

8.1 | TRAINING ALS REGELKREIS

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich in der Trainingswissenschaft die Vorstellung durchgesetzt, den Prozess der Trainingssteuerung als kybernetischen Prozess bzw. als Regelkreis zu verstehen, in dem Trainingsplanung und -durchführung die steuernden Größen (in Abb. 8.1 die Kästchen rechts mit den abwärts zeigenden Pfeilen), die Trainingsauswertung und die daraus abgeleiteten Änderungen des Trainings die Regelgrößen zur Überprüfung und Rückkopplung der Prozesse sind (in Abb. 8.1. die Kästchen links mit den Querpfeilen).

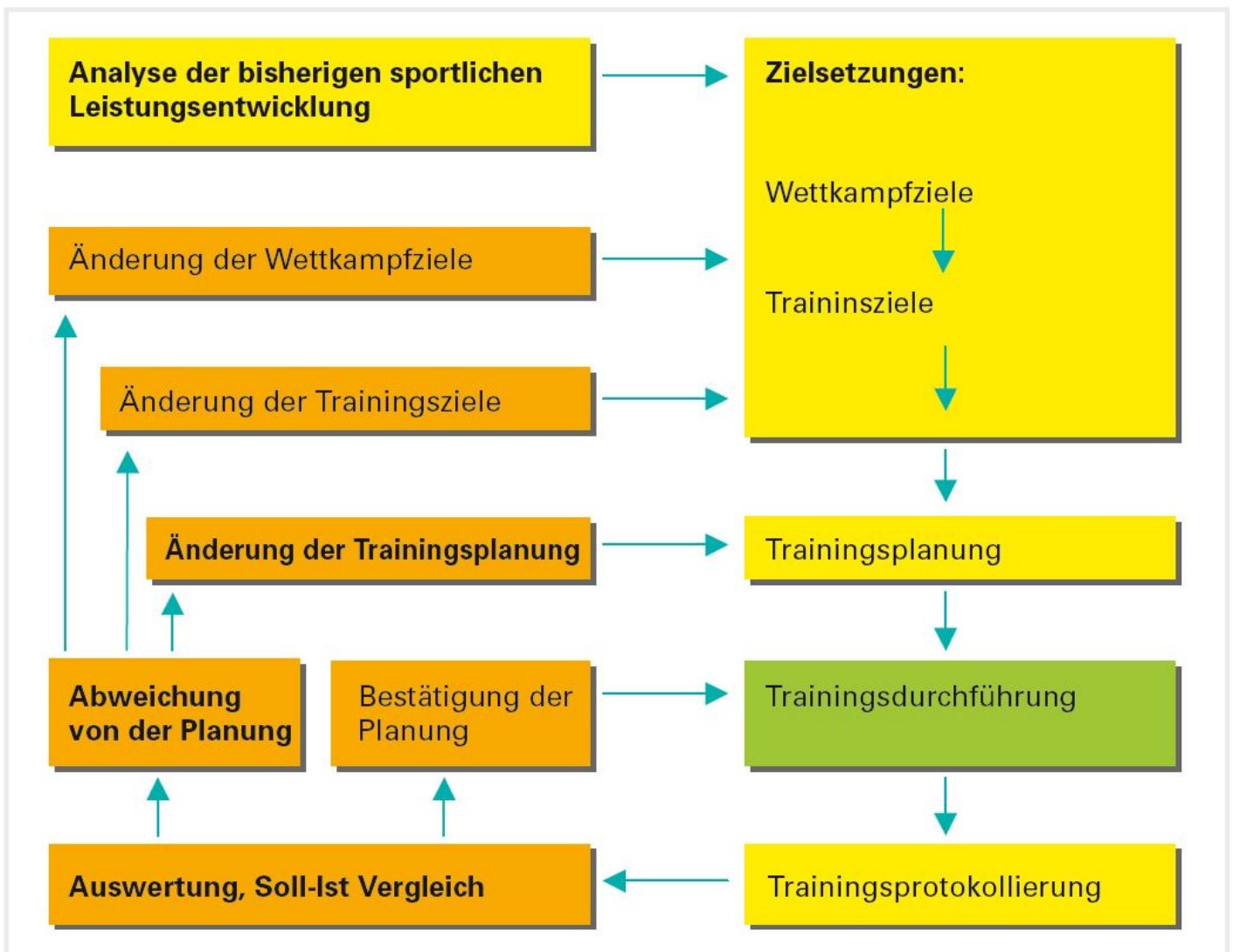


Abb. 8.1 Training als Regelkreis

Am Beginn jeder Trainingsplanung steht die ausführliche Analyse des vorherigen Trainings- und Wettkampfzyklus' anhand der Wettkampfergebnisse und Trainingsprotokolle. Welche Ziele waren damals aufgestellt worden, welche Trainingsmittel wurden zur Realisierung eingesetzt? Konnte das Training wie geplant durchgeführt werden? Waren einzelne Trainingsübungen bzw. -verfahren

besonders wirksam bzw. nicht wirksam oder sogar kontraproduktiv? Wurden die Wettkampf- und Trainingsziele erreicht, verfehlt oder übertroffen? Gab es dafür neben dem Training besondere Ursachen (Verletzungspausen, Wachstumsschub, private oder berufliche Veränderungen)? Ausgehend von dieser Analyse werden neue Zielstellungen und eine Planung für das kommende Jahr entwickelt. Aus dem Jahresplan werden dann zunehmend detaillierte Pläne für die einzelnen Abschnitte bis hin zum Wochen- bzw. Operativ-Plan abgeleitet, anhand dessen das Training durchgeführt wird (s. Kap. 7). Über Protokollierung, Auswertung und Ist-Soll-Vergleich werden Zielsetzungen und Planung entweder bestätigt oder auch nicht. Im Abweichungsfall müssen die Wettkampf- und Trainingsziele sowie die Planung neu überdacht, gegebenenfalls modifiziert werden. So stellt sich das langfristige Trainings- und Wettkampfgeschehen als Steuerungsprozess mit verschiedenen Bausteinen in Form eines Regelkreises dar (Abb. 8.1).