

Trainerbildung – Workshops: Training – Übung macht den Meister

417 Tage oder 10'000 Stunden Training braucht es, um sich vom Sport-Laien zum Sport-Profi zu wandeln. Was steckt hinter dieser Aussage? Und wie soll das Training gestaltet werden? Antworten finden Sie in diesem Bericht.



10'000 Stunden – das ist in etwa die Zeit, die dem Psychologen Ericsson zufolge aufgebracht werden muss, um von einem Laien zum Profi zu werden (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993). Doch wie sollen diese 10'000 Stunden aufgeteilt werden? Soll eher in Technik oder Physis investiert werden? Und welcher Anteil gilt dem mentalen Training ?

Gerade läuft der Selbstversuch eines jungen Mannes, der durch 10'000 Stunden Golf zum professionellen Spieler werden will. Er schreibt in seinem Blog, dass eine gute Technik auch nach 5'000 Stunden Training nur sehr wenig hilft, wenn man diese unter Druck nicht abrufen kann (Dan McLaughlin, thedanplan.com).

Liest man in seinem Tagebuch weiter, so scheinen die 10'000 Stunden an erster Stelle in Techniktraining und an zweiter Stelle in Kraft- und Mentaltraining investiert zu werden. Allerdings hängt die sportliche Leistungsfähigkeit nicht nur von der Kraft oder von der mentalen Stärke ab. Die folgende Abbildung bietet eine gute Übersicht über die verschiedenen wesentlichen Faktoren der sportlicher Leistung.

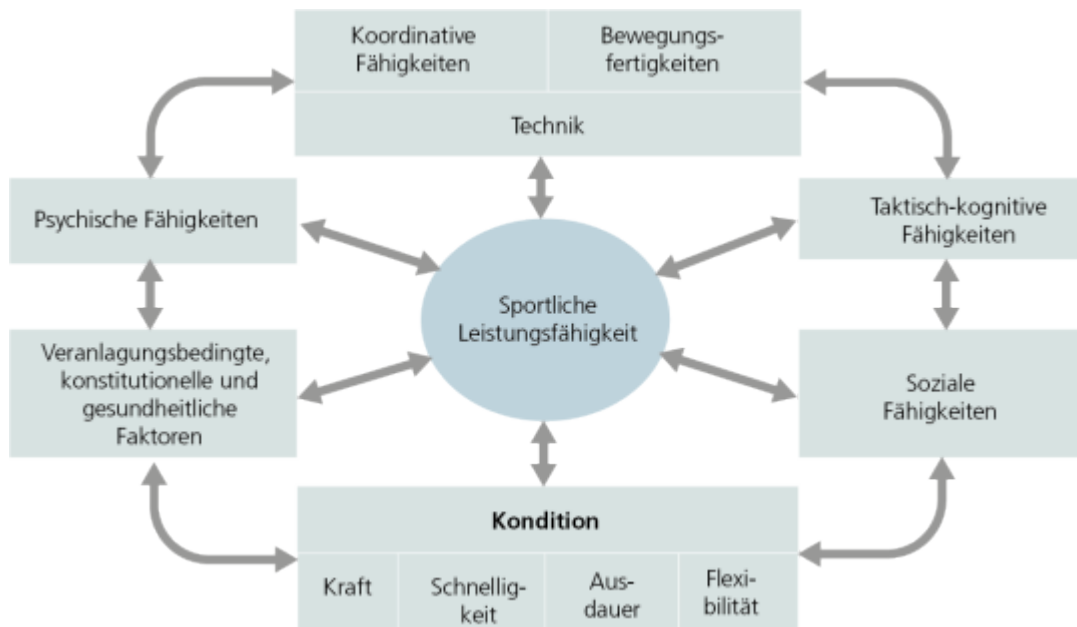


Abb.1: Vereinfachtes Modell der Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit (nach Weineck, S.25)

Um nun zu seiner individuelle Höchstleistung zu gelangen, braucht es ein systematisches Training, das alle leistungsbestimmenden Variablen mit einbezieht, da diese wie in der Abbildung erkennbar ist voneinander abhängig sind.

Trainieren ist dementsprechend der zielgerichtete Versuch, psychische, koordinative, taktisch-kognitive, soziale und konditionelle Fähigkeiten zu entwickeln. Dabei müssen Trainingsinhalte, -methoden und -mittel auf die jeweiligen Trainingsziele abgestimmt werden und durch eine sorgfältige Planung und Kontrolle immer wieder überprüft und gegebenenfalls angepasst werden (Hegner, 2006).

Ein Hilfsmittel für die Trainingsplanung steht mit dem Monatsthema «Sechs Wochen bis zur Top-Form» zur Verfügung. Wichtig ist hierbei, zuerst ein Trainingsziel zu definieren, um dann daraus den Trainingsinhalt, die Methode und die Trainingsmittel abzuleiten. Eine grobe Trainingsplanung könnte zum Beispiel folgendermassen aussehen:

Trainingsziele	Trainingsinhalt	Traningsmethode	Trainingsmittel
Aufwärmen	lockeres Laufen	10 Minuten	Halle
z. B. die Verbesserung der Kraftausdauer der Armstrecker	Liegestütze	8 Serien à 10 Wiederholungen 2 Minuten Pause zwischen den Serien	Weichbodenmatte, verbales Feedback über richtige Ausführung

Möchte man nun detailliert und sportartspezifisch sein Training planen, so gibt es eine Reihe an Tools und Programmen im Internet zu finden. Zum Beispiel ist der online-coach.org ein praktisches Planungsinstrument, das sportartunspezifisch und kostenlos funktioniert.

Referenzen

Ericsson K.A., Krampe R.T., & Tesch-Römer C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of

expert performance. Psychological Review. 100(3). 363-406.

Hegner, J. (2006). Training fundiert erklärt. Magglingen: Ingold Verlag.

McLaughlin, D. The Dan Plan. Retrieved on the 7th July 2014.

Weineck, J. (2007). Optimales Training – Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. (15. Aufl.). Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co.KG.

Quelle: Jasmin Biller, Trainerbildung Schweiz, BASPO Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO