

DOSIERT trainiert

Wie wird aus einem Talent ein Spitzensportler? Das war die zentrale Frage des Kongresses „Nachwuchsförderung NRW 2014“ Ende April in der Sporthochschule Köln. Walter Schneeloch, LSB-Präsident, betonte, „dass die Bemühungen um systematische Talentsuche und -bindung in enger Zusammenarbeit mit allen Verantwortlichen in Sport und Politik intensiviert werden müssen.“



TEXT NINJA PUTZMANN
FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

Wie komplex der Weg von Nachwuchsathleten bis zur Spitze sein kann, zeigte die Podiumsdiskussion mit Vertretern des organisierten Sports. Körperliches Talent allein reicht nicht aus. Leidenschaft, Motivation, Freude am Sport, Disziplin, Ehrgeiz, aber auch Zeit und örtliche Flexibilität sind weitere individuelle Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Sportlerkarriere. Die enorme Bedeutung des Trainers und seiner Expertise sind ebenso unumstritten wie zeitintensives Training. Aber für Spitzenleistungen braucht es noch mehr. Entscheidend sind auch das Fördersystem und die Strukturen des Sports. Sie ermöglichen z. B. eine Kombination aus Ausbildung und Sport (duale Karriere). Darüber hinaus stellen sie die finanziellen Ressourcen für Athleten, Trainer und die Sportinfrastruktur bereit.

Individuelle Belastungen im Training

Individualität ist auch im Bereich Nachwuchsförderung das Gebot der Stunde. Beispiel Biomechanik: „Gerade bei Kindern sind die Grenzen der Belastungsverträglichkeit sehr verschieden. Ein höherer Körperschwerpunkt als bei Erwachsenen hat zum Beispiel geringere Stabilität zur Folge. Die Zunahme von Knochenmasse führt zu ganz unterschiedlichen Spitzenwerten bei Belastungen“, erläuterte Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann, Leiter des Instituts für Biomechanik der Sporthochschule Köln. Körperliche Belastungen sind unerlässlich, um die Qualität von Muskeln, Knorpeln, Bändern und Sehnen sowie der Knochenstabilität zu verbessern. Bei einem ein bis zwei Meter hohen Sprung beim Turnen wirkt jedoch eine Grenzbelastung des 20-30-fachen Körpergewichts auf den Athleten. Daher müssen





HIT – High Intensity Training

Mit Herzfrequenzen bis zu 200 Schlägen pro Minute (!), kurzen Laufwegen sowie diversen Prell- und Passübungen demonstrierten 15 Athleten und Athletinnen beispielhaft eine basketballspezifische „HIT-Einheit“ – eine 25-minütige Trainingsintervention zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. „Hoch-Intensives (Intervall)Training im Konditionsbereich ‚Ausdauer‘ kann leistungsfördernd sein“, erklärte Prof. Dr. Joachim Mester, Leiter des Instituts für Trainingswissenschaft an der Sporthochschule Köln. „Aufgrund der bisherigen Ergebnisse und Erfahrungen des Basischecks haben wir in den letzten Jahren Diagnostik- und Trainingscamps zur Trainingsoptimierung durchgeführt. Dabei zeigte sich, dass sportartspezifische und individualisierte HIT-Einheiten die Ausdauerleistungsfähigkeit signifikant verbessern.“ Im Rahmen der Camps werden personalisierte Leistungsdaten erfasst und auf deren Grundlage gezielte HIT-Maßnahmen entwickelt und anschließend evaluiert.

Trainings- und Belastungsreize dosiert und individualisiert werden. Neben den hohen körperlichen Belastungen muss auch „der Kopf“ den Herausforderungen in Training und Wettkampf standhalten. „Wir sprechen immer wieder vom Trainingsweltmeister, der im entscheidenden Wettkampfmoment ein-

fach nicht das vorhandene Leistungspotenzial abrufen kann“, beschrieb Dr. Arno Schimpf, „Mental Coach“ diverser deutscher Olympiamannschaften und -athleten, die häufig große Diskrepanz zwischen Trainings- und Wettkampfleistungen. „Grund dafür sind oftmals negative Erlebnisse bzw. die fehlende Fähigkeit, Negativerfahrungen schnell zu verarbeiten und einfach zu löschen.“ Mentales Training wird als psychologische Methode verstärkt eingesetzt, um Blockierendes auszublenden und positive, leistungsfördernde Gedanken zu aktivieren.

WEITERE INFORMATIONEN

Landessportbund NRW
 Joachim.Krins@lsb-nrw.de
 Telefon 0203 7381-924

Warum TALENT nur DIE EINE SEITE DER MEDAILLE ist...

INTERVIEW NINJA PUTZMANN

FOTO PRIVAT



Professor Dr. Albert Ziegler lehrt und forscht seit 2011 am Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie an der Universität Erlangen-Nürnberg.

Seine Forschungen zur systemischen und ganzheitlichen Begabtenförderung betrachten beide Seiten der Medaille: Den individuellen Athleten UND seine Umwelt.

WAS VERSTEHEN SIE UNTER EINEM TALENT?

Ein Talent ist eine Person, die *möglicherweise* exzellente Leistungen erreichen wird. Davon abzugrenzen ist eine hochbegabte Person, die *wahrscheinlich* Leistungsexzellenz erreichen wird. In der pädagogischen Psychologie haben wir deshalb einen Ansatz entwickelt, mit dem wir die Handlungen und Handlungsmöglichkeiten von Individuen in ihrer spezifischen Umwelt betrachten. Wir wollen Antworten auf die Frage finden, welche Faktoren herausragende Leistungen begünstigen.

WORAN ERKENNEN TRAINER JENE ATHLETEN, DIE ZU SPITZENLEISTUNGEN IN DER LAGE WÄREN?

Jeder Athlet hat individuelle Ressourcen, sein Lernkapital: Dazu zählen unter anderem alle Handlungen und Erfolge zu denen er grundsätzlich in der Lage ist. Daran anknüpfend muss er auch sein Handlungswissen und seine Trainingsleistung im Wettkampf erfolgreich umsetzen können. Eine weitere Voraussetzung für Spitzenleistung ist, dass der Nachwuchsathlet sich mit seinem Trainer über leistungs- und erfolgsorientierte Ziele einig ist und die damit verbundenen zeitlichen sowie körperlichen Ansprüche leisten kann.

WELCHE ROLLE SPIELT DABEI DIE UMWELT?

Eine ganz zentrale: Wir müssen immer im Blick haben, in welchem System der Athlet steht: Wie viel Geld steht für den Nachwuchs- bzw. Spitzensport zur Verfügung? Welche Sportstätten und Trainingsmöglichkeiten werden dem Athleten geboten? Diese Fragen sprechen ökonomische und infrastrukturelle Ressourcen der Umwelt an und sind Teil des Bildungskapitals. Auch die soziale Unterstützung durch die Familie und Freunde sind unerlässlich für Spitzenleistungen.

INWIEFERN SIND TRAINER SCHLÜSSELFIGUREN?

Diverse Studien bestätigen, dass Trainer einen unverzichtbaren Beitrag zum Erreichen der Leistungsexzellenz leisten. Sie kreieren individuelles Training, um das Handlungsrepertoire des Athleten für Wettkampfsituationen entscheidend zu erweitern. Dabei beachten sie sowohl den Athleten als auch seine Umwelt. ■