

Trainingslager

aus trainingsmethodischer Sicht

2. Schwimmkongress des Badischen Schwimm-
Verbandes
30.11./1.12.2024 Steinbach

Dr. Michael Spikermann Landessportverband Baden-
Württemberg



Ablauf:



1. Wie ordnen sich Trainingslager in die „langfristige Athleten*innen-Entwicklung“ ein?

- Was bedeutet „Langfristige Athleten*innen-Entwicklung“?
- Biologische Entwicklung – Sensible Phasen – „Lerntypen“
- Wie verändern sich die Ziele und Schwerpunkte des Trainings im Laufe der LAE?
- Sind Trainingslager für meine Trainingsgruppe und mich sinnvoll?

2. Trainingslager in der (Mehr-) Jahresplanung und Saisonplanung:

- Planungseinheiten im Schwimmtraining: Von der LAE zur Trainingseinheit.
- Veränderung der Rolle von Wettkämpfen in der LAE.
- Wie ordnet sich ein Trainingslager in die Planung ein?
- Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Trainingslagern
- Klima- und Höhentrainingslager

Langfristige Athleten*innen-Entwicklung (LAE)?

„Long-term athlete development“:

- „Expertiseforschung“: Retrospektive Analyse von Erfolg;
- „Talent“ entwickelt sich (späte Selektion);
- Erfolg hängt in erster Linie von der Qualität des Lern-/Trainingsprozesses ab („Deliberate Practise“).

Beispiele: ADM (USA); FTEM (AUS).....

„Langfristiger Leistungsaufbau“:

- „Begabungsforschung“ und Strategien einer frühen Selektion;
- „Talent“ = genetische Disposition dominiert;
- (Frühe) Kaderbezogene Förderung;
- Lern- und Trainingsprozess ist faktisch nicht steuerbar (Sportstruktur in D).

Beispiel: Nachwuchsleistungssportkonzept DOSB

„Deliberate Practise“:

Idealtypus!

Mit „Mindestvoraussetzungen“ kann man Expertise in jeder Domäne erreichen, wenn man

Mindestens 10 Jahre und
10.000 Stunden

bei

besten und bleibender Motivation,
höchster Qualität des Übungs-/Trainingsprogramms
und ohne Einschränkungen der Ressourcen

übt oder trainiert!

.....im Schwimmen sind es eher 13 Jahre (Studie USOC nach Olympia 2000)



LAE = Zeitraum vom Beginn des systematischen Trainings bis zum Karriereende.

1) Bindungsphase (an den Sport/die Sportart):

- Level 1: 0-6 Jahre → Atmung, „Streamline“, „Sculling“, Rollwende, Start → *Kraul/Rücken (25m)*.
 Level 2: x-12 Jahre → Start, Rückenstart(-hilfe), Kicks (jeden Tag!), Delphin, Brust → *100 Lagen, 10 Min am Stück und 10 Min Beine schwimmen können.*

2) Talent entwickeln, Talent zeigen:

- Level 3: 10-16 Jahre → Wenden/Abstöße, Anschläge, Kicks → *eine Bahn in jeder SA = oder > mit weniger Zügen, 100 m in jeder SA, 200 Lagen regelkonform und eine altersgemäße Langstrecke schwimmen können.*
 Level 4: 13-19 Jahre → Konstante Frequenzen und Schnittzeiten, Zugzahl+Hypoxie, 10m Kicks (<Geschwindigkeit+Effizienz), Staffelwechsel, Geschwindigkeit und Zuglänge über 15m in jeder SA ständig < („Power“), *30Min Dauerschwimmen, 10x300...*
 Level 5: ab 15 Jahren → Geschwindigkeit variieren bei hoher Zugeffizienz, Effektive UW-Phasen in allen SA, Technik bei zunehmenden Belastungen!, *Standards <*

3) Phase der Professionalisierung (erste internationale Erfolge/in der „Spitze“ bleiben):

- Level 6: ab 17/19 Jahren → „DPS“ in jeder SA ständig erhöhen, *Standards < 12x100 rp200 @2:30, 12x25 @3min*
 Level 7: bis Karriereende, dann abtrainieren! → *ITP*

Biologische Entwicklung – Sensible Phasen - Lerntypen

„Es ist meist effektiver, mit biomechanischen Methoden an der **Verbesserung der Technik von Nachwuchssportlern** zu arbeiten, als an der Technik eines Spitzensportlers zu feilen!“ (High Performance Sports NZL)

In der biologischen Entwicklung und Reifung des ZNS bei Kindern gibt es Phasen, die v.a. den **Erwerb von technischen Fertigkeiten** und die **Entwicklung von Schnelligkeit** begünstigen (monotone langandauernde und v.a. anaerobe Belastungen unbedingt vermeiden)!

Die **Technik bestimmt die Teilstreckenlänge** (und die Teilnahme an Wettkämpfen)!

Das **biologische Alter** und das **Lerntempo** sollten das Trainingsprogramm bestimmen nicht das kalendarische Alter!



„Shouting Talents“ – „Whispering Talents“

...sind von Beginn ihrer sportlichen Laufbahn an leistungsauffällig.

→ „Überholspur“ einrichten!

...dauert zum Teil sehr lang, bis sich deren überdurchschnittliches Potential in Spitzenleistungen niederschlägt.

→ Im System halten!



Wie verändern sich die Ziele und Schwerpunkte des Trainings im Laufe der LAE?



- Level 1-3: **Technikerwerbstraining (+Erwerb motorischer Basiskompetenzen)** dominiert das Programm. Höchstmögliche Qualität anstreben, durch ständiges Wiederholen stabilisieren und Qualität konsequent einfordern! **Wettkämpfe** erst dann, wenn die entsprechende Technik (z.B. der wettkampfmäßige Start) beherrscht wird und als motivierende Belastungsform mit konkreten Zielstellungen.
- Level 4-6: **Konditionelle Faktoren** spielen eine zunehmende Rolle für das Training (1. Akzentuierung des Trainings mit 13/14 bzw. 15/16 Jahren, 2. Akzentuierung mit 17-19 Jahren). Die Verbesserung von technischen Merkmalen erfolgt durch **Technikanpassungstraining**. Die Qualität des Trainings wird weiterhin anhand der **Bewegungsausführung in den Trainingsaufgaben** bewertet (Konsequent einfordern!). Zunehmende **Einheit von Training und Wettkampf**. Wettkämpfe werden die zentrale Größe in der Trainingssteuerung.

Sind Trainingslager für meine TG und mich sinnvoll?

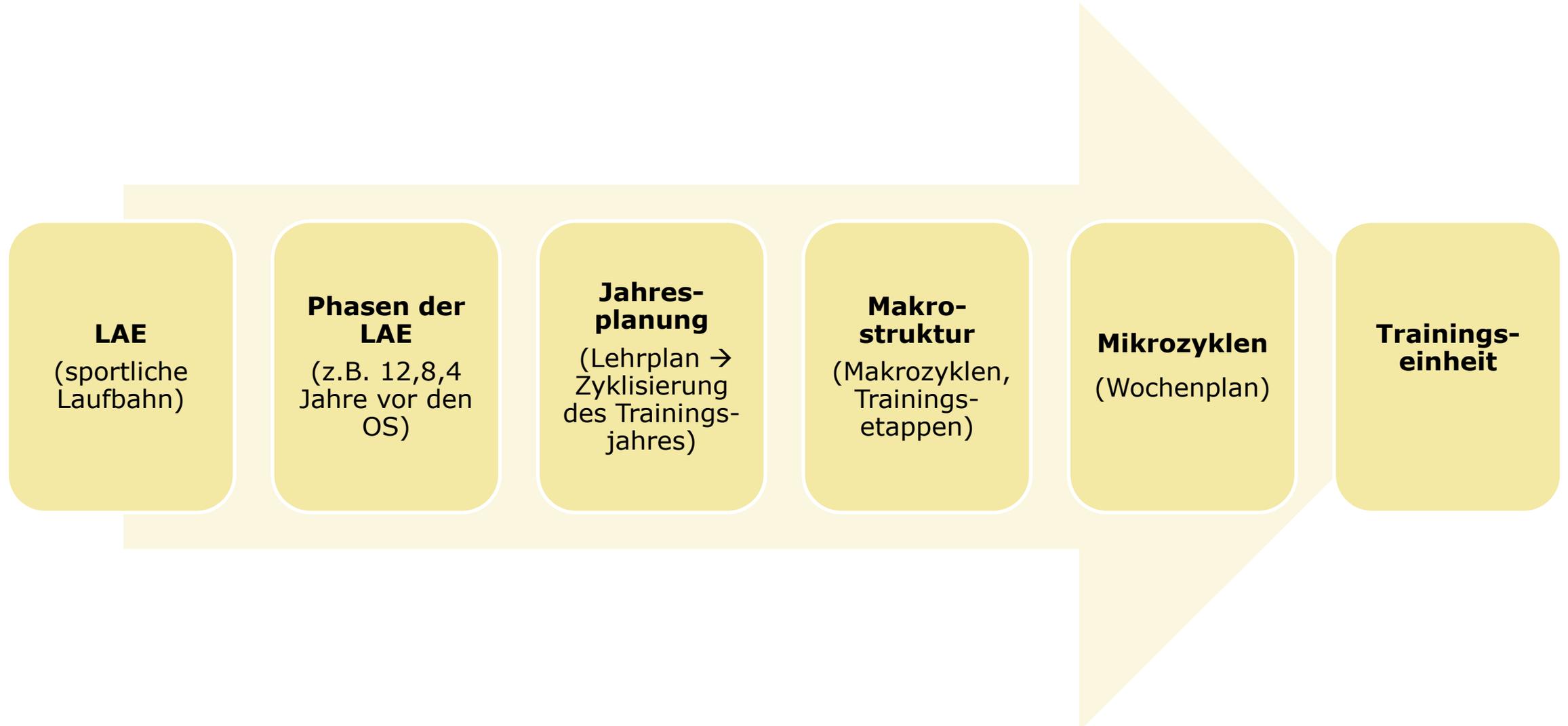
Auf jeden Fall! Wenn klar ist was ich erreichen will!

- Teambuilding, Abwechslung, Bewährung in einer ungewohnten Umgebung.....Psychologische Aspekte;
- Andere Orte und Kulturen kennen lernen, „Sporttheorie“ (Training, Ernährung etc.) vermitteln.....Kognitive Lernziele;
- Konzentrierte Technikarbeit, Trainingsinhalte umsetzen, die im Heimtraining nicht möglich sind (Ski-LL, Kanu, Klettern....), größere Trainingseffektivität aufgrund besserer Regeneration (keine Schule....)
- Nutzung von Umweltbedingungen für die Akzentuierung des Trainings in der Jahresplanung oder die Wettkampfvorbereitung (Klima- oder Höhenbedingungen)



DER PLAN BESTIMMT DIE ORGANISATION!

Planungseinheiten im Schwimmtraining: Von der LAE zur Trainingseinheit.



Veränderung der Rolle von Wettkämpfen in der LAE

Level 1-3 (Grundlagen-/Aufbautraining):

Wettkämpfe erst dann, wenn die **erforderlichen Techniken** beherrscht werden (Bsp. USA → "Start-Zertifikat").

Wettkämpfe sind eine **stark motivierende Belastungsform** und kein Leistungsnachweis (Ziele und Aufgaben klar festlegen!).

Keine Wettkampfvorbereitung (Tapering, Einsatz von Wettkampfanzügen/Jammern ist kritisch zu sehen).

Trainingslager/Trainingscamps dienen nicht der Vorbereitung eines Wettkampfs sondern verfolgen ausschließlich **Ausbildungsziele** (Technik, Athletik, Kognitive Lernziele, Psychologische Skills etc.)

Level 3-6 (Aufbau-, Anschluss- und HLT):

Die **Einheit von Training und Wettkampf** nimmt immer mehr zu (Training bereitet eine Wettkampfleistung vor).

Wettkämpfe werden die **zentrale Steuergröße des Trainings** (Aufbau-, Vorbereitungs- und Zielwettkämpfe).

Wettkämpfe werden **differenzierter und individualisierter vorbereitet** („aus dem Training“, Kurztapering, Tapering, UWV).

Trainingslager ordnen sich in die Mesostruktur ein und verfolgen **Trainingsziele** (Akzentuierung von Umfang oder Intensität, unmittelbare Wettkampfvorbereitung (HTL)).

Wie ordnen sich Trainingslager in die Trainingsplanung ein?

→ Ausbildungsplan LAE

→ Meso-(Makrozyklus) und Mikrostruktur (TW/TE)



Wochenend-/Feriencamps mit altersgerechten und dem Ausbildungsstand entsprechenden Schwerpunkten:

Athletische Basiskompetenzen



Zu Beginn eines TJ oder eines MAZ: Athletik-/Kraftblock



Multisport/allgemeine Athletik



Im MAZ zur Akzentuierung: Umfang, Intensität, Klima, Höhe...



Technische Schwerpunkte (Einsatz von Videoetechnik etc.)



Jahresplanung 2017/2018

2. Makrozyklus

KW 52						
25. 12.	17 bis	31. 12.	17			
25	26	27	28	29	30	31
aktive Erholung						
↑	↑					↑
Weihnachten			Silvester			

KW 1						
01. 01.	18 bis	07. 01.	18			
1	2	3	4	5	6	7
Kraftblock 1.Wo						
Neujahr						

KW 2						
08. 01.	18 bis	14. 01.	18			
8	9	10	11	12	13	14
Kraftblock 2.Wo						

KW 3						
15. 01.	18 bis	21. 01.	18			
15	16	17	18	19	20	21
Kraftblock 3.Wo						

KW 4						
22. 01.	18 bis	28. 01.	18			
22	23	24	25	26	27	28
				Euro Meet LUX		

KW 5						
29. 01.	18 bis	04. 02.	18			
29	30	31	1	2	3	4
						DMS

KW 6						
05. 02.	18 bis	11. 02.	18			
5	6	7	8	9	10	11
Umfang						

KW 7						
12. 02.	18 bis	18. 02.	18			
12	13	14	15	16	17	18
↑			Einschw. Stufe			
Rosenmontag						

KW 8						
19. 02.	18 bis	25. 02.	18			
19	20	21	22	23	24	25
←						
Umfang						

KW 9						
26. 02.	18 bis	04. 03.	18			
26	27	28	1	2	3	4
20.02.-12.03.18 HTL Sierra						
Umfang						

KW 10						
05. 03.	18 bis	11. 03.	18			
5	6	7	8	9	10	11
20.02.-12.03.18 HTL Sierra						
Umfang						

KW 11						
12. 03.	18 bis	18. 03.	18			
12	13	14	15	16	17	18
→						
Rückanpassug						
-31	-30	-29	-28	-27	-26	

KW 12						
19. 03.	18 bis	25. 03.	18			
19	20	21	22	23	24	25
Intensive Woche						
-25	-24	-23	-22	-21	-20	-19

KW 13						
26. 03.	18 bis	01. 04.	18			
26	27	28	29	30	31	1
			↑			
Karf Freitag Os						
-18	-17	-16	-15	-14	-13	-12

KW 14						
02. 04.	18 bis	08. 04.	18			
2	3	4	5	6	7	8
			Quali!			
			Stockholm/SWE			
↑			tem			
-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5

KW 15						
09. 04.	18 bis	15. 04.	18			
9	10	11	12	13	14	15
			Training			
			vor Ort Bergen/NOR			
			möglich			
			Quali!			
Umfang						
-4	-3	-2	-1			

KW 16						
16. 04.	18 bis	22. 04.	18			
16	17	18	19	20	21	22
Rückreise						
Aktive Erholung						
Kraftblock 1.Wo						

KW 17						
23. 04.	18 bis	29. 04.	18			
23	24	25	26	27	28	29
Kraftblock 1.Wo						

Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Trainingslagern



Vorbereitung:

Was ist mein Ziel für das TL?
Welche Ausstattung brauche ich?
Ort des TL?
„Bodenpersonal“?
Anreise?

Die Zielstellung sollte die Wahl des Trainingsortes bestimmen.
Kosten – Nutzen beachten.
Genügend „Personal“ einplanen.



Durchführung:

Welche Inhalte?
Belastungstoleranz und Trainingszustand meiner Gruppe?
Belastung – Erholung?

Die Inhalte und Gesamtbelastung eines TL muss im „normalen“ Training vorbereitet worden sein!
Die Belastungsverteilung und ausreichend Regeneration sorgfältig planen!



Nachbereitung:

Organisation Rückreise?
„Ausschwingen“!
Transfer sichern!

In den letzten 2-3 Tagen eines TL sollte die Belastung planmäßig reduziert werden.
Die Rückreise „stressfrei“ planen!
„Open Window“ kann den Effekt eines TL gefährden!



Klima- oder Höhentrainingslager?

→ Betrifft das Level 4-7 (Anschluss- und HLT)



Klimalehrgänge:

Freilufttraining in der Sonne (Psyche!);

Vitamin D – Bildung dadurch schnellere
Regeneration;

Hitze als Trainingsfaktor (Zusätzlicher Reiz!);

Anpassung an Klimazone eines Zielwettkampfs.



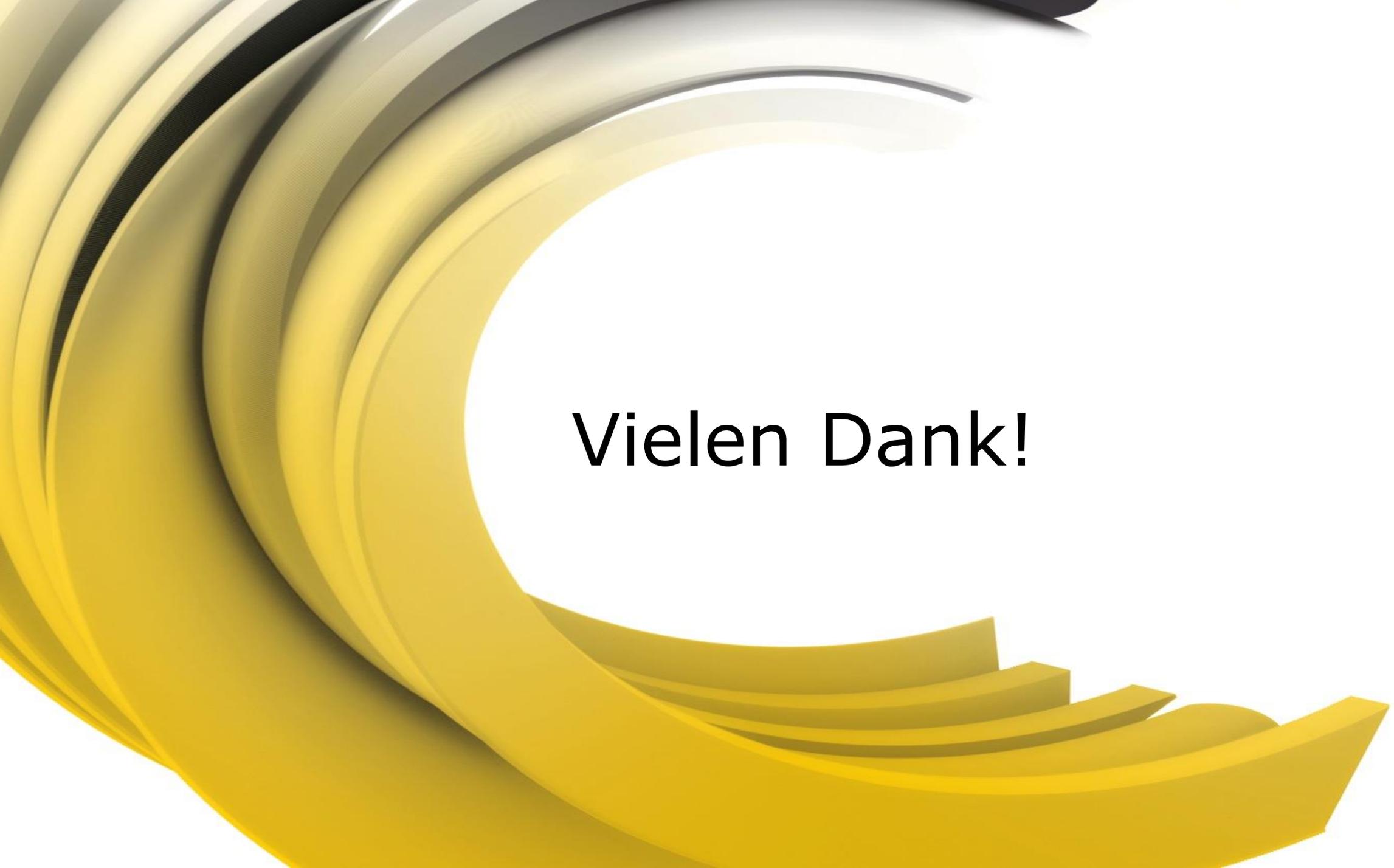
Höhentrainingslager:

Höhentraining hat in Höhen zwischen 1500-2500m
einen Trainingseffekt.

Anpassungen der Atemmotorik, Sauerstoffaufnahme
und -transportkapazitäten erhöhen sich, erhöhte
Ausschüttung von Hormonen.

Erfordert eine planvolle und gute Vorbereitung!





Vielen Dank!