

HOCHLEISTUNGSTRAINING / TRAINIERE UM ZU GEWINNEN (AB 20 JAHREN)

Für das Hochleistungstraining gelten dieselben Grundsätze und Richtlinien wie für das Aufbau- und Anschlussstraining. Neben den Zielen der individuell höchstmöglichen Ausprägung der Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeiten, ist die technische Zielstellung auf den höchstmöglichen Grad der Ökonomie ausgerichtet. Diese soll es ermöglichen den Sportler in die Lage zu versetzen, hohe Geschwindigkeiten über einen langen Zeitraum hinweg laufen zu können. Weiter soll die Lauftechnik eine maximale Variabilität bei Gelände und Geschwindigkeitsänderungen ermöglichen.

In Kombination mit regelmäßigen Videoanalysen kann so eine Optimierung stattfinden. In dieser Phase ist eine reflektierte Orientierung an internationalen Spitzenläufern notwendig. Die leistungsbezogenen Geschlechtsunterschiede liegen bei Erwachsenen bei elf bis dreizehn Prozent (Sandbakk et al., 2017).

Das bisherige Training wird als Basis fortgeführt und von spezifischen Inhalten und weiteren Umfängen ergänzt. Dabei erhöht sich der prozentuale Anteil der sportartspezifischen Trainingsmittel systematisch. Neben dem Aufbau der Maximalkraft in der sportartspezifischen Muskulatur ist insbesondere die Kraftausdauer und Schnellkraft im Kraftbereich fokussiert (Schwartz et al., 2010). Aerobes Stoffwechseltraining nimmt weiterhin den größten Teilumfang ein. Das Training im aeroben Bereich nimmt in der Gesamtbelastung zu.



Der Moment, wenn sich die Arbeit auszahlen soll. Bild: R. Kuckuck.

Psychologische und soziale Entwicklungsschritte

Die Trainingsumfänge nehmen weiter zu. Neben der beruflichen Ausbildung und dem Studium ist es weiterhin wichtig, mit dem Leistungssport eine gesunde Balance zu wahren. Nach der Pubertät hört die Identitätsbildung nicht auf. Die Freude an der Bewegung ist neben dem Fokus auf Erfolg ebenso wichtig, um auf Dauer dabei bleiben zu können. Dabei ist es unabdingbar, dass sich Para Sportler und Trainer häufig gegenseitig Feedback zu allen Ebenen der Entwicklung einholen. In diesem Alters- und Entwicklungsbereich wird erwartet, dass die Technik weitestgehend automatisiert und nicht nur in wettkampfrelevanten Situationen mit der höchstmöglichen Qualität ausgeführt wird. Auch unter großer Ermüdung, bei wechselnden Schnee-, Gelände- und Wettkampfsituationen sollen die Para Athleten nun in der Lage sein, die richtigen Entscheidungen zu treffen und geeignete koordinative Impulse zur Technikausführung durch das Lesen der Situation umzusetzen. Die Einteilung des Rennens wird durch detaillierte Kenntnis der Strecke erleichtert. Eine optimale Renneinteilung macht eine effektive Technikausführung möglich. Es erfordert also viel Wettkampferfahrung und eine zielführende Steuerung der Aufmerksamkeit auf die eigenen (!) Aufgaben, um das notwendige Gefühl für den Ski, den Schnee, die Geschwindigkeit, den Krafteinsatz und die richtige Technik zu haben. Die Vielzahl der möglichen Ablenkungen ist groß. Es ist wichtig bei seinen Aufgaben zu bleiben mit dem Fokus.

Der Wechsel zum Schießen beim Biathlon erfordert eine besondere Zentrierung der Aufmerksamkeit für den eigenen Schießstandanlauf und das Schießen an sich. Hier ist es besonders wichtig, sich nicht von der Geschwindigkeit oder Verhaltensweisen anderer auf der Strecke und im Schießstand beeinträchtigen zu lassen.

Dies wird durch qualitativ hochwertiges Bewegungsvorstellungstraining mit bewegten Bildern in hoher Qualität und mit verschiedenen mentalen Kamerapositionen und der Simulation von Wettkämpfen im Training (Prognosestraining) für alle wichtigen technischen Abläufe im Laufen wie beim Schießen sichergestellt. Auch die organisatorischen Abläufe vor Ort und die Strecke an sich kann sich ein erfahrener Athlet nun realistisch und zeitlich exakt vorstellen. Der Grad der situativen Improvisation sinkt mit zunehmender Erfahrung und die Abläufe werden effizienter. Während des Rennens ist die Fokussierung klar, mit der jederzeit die volle Aufmerksamkeit (auf sich selbst) sichergestellt werden kann. Auch die Fähigkeit zum Wiederaufstehen nach situativen Fehlern und die Akzeptanz von und der Umgang mit Unkontrollierbarem ist bestmöglich ausgereift. Es ist nun bekannt, was es braucht, sich selbst die Chance zu geben, so gut wie möglich zu performen. Auch die Prognosen vor und die Evaluation nach Wettkämpfen sind nun standardisiert, ehrlich und realistisch.

Der Para Sportler ist in diesem Alter ein Experte für seinen Körper. Er hat gelernt auf ihn und seine Signale zu hören. Es ist nun bekannt und verinnerlicht, dass Ruhetage und Erholung ebenso wichtig sind, wie das Training an sich. Durch die angestrebte Mündigkeit in diesem Alter und die

Augenhöhe zum Trainer wird ein vorgegebener Plan oder eine Einheit an sich jederzeit an die Signale des Körpers angepasst. So soll ein zu viel oder ein zu wenig an Training, ein zu intensives oder auch ein nicht optimal periodisiertes Training vermieden werden.

In dieser Phase wird für das sportpsychologische Fertigkeitstraining die Perfektionierung und die Anpassung der Fertigkeiten an die aktuellen Lebensumstände in den Bereichen der emotionalen, sozialen Kompetenzen sowie Selbstkompetenzen angestrebt. Das Wissen über Emotion und Kommunikation wird hilfreich mit der nun jahrelangen Erfahrung ergänzt und adäquat in die aktuelle Situation integriert. Die Erwartungen an Selbstführung und ggf. Führung gegenüber jüngeren Para Sportlern wird mit Selbstbewusstsein und reflektiertem Umgang begegnet. Auch durch das Annehmen einer Vorbildfunktion und vielleicht sogar einer Mentorenrolle kann eine Weiterentwicklung stattfinden. Diese Rolle ist jedoch nicht für jeden Para Sportler geeignet.

Im Bereich der Selbstkompetenzen ist beispielsweise die Fähigkeit des Zeit- und Energiemanagements hervorzuheben. Eine Strukturierung des Tagesablaufes mit einem Verständnis von notwendigen und nicht notwendigen Unterbrechungen von beruflich oder sportlich wichtigen Tätigkeiten ist hilfreich. Kompetenzen für die Gesprächsführung und die Koordination von Tätigkeiten in sinnvollen Kategorien, wie z. B. wichtig, unwichtig, dringend, nicht dringend kann hilfreich sein, um die Aufgaben zu strukturieren und zu priorisieren, sodass eine Erledigung dieser leichter fällt. So kann der Tag aktiv gestaltet werden, anstatt passiv auf Aktuelles zu reagieren.

Auf die Notwendigkeit von Multitasking kann im Alltag geachtet werden, im Training sollte es allerdings vermieden werden (Huber, 2019).

Tägliche, regelmäßige und bewusste Zeiten ohne Aufgaben sind wichtig. Sie sollten immer eingeplant werden, wenn auch nur für wenige Minuten. So können Stressoren besser identifiziert werden, das Anspannungslevel besser reguliert und Überblick und Effizienz geschaffen werden. Weiter kann so die emotionale und mentale Überlappung von Lebensbereichen reduziert werden, was der Konzentration und der Qualität zugutekommen kann.