

Jürgen Krug/Britta Ufer

„Wir haben kein Erkenntnis-, sondern ein Umsetzungsproblem!“

Bericht über die Bundestrainer-Konferenz vom 26. bis 28.5.2014 in Leipzig

INFO 1 Ergebnisse der AG 1 Ausdauer

- Weltspitze weiterentwickelt und dichter geworden
 - Spitzenleistungen nur mit Maßstab „Weltspitze“ möglich
 - Demografische Entwicklung in Deutschland erfordert Intensivierung der Talent-sichtung, -auswahl und -förderung
 - Zentrale Elemente sind Sportler – Leistung – Training
 - Trainingsentscheidungen durch Kompetenzteams
 - Weitere Individualisierung im Spitzenbereich
 - Höhere Anstrengungen im Nachwuchsbe-reich notwendig
 - Trainingskonzepte optimieren und konse-quent umsetzen
 - Jahrestrainingsaufbau in der Olympiasai-son auf Olympia ausrichten und Wettkämp-fe gezielter auswählen
 - Belastung in der unmittelbaren Wett-kampfvorbereitung und im Mikrozyklus vor dem ersten Wettkampf bei den Olympi-schen Spielen exakt steuern
 - Trainingssteuerung auf der Grundlage einer exakten Trainingsdatendokumentati-on und -analyse
 - Frühzeitige Formierung, Führung und umfassende Betreuung des Top-Teams-Pyeongchang 2018
 - Permanente Qualifizierung der Trainer
- Erhöhung der Qualität des gesamten Trainings

INFO 2 Ergebnisse der AG 2 Kraft/Schnellkraft

- „Weniger erfolgreiche Sportarten“**
- Problemstellung**
- Defizitäre Startleistungen sind nicht über Material und Fahrleistungen zu kompensieren
 - Verbesserung der Gesamtkaderstruktur
- Strategische Empfehlungen**
- Sicherstellung des Wissenstransfers/Trainer-Know-hows bis in den Nachwuchsbe-reich
 - Trainer-Berater-System
 - Definition klarer Leistungskriterien für die Startleistung im aktuellen Kader, gezielte Rekrutierung schnellen Nachwuchses
 - Wiederbelebung Kooperationsvereinbarungen und Nutzung regionaler Netzwerke
- Talenttransfer zwischen Sportarten als zentrales Themenfeld**
- Erfolgreiche Sportarten**
- Erkenntnisse**
- Ganzheitliche Betrachtung der Athleten erforderlich (physisch – psychisch)
 - Hohes Maß an Individualisierung bei Spitzenathleten notwendig
 - Oberste Priorität hat Qualität im Training, Quantität ist nicht alles
 - „Sicherheit im Eiskanal – bei 150 km/h La-Paloma-Pfeifen“
 - Stärken-Schwächen-Profil (Konzentration auf Stärken, Reserven sind irgendwann die Schwächen)
- Wege**
- Bedarfsorientiertes Training mit hohem Individualisierungsgrad
 - (Mutige) Entscheidungen treffen – finale Entscheidung obliegt weiterhin dem Trainer
 - Gemeinsame Philosophie: Erkenntnisse aus dem Spitzenbereich in den langfristigen Leistungsaufbau (alters- und entwick-lungsgerecht) transferieren
 - (Verbandsinterner) Talenttransfer
 - Koordinations- und körperstabilisierende Übungen als Parameter für gute Startleis-tungen (Anzahl der Krafttrainingseinheiten reduziert)

INFO 3 Ergebnisse der AG 3 Technik/Akrobatik

Kompetenzteams führen zu Spitzenleistungen

- Team-Chef ist verantwortlicher Trainer des Spitzenathleten
- Auswahl nationaler und ggf. internationaler Experten als dynamischer Prozess
- Controlling des Kompetenzteams
- Kontinuierliche Kommunikation mit einzelnen Experten
- Konstruktives Optimieren aller Teilbereiche durch Nutzung von Perspektivwechseln
- Nutzen von Optionen internationaler Zusammenarbeit
- Camps und Lehrgänge mit Spitzensportlern
- Know-how-Transfer

- Gestiegene Verweildauer im Spitzenbereich (bis zu 15 Jahre)
- Neulernen von Top-Schwierigkeiten bis in hohe Trainingsalter notwendig
- Ständig neue Trainingsreize (Methoden, Formen, Ansätze, Sportarten...)

Techniktraining für Akrobatik mit hohem Risiko

- Neue Methoden zum Heranführen an Risikoelemente
- Entwickeln des „Soll-Empfindens“ für neue technische Anforderungen mit zielführenden, detaillierten Übungsformen zur sensorischen Ansteuerung
- Wissenschaftlich gestützte, individuelle Technik-Lösungen

- Nutzen der neuen Medien zur mentalen Unterstützung
- Stürze vermeiden und Risiken minimieren (**kein** Trial & Error)

- Aktiver Austausch von Erfahrungen in den technisch-akrobatischen Sportarten
- Synergie-Effekte nutzen und weiterentwickeln

- Sicherung eines ganzjährigen Trainings (on-ice/snow und off-ice/snow)
- Schaffung der erforderlichen Trainingsstätten an den Bundesstützpunkten

INFO 4 Ergebnisse der AG 4 Olympischer Sommersport

Ein erfolgreiches Vorbereitungssystem auf Olympische Spiele erfordert:

- Professionelle Strukturen in den Spitzenverbänden
- Eine auf Siegleistung bei Olympia ausgerichtete Planung ansteigender Belastungen mit der entsprechenden Überprüfung des Erreichens der Etappenziele über ein effizientes Trainer-Beratersystem
- Die notwendigen Rahmenbedingungen zur Umsetzung notwendiger Trainingsbelastungen (duale Karriereplanung, finanzielle Absicherung unter „Profibedingungen“, Trainingsgruppen, Personal usw.)
- Die Sicherung des Nachwuchses über eine trainingsmethodisch auf das Erreichen von Weltspitzenleistung ausgerichtete Rah-

menttrainingskonzeption (Richtlinienkompetenz der Spitzenverbände) und die Sicherung notwendiger Rahmenbedingungen dafür (Ganztagsschulen, G8, Eliteschulen)

- In den Spitzenverbänden sind gute Konzeptionen zum Erreichen von Weltspitzenleistungen vorhanden
- Eine stringente professionelle Führung ist zur Umsetzung notwendig
- Zeitraum zur Entwicklung von Spitzenathleten beträgt 8 bis 10 Jahre (Nachhaltigkeit bzw. Neuaufbau)
- Umsetzung der sportfachlichen Richtlinienkompetenz durch die Spitzenverbände ist notwendig
- Funktionierende Trainer-Beratersysteme erfordern Trainings-, Wettkampfdaten- und Leistungsdokumentationen

- Einflussnahme auf Wettkampfsysteme im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus
- Durchlässige Gestaltung von Bundes- und Landesförderung im Leistungssport
- Ausweitung von Regionalkonzepten
- Gesamtkonzeption Finanzierung
- Neues Bund-Länder-Abkommen
- Nachwuchsleistungssport benötigt Rahmenbedingungen zur Umsetzung der notwendigen Trainingsinhalte
- Eliteschulen müssen sich bei ca. 15 bis 30 Stunden Training pro Woche in der Gestaltung des Unterrichts den trainingsmethodischen Anforderungen unterordnen (Vormittagstraining, additives Abitur, Schulzeitstreckung)

*

Die Autoren

Prof. Dr. Jürgen KRUG, Institut für Allgemeine Bewegungs- und Trainingswissenschaft an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig

Dr. Britta UFER, Referentin Wissenschaftsmanagement/ Traineroffensive im DOSB

Anschrift: Prof. Dr. Jürgen Krug, Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät, Institut für Allgemeine Bewegungs- und Trainingswissenschaft, Jahnallee 59, 04109 Leipzig

E-Mail: krug@rz.uni-leipzig.de