in internationalen Nachwuchswettkämpfen nachzuweisen sind, verkennend, dass „erreichte Spitzenleistungen eines einzelnen Athleten nicht zwingend ein Indikator für das Vorhandensein eines Systems zu ihrer Entwicklung“ (BAUERSFELD, 2003) darstellen!

In der DDR ging man davon aus, dass „Höchstleistungen, d.h. olympische Medaillen [...] nur durch eine langfristige, zielstrebige und systematische Trainingsgestaltung über mehrere Jahre möglich“ sind (STARK, 2003). Hinter dieser Annahme steht der Grundgedanke, dass sportlicher Erfolg unter Anwendung zielgerichteter Interventionen als planbarer Prozess gesehen werden kann.

Nach EMRICH und Mitarbeitern konnte aber bisher „über längere Zeiträume [...] unter Nachwuchs-Leistungssportlern noch kein Beleg für einen systematischen Zusammenhang zwischen sportartspezifischen Trainingsumfang und Leistung bzw. Erfolg gefunden“ werden (EMRICH et al. 2004)! Ferner haben sich Finalisten bei internationalen Meisterschaften im Kindes- und Jugendalter bezüglich der Erfolgsverteilung nicht systematisch von weniger erfolgreichen Spitzensportlern unterschieden (ebd.). Bei einer Untersuchung von D-Kaderathleten in Rheinland-Pfalz und im Saarland zeigte sich ebenfalls in keiner Sportartenkategorie ein Zusammenhang zwischen Trainingsumfang und Erfolg (EMRICH und PITTSCH, 1998)!

Weitergehende Untersuchungen setzen sich derzeit mit unterschiedlichen Disziplingruppen innerhalb der Sportart Radsports auseinander. Für den männlichen

Bereich der Ausdauerdisziplinen auf der Bahn sollen an dieser Stelle kurz erste Erkenntnisse beschrieben werden (SANDIG, 2004).

Diese Untersuchungen sind gerade für diesen Bereich sehr viel versprechend, da der Bund Deutscher Radfahrer bereits zu Beginn der 90er Jahre anfang detaillierte Trainingsprotokolle seiner Sportler in der „Freiburger Datenbank“ zu speichern. Hier liegen Trainingsprotokolle inklusive der Ergebnisse bei Überprüfungswettkämpfen, leistungsdiagnostischen Untersuchungen und Wettkampfergebnisse vor. In einer eigenen Untersuchung war es in einem ersten Schritt möglich 23 Sportler mit möglichst vollständigen Protokollen aus dem Gesamtkollektiv auszuwählen. Diese wurden in „*international erfolgreiche*“ und „*national erfolgreichen*“ Sportlern kategorisiert. Grundlage für diese Einteilung ist der Bewertungsschlüssel des DSB für olympische Sportarten, der eine Punktwertung für unterschiedliche Finalplatzierungen bei Kriteriumswettkämpfen beinhaltet.

Die Daten für beide Gruppen wurde für Sportler der AK 17/18 untersucht aber auch der Elitebereich lag vor, so dass vergleichende Studien möglich waren.

Die Ergebnisse zeigten, dass zwischen der Trainingsquantität und dem Erfolg „international erfolgreicher“ und „national erfolgreicher“ Nachwuchsradsportler (AK 17/18) **kein** systematischer Zusammenhang besteht. Die beiden Gruppen unterscheiden sich **nicht** signifikant hinsichtlich des Trainingsumfangs³. Die folgende Graphik veranschaulicht, dass beide Gruppen nahezu die gleichen Trainingsumfänge realisieren und die Sportler, die „nur“ national erfolgreich sind sogar im Durchschnitt etwas mehr Strecken zurücklegen.

³ „International erfolgreiche“ Nachwuchsradsportler weisen im Durchschnitt in den sportartspezifischen Belastungskategorien ein Umfang von 13776,3 Kilometer (SD ± 1189,2) auf. „National erfolgreiche“ Radsportler legen im gemessenen Zeitraum insgesamt 14028,7 Kilometer zurück (SD ± 1601,7).

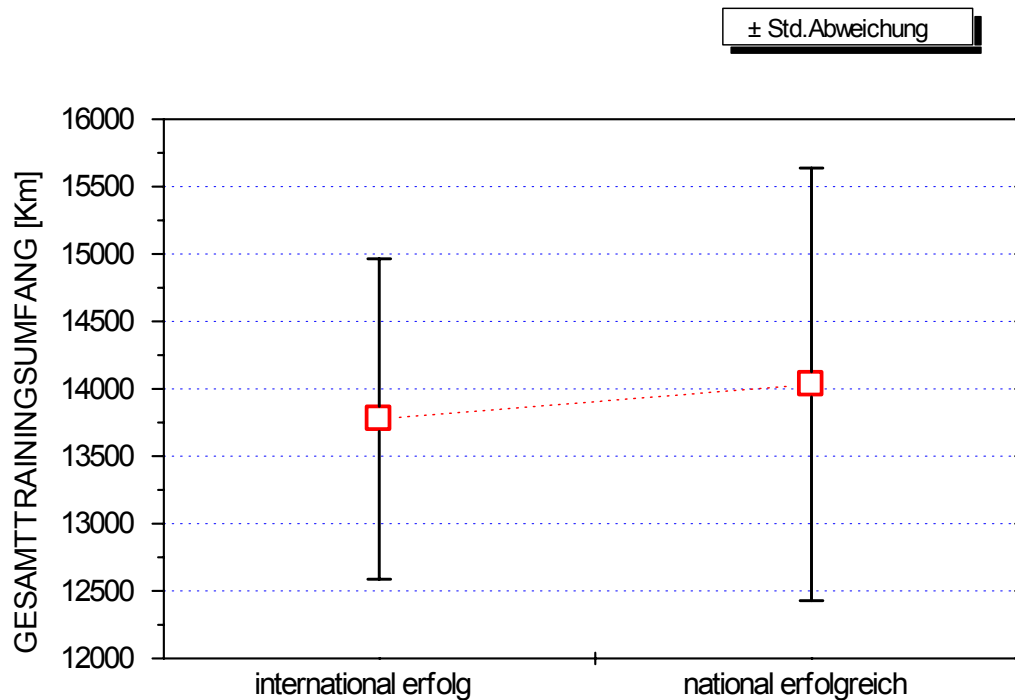


Abb. 1 Vergleich des mittleren Belastungsumfangs „international -“ und „national erfolgreicher“ Nachwuchsradsportler

Gerade in einer Sportart wie dem Rennradfahren würde man aber erwarten, dass die Umfänge im Training die Leistung determinieren. Bei einer näheren Analyse der Daten kommt man zu dem Ergebnis, dass die erfolgreicheren Athleten einzig in der Kategorie des „Kompensationsbereichs“ der in Form der Dauerperiode bei niedriger Intensität „regenerativ“ durchgeführt wird höhere Umfänge fahren.

Da zudem signifikant viele Sportler aus der Gruppe „international erfolgreicher“ Radsportler im Elitebereich dieser Kategorie auch zum Zeitpunkt juveniler Leistungserbringung angehörten, kann vermutet werden, dass die Trainingsquantität im Juniorenbereich nicht erfolgsrelevant ist.

Nach den vorliegenden Studien der Arbeitsgruppe von EMRICH und Mitarbeitern und den beschriebenen Ergebnissen der Untersuchung mit Nachwuchsfahrern im Rennradsport kann die Vermutung geäußert werden, dass die Trainingsquantität einen recht geringen Einfluss auf erfolgreiches Abschneiden im Wettkampf hat. Vielmehr muss die Qualität des Trainings als erfolgsbestimmende Variable im

Trainingsprozess angesehen werden. Dies gilt insbesondere angesichts vielfach ausgereizter Versuche die für das Training zur Verfügung stehende Zeit durch Veränderung des sozialen Umfeldes zu steigern, wie dass in Form von Sportinternaten und andern Fördereinrichtungen versucht wird.

Stattdessen sollte daran überlegt werden bestehende Trainingsprogramme qualitativ zu überarbeiten um bei gleich bleibendem Zeitaufwand deren Effizienz möglicherweise zu steigern im Sinne eines höheren Outputs.

Übertraining

Neben dem fehlenden Zusammenhang von Trainingsumfängen und sportlichen Erfolg ist ferner zu beachten, dass man im Hochleistungs- und auch zunehmend im Jugendtraining in vielen Sportarten und Disziplinen aus biomechanischer und physiologischer Sicht bezüglich der Beanspruchung und individuellen Belastbarkeit an der Grenze der Sportler angelangt ist, so dass die Quantität dann nicht mehr weiter erhöht werden kann. EMRICH et al. (2004) sprechen in diesem Zusammenhang vom so genannten Grenzertragsproblem. Dies beinhaltet das Verhältnis von investierter Trainingszeit und Ertrag, das individuell von physischen und psychischen Voraussetzungen abhängig ist. Die Autoren weisen darauf hin, dass sich das Grenzertragsproblem durch die Forderung nach immer höheren Trainingsumfängen verschärft hat.

Zu hohe Trainingsintensitäten und -umfänge können nicht nur zur Leistungsstagnation führen, sondern es drohen auch Symptome des Übertrainings, die sich in einer verringerten Leistungsfähigkeit, verlängerten Erholungszeiten, Müdigkeit, Appetitverlust und sogar Depressionen äußern. Ferner ist auch eine erhöhte Verletzungsgefahr in Betracht zu ziehen, die v. a. bei jungen Athleten langfristig die Leistungsentwicklung negativ beeinflusst oder sogar chronische Beschwerden hervorrufen kann. Ein Beispiel ist der deutsche Zehnkämpfer Frank Busemann, der sich nach dem Gewinn der Silbermedaille bei den Olympischen Spielen in Atlanta 1996 jahrelang von einer Verletzung zur nächsten geschleppt hat

und nie wieder annähernd seine damalige Leistungsfähigkeit erreicht hat. Eine chronische Überforderung und Übertrainingssymptome sind hier zumindest zu vermuten.

Natürlich darf nun aber auch nicht der Fehler gemacht werden, dass man die konditionellen Anforderung des Trainings bezüglich Intensität, Dauer und Umfang vernachlässigt – auch nicht im Nachwuchstraining! Eine Beachtung und kritischen Auseinandersetzung mit den angeführten Punkten des Zusammenhangs von Trainingsumfang und sportlichem Erfolg und der Übertrainingsproblematik scheint aber angeraten zu sein.

Bisher wurde in erster Linie auf den Zusammenhang von Trainingsquantität und sportlicher Leistung eingegangen. Darüber hinaus ist die Trainingsqualität gerade im Jugend- und Kindertraining auch von anderen Faktoren abhängig. Hierzu können die subjektiv orientierte Trainingsqualität und pädagogische Zielsetzungen zählen.

III. Alternative Betrachtungen zur Trainingsqualität

Subjektiv orientierte Trainingsqualität

Neben den objektiv erfassbaren Parametern zur Charakterisierung des Trainings, die mit den Begriffen Intensität, Umfang, Dauer, Häufigkeit und Dichte belegt sind und sich in Zeiten, Gewichten, Wiederholungszahlen und Serien widerspiegeln, können auch persönliche Eindrücke der Athleten eine Qualität des Trainings wiedergeben. LANGE schlägt daher vor, neben der objektiv fassbaren Trainingsqualität auch die subjektiv orientierte der Athleten zu berücksichtigen (LANGE, 2002 und 2004b). Die persönlichen Eindrücke des Athleten können in Form eines Trainingstagebuch festgehalten werden und dann später zusammen mit den objektiven Angaben verglichen und ausgewertet werden. Jeder Sportler weiß aus eigener Erfahrung, dass die gleichen Trainingsinhalte in verschiedenen Einheiten unterschiedlich wahrgenommen werden. Mal fällt es einem leicht und beim nächsten Mal hat man

beim gleichen Programm große Mühen. Mit dieser subjektiv orientierten Sichtweise hat man die Möglichkeit die Beanspruchung des Athleten zu erfassen, die teilweise auch deutlich von den objektiv beschreibbaren Parametern - und damit von der Belastung (s. o.) - abweichen kann und auch u. a. von der Tagesform abhängig ist.

Ein guter Dialog zwischen dem Trainer und dem Athleten ist hier natürlich die Grundvoraussetzung für einen gelungenen Ausgleich der objektiv vorgegebenen und subjektiv erlebten Trainingsinhalte. Die Wahrnehmung und Einschätzung des Sportlers kann so permanent zu einer Modifizierung der Umfänge und Intensitäten führen. Es ist zu betonen, dass auch im Kindertraining die Erlebnisse aus Sportler Sicht bereits aufgenommen werden können, die dann Berücksichtigung in der Planung und Durchführung des Trainings finden. Der Trainer muss aber nur in der Lage sein, diese Rückmeldungen richtig zu deuten. Hier kommt es auf dessen Erfahrung und Geschick an diese Information zu werten und in „neue“ Konzeptionen und Inhalte umzusetzen.

Diese Ausführungen sollen nicht darüber hinwegtäuschen, dass die quantitativen Vorgaben die Basis für eine erfolgreiche Trainingsplanung und –durchführung bilden. Eine Vernachlässigung dieser trainingstechnischen Vorgaben würde ansonsten sehr schnell zu einer Beliebigkeit des Trainierens führen, die einer Leistungsentwicklung nicht mehr dienlich wäre (vgl. LANGE, 2004a). Eine Einbeziehung der subjektiv orientierten Trainingsqualität würde aber sicher dem gesamten Trainingsprozess zu Gute kommen, zumal so auch den Wünschen der Athleten (egal in welcher Altersklasse) besser entgegen gekommen wird.

Trainingsqualität mit der Berücksichtigung Pädagogischer Zielstellungen

Im Jugend- und v. a. im Kindertraining spielen neben den sportlichen Erfolgen und Entwicklungen der Leistungsfähigkeit natürlich in erster Linie auch pädagogische Zielstellungen eine Rolle. Dies gilt nicht nur für Mannschaftssportarten wie z. B. Fußball, sondern auch für Individualsportarten, in denen der Wettkampf alleine bestritten wird.

Die Entwicklung der Persönlichkeit kann ein Thema im Kindertraining sein, wobei sogar die Meinung vertreten wird, dass der umfassenden Persönlichkeitsentwicklung Vorrang vor der sportlichen Leistungsverbesserung zuteil werden sollte (vgl. CARL, LEHNERTZ, MARTIN, 1993). Inwieweit man die Gesamtpersönlichkeitsentwicklung durch Training beeinflusst, ist aber sicher nur bedingt nachzuweisen und darzustellen.

Sehr wichtig ist aus pädagogischer Sicht außerdem die Anpassung des Trainingshandels an die Interessen und Bedürfnisse der Kinder. Leider wird aber oft im Training eher nach dem Machbaren gefragt und weniger nach dem Reiz- und Sinnvollen für Kinder (LANGE, 2004a). Die subjektiv orientierte Trainingsqualität, wie sie eben beschrieben wurde, kann hier als ein Schlüssel angesehen werden.

Ferner sollte das Training immer auch dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst werden, wobei die Schwierigkeit für den Trainer (und erst Recht für den Sportlehrer) darin besteht, dass der Entwicklungsstand individuell sehr unterschiedlich sein kann. Zu beachten ist, dass es sowohl Phasen gibt, in denen die Entwicklungsbedingungen besonders gut sind und andererseits auch welche in denen diese etwas eingeschränkt sind.

Ferner steht das Prinzip der Förderung von Selbstverantwortung im Zentrum der pädagogischen Überlegungen. Damit die Kinder zunehmend selbstverantwortlich das Training reflektieren können, bedarf es eines permanenten Austausches von Trainer und Athleten, wie es auch von LANGE (2002) gefordert wird. Hierzu gehört auch das anschauliche und für die Kinder nachvollziehbare Vermitteln der Trainingsinhalte. Sie können nur dann in die Planung und Durchführung des Trainings involviert sein, wenn sie diese auch später selbstverantwortlich umsetzen können.

Das Training muss außerdem für die Kinder attraktiv und spannend sein und alltägliche Ziele fördern, wie z. B. deren Experimentierfreude (LANGE, 2004a).

IV. Zusammenfassung und Ausblick

Nach einer Annäherung an den Begriff der Trainingsqualität wurde der Zusammenhang von Trainingsquantität und Trainingsqualität kritisch betrachtet wobei zunächst auf den Unterschied von Belastung und Beanspruchung eingegangen wurde. Danach wurde – auf der Basis von Daten aus dem Leistungssport – der Zusammenhang von Trainingsumfängen und sportlichen Erfolgen aufgezeigt. Hier zeigt sich zunehmend in Studien, dass es keine klare Korrelation gibt, so dass die Trainingsquantität nicht alleine leistungsentscheidend sein kann! Im Anschluss wurde auf die subjektiv orientierte Trainingsqualität und pädagogische Zielstellungen eingegangen. Diese Aspekte sollten möglichst bei der Trainingsplanung im Kinder- und Jugendtraining zur Gewährleistung der Trainingsqualität Berücksichtigung finden. Im Kinder- und Jugendtraining sollte natürlich für den Sportlehrer und Trainer weniger die Leistungsentwicklung im Vordergrund stehen, sondern eher die vorgestellten pädagogischen Zielstellungen.

Wenn man neben den quantitativen Vorgaben, auf die natürlich nicht verzichtet werden kann, diese Faktoren mit in die Trainingsplanung und –durchführung einbezieht, ist eine Gewährleistung der Trainingsqualität möglich, wobei es sicher kein Patentrezept gibt mit dem man allen Interessen gerecht wird!

Quantitative Vorgaben sind als Hilfestellung für Trainer nicht zu vernachlässigen solange sie in einem fortwährenden Prozess der Trainings- und Wettkampfanalyse überarbeitet und angepasst werden. Gerade unerfahrene Trainer profitieren von den Empfehlungen um in Anlehnung an die Vorgaben eigene Konzepte entwickeln zu können. Dennoch sollte man sich bei einer solchen Trainingskonzeption nicht ausschließlich auf Vorgaben verlassen. An dieser Stelle sei noch einmal darauf hingewiesen, dass der Trainingsprozess, wie in den Rahmkonzeptionen vieler Sportverbände auch für den Nachwuchsbereich implizit angegeben, nicht als „Produktionsprozess“ von Weltklasseleistungen zu sehen ist. Vielmehr sollten pädagogische Ziele im Kinder- und Jugendtraining im Fokus des Sportlehrers und Trainers liegen.

Resümee: Eine Diskussion über die Qualität des Trainings scheint im Nachwuchssport viel notwendiger zu sein als über die Quantität (nach EMRICH und PITSCH, 1998).

Literaturliste bei den Verfassern

Stand: 10/2006

»Vorsprung durch Wissen.
Lesen Sie mehr unter www.iq-athletik.de«