



Foto: Roscher

Weniger ist oft mehr

Quantitatives Training und Qualitatives Training

Es ist der ursprüngliche Sinn des sportlichen Trainings, auf ein Ziel gerichtet zu sein, das eine Verbesserung des aktuellen Zustands verspricht. Erste Überlieferungen des Begriffs Training gehen bis auf das Jahr 1375 zurück. Das Wort „to train“ wurde wahrscheinlich verwendet im Sinne „...etwas in eine gewünschte Form bringen“.

Die Ziele können unterschiedlicher Art sein, man spricht z.B. von Leistungstraining, Fitnesstraining oder Wettkampftraining.

Für den Leistungssportler bedeutet Trainieren die systematische Vorbereitung auf einen Wettkampf. Zu diesem

Zweck werden Trainingspläne erstellt, die lang- bzw. kurzfristige Steigerungen der Leistungsfähigkeiten anstreben.

In der Regel enthält ein Trainingsplan einen präzise aufeinander abgestimmten Wirkungszusammenhang messbarer, d.h. quantitativ nachvollziehbarer, Belastungskomponenten. Die wesentlichsten werden in dem Schema auf der nächsten Seite deutlich.

Quantitativ erstellte Trainingspläne bestechen durch ihre Präzision und ihre Nachvollziehbarkeit. Man kann die Leistungen messen und die Belastungen entsprechend erhöhen oder minimieren.

Die Wirkung quantitativer Trainings-

belastungen kann durch äußere Beobachtung beurteilt werden. Der Trainer erkennt an den Trainingsergebnissen, ob sich die erwarteten Trainingswirkungen eingestellt haben oder nicht.

Er erfasst die Veränderungen in den messbaren Leistungen, z.B. der Kraft, der Ausdauer oder der Schnelligkeit, und er beobachtet, wann und wo Fehler auftreten und wie sie aussehen.

Sportler sind keine Maschinen, die durch Gas geben schneller arbeiten und beliebig gesteuert werden können. Jede Handlung wird in unserem Gehirn ausgelöst und von Gedanken, Gefühlen, von bewussten und unbewussten Faktoren beeinflusst.

Beobachten kann der Trainer nur das äußere Verhalten, messbar sind nur die Ergebnisse des Trainings.

Nicht beobachtbar sind die inneren Bedingungen des Sportlers, die für Qualität der Handlung verantwortlich sind, seine Erfahrungen, seine Erlebnisse, seine Befürchtungen oder seine Zuversicht.

Beispiel:

Ein Tischtennistrainer fordert seinen Schützling dazu auf, den Schläger während der Bewegungsausführung mehr zu schließen. Nach mehreren erfolglosen Versuchen fasst er ihn an der Hand und führt mit ihm zusammen die Bewegung durch. Der Ball beschreibt nun die gewünschte Flugbahn.

Kommentar des Spielers: „Ich hatte immer Angst, dass der Ball ins Netz geht, wenn ich den Schläger nach vorn neige. Jetzt habe ich gespürt, dass es geht!“

Eine hohe Qualität des Trainings verlangt die Beachtung der individuellen Voraussetzungen und der subjektiven Zustände und Erlebnisweisen.

Effizienzsteigerung des Trainings kann nur gelingen, wenn qualitatives Training und quantitatives Training aufeinander abgestimmt sind.

Wie eng Quantität und Qualität miteinander verknüpft sind, war schon Paracelsus bekannt, der seine berühmte Erkenntnis so formulierte:

„All Ding sind Gift und nichts ist ohne Gift, allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist!“

Um den sportlichen Bezug herzustellen, sollen im Folgenden die wesentlichsten Merkmale eines qualitativen Trainings aufgezeigt werden.

Qualitatives Training

Der Begriff Qualität bezieht sich in unserem Fall auf die Güte des Trainings. Diese stellt einen Wertmaßstab dafür dar, ob die Ziele des Trainings erreicht und die Erwartungen des Spielers erfüllt wurden.

Training kann von „guter Qualität“ oder von „schlechter Qualität“ sein.

Training von guter Qualität kommt darin zum Ausdruck, dass der Spieler oder die Spielerin zufrieden sind, wenn ihre Erwartungen erfüllt wurden und wenn sie durch das Training einen Sinnbezug zu ihrem Leben herstellen können.

Letztlich stellt der Spieler den Maßstab dar, der entscheidet, ob das Training die erwünschte Qualität aufweist oder nicht.



Es kommt also darauf an, die Trainingsanforderungen so zu dosieren, dass zwischen den Erwartungen und Erlebnissen des Spielers und den Absichten des Trainers eine möglichst hohe Übereinstimmung erzielt wird.

- Wie erlebt der Spieler das Training?
- Was empfindet der Spieler, wenn er einen Fehler begeht? Was traut er sich zu? Welche Körperempfindung hat er? Spürt er die Rhythmusverschlechterung? Bemerkt er überhaupt, dass er falsch zum Ball steht?
- Welche Befürchtungen hegt er, wenn er die Bewegung so ausführt, wie es der Trainer wünscht? Hat er dabei das gute Gefühl des Gelingens oder verhindern innere Widerstände die richtige Ausführung?
- Denkt er vielleicht: „Diese Übung ist nichts für mich, warum soll ich es so machen, wenn ich es anders besser kann“?
- Mit welcher Motivation, mit welcher Einsatzbereitschaft nehmen die Sportler am Training teil? Welcher Ehrgeiz treibt sie an?
- Verhindern negative Gedanken, Unlustgefühle, Überforderungen, innere Sperren oder Unsicherheiten und Zweifel den Fortschritt?

Beispiele:

- „Wir haben drei Mal am Tag trainiert. Es ging um die Meisterschaft! Im Spiel war ich schlapp. Ich glaube, ich habe zu viel trainiert!“
- Eine Sportlerin gewinnt bei olympischen Spielen die Goldmedaille. Auf persönlichen Gründen trennt sie sich von Ihrem Trainer. Der neue Trainer sagt: „Wenn sie ihre Erfolge in Zukunft wiederholen will, muss sie professioneller trainieren. Bisher hat sie amateurhaft trainiert!“. Das Training wurde profimäßig quantitativ erhöht. Umfang, Dichte, Dauer wurden planmäßig organisiert und durchgeführt. Bei den folgenden Weltmeisterschaften erlitt die Sportlerin einen völligen Leistungseinbruch und kam unter „ferner liefen“ ins Ziel. Darauf trat sie vorzeitig die Heimreise an.

An diesen Beispielen wird deutlich, dass manche Trainer der irrigen Meinung sind, dass höhere und häufigere Trainingsbelastungen die Leistungen ihrer Schützlinge verbessern würden.

Sie berücksichtigen dabei nicht, dass die quantitative Trainingssteigerung bei verschiedenen Sportlern unterschied-

liche subjektive Auswirkungen haben kann.

Im vorangegangenen Beispiel hat es der Trainer versäumt, mit der Sportlerin einen konstruktiven Dialog zu führen, der ihm aufgezeigt hätte, dass die Erhöhung der quantitativen Trainingsbelastung einen leistungsmindernden Motivationsverlust zur Folge hatte.

Für den Trainer ist es entscheidend, dass er mit seinen Schützlingen in dauerndem Gedankenaustausch steht. Er soll erfahren, welche inneren Reaktionen beim Sportler im Training ablaufen.

Für die Trainingsgestaltung ist es z.B. wichtig zu wissen:

- Wann hat der Sportler beispielsweise das Gefühl, „jetzt habe ich es gespürt! Jetzt weiß ich, wie es geht!“
- Oder in welchen Phasen des Trainings war der Sportler mit Leidenschaft dabei, wann war er konzentriert und wann hat seine Konzentration nachgelassen. Welche Gründe macht er selbst für den Konzentrationsabfall verantwortlich?

Gerade in den Augenblicken des Lernfortschritts und des Erfolgserleb-

Nina Mittelham mit voller Konzentration auf den Ball – Gerade auch im Training ist es wichtig zu wissen, in welchen Phasen die Spielerin mit Leidenschaft dabei war bzw. wann sie konzentriert war.



Foto: Roscher

nisses darf das Training nicht abgebrochen werden, nur weil dies dem normativen Trainingsplan entsprechen würde.

Es gibt auch Sportler, die sich durch das Training quälen und pflichtgemäß die Aufgaben des Trainers ausführen. Sie fühlen sich an diesem Tag nicht wohl. Belastungen außersportlicher oder gesundheitlicher Natur oder andere Ablenkungen verhindern die hingebungsvolle und zielbewusste Teilnahme am Training.

Qualitatives Training zeichnet sich dadurch aus, dass zwischen Trainer und Sportler ein Kommunikationsprozess stattfindet, der dem Trainer die Rückmeldung gibt, dass seine Anforderungen mit dem Befinden und der Belastbarkeit des Sportlers übereinstimmen.

Im Herstellen des Gleichgewichtszustands zwischen den Anforderungen des Trainers und den Motiven und Fähigkeiten des Sportlers, spiegelt sich demnach die Trainingsqualität im Sinne eines Bildungsprozesses wider (Lange, H.)

Wenn Trainer die individuellen Voraussetzungen des Sportlers berücksichtigen, d.h. sich auch an seinen Interessen, Erfahrungen und Bedürfnissen orientieren, bedeutet das nicht, dass das Training einer konzeptionellen Beliebigkeit unterliegt.

Allerdings gibt es kein Rezept, keinen Fahrplan, den man der qualitativen Trainingsgestaltung zu Grunde legen könnte. Wohl aber kann man planerische Orientierungen vornehmen, die es ermöglichen, in der aktuellen Trainingssituation Veränderungen vorzunehmen und sie mit den personalen Voraussetzungen abzustimmen.

Zweck für sie nicht unmittelbar einsichtig ist.

Da die Frage nach dem „Wozu“ auf zukünftige Folgen einer gegenwärtigen Handlung abzielt, stellt die positive Beantwortung dieser Frage einen wesentlichen Faktor für längerfristiges, motiviertes Handeln dar.

Ein Sportler ist bereit, sich anzustrengen, wenn er die Ziele der Trainingsaufgabe erkennt, deren Zweckmäßigkeit versteht und in der Sinnhaftigkeit seines Handelns eine persönliche Bereicherung seines Lebens findet. Deshalb sollte das Motivierungsverhalten des Lehrers diese drei Ebenen berücksichtigen.

Die Zielebene

Sie beinhaltet die konkreten Ziele im aktuellen Training, z.B. das Erlernen oder Verbessern einer Technik, das Lösen einer taktischen Aufgabe oder die Ausführung einer Ausdauer- oder Kräftigungsaufgabe.

Die Zweckebene

Der Zweck steht hinter dem Ziel. Welche Wirkung wird mit dem Erreichen des Handlungsziels erwartet?

Beispiel:

Die Aufgabe besteht im Absolvieren von zehn Trainingsläufen unterschiedlicher Länge in verschiedenen Zieleinheiten.

Der Trainer formuliert den Zweck der Aufgabe folgendermaßen: „Es kommt darauf an, mit diesen Läufen das Tempo – und Zeitgefühl so zu entwickeln, dass ihr lernt, eure Kräfte auch ohne Stoppuhr über eine längere Strecke richtig einzuteilen!“

Die Sinnebene

Welcher Sinn ist mit dieser Aufgabe verknüpft? Niemand läuft z.B. beim 400m-Lauf an einer Stelle los, um so schnell wie möglich dort wieder anzukommen, wo er gerade losgelaufen ist, wenn er in diesem Tun nicht einen ganz persönlichen Sinn findet.

Ebenso ein Teil des Trainings, gerade bei jungen Sportlern: Die Frage nach dem „Wozu“ – „Wozu soll das gut sein?“ „Wozu soll ich mich so anstrengen?“



Foto: Roscher

Training – „Wozu“?

„Wozu soll das gut sein?“ „Wozu soll ich mich so anstrengen?“

Die Frage nach dem „Wozu?“ stellen gerade junge Sportler, die noch nach Orientierung suchen. Insbesondere wenn Aufgaben gestellt werden, die keinen Spaß machen und deren Sinn und

Die Beantwortung der Sinnfrage setzt voraus, dass die jungen Sportler beginnen, allgemeine Lebenszusammenhänge zu reflektieren, um sie in ihrer Wertigkeit für das eigene Leben zu verstehen.

Die Überzeugungskraft des Trainers, sein Vorbild, dass auch er in seiner Tätigkeit eine subjektive Bereicherung seines Lebens erfährt und seine Forderungen auf einer sinnvollen Überzeugung beruhen, stellen wesentliche motivierende Einflussfaktoren für die Werteorientierung eines jungen Sportlers dar.

Weitere Fragen

- Wozu dient die Übungsform?
- Welche Wirkung erzielt man damit?
- Wann wendet man sie an?
- Wozu und wie kann man die Aufgabe variieren?

Zur persönlichen Wirkung

- Welches Ziel würdest Du Dir setzen, wenn Du zu entscheiden hättest?
- Ist Dir die Übung leicht gefallen oder schwer?
- Warst Du gleich bleibend konzentriert oder hast du manchmal die Konzentration verloren? Wenn ja, wann?
- Hättest Du gerne noch weiter trainiert?
- Welche Übung hat Dir am besten gefallen?
- Hast Du das Gefühl, etwas gelernt zu haben? Was? Und Wann?
- Was würdest Du das nächste Mal wiederholen?
- Wo, glaubst Du, liegen Deine Stärken, was kannst Du gut? Wo möchtest Du Dich noch verbessern?

Zur Belastung

- Waren die Belastungsumfänge hoch genug?
- Reicht die Anzahl der Trainingseinheiten aus?
- Lagen die erreichten Intensitäten am oberen Limit oder wären noch Reserven vorhanden gewesen?
- Ist die Abstimmung zwischen Belastung und Erholung gelungen?

Die Belastungserfahrungen des Sportlers sollen dem Trainer Hinweise geben, damit unnütze Wiederholungen vermieden werden und die gewonnenen Erfahrungen für weitere methodische Schritte und Belastungssteigerungen verwertet werden können.

Zur Sportler – Trainerbeziehung

- Was erwartet der Sportler vom Trainer?
- Welche Trainingsinhalte wünscht sich der Sportler, welche bevorzugt der Trainer?
- Wie kann der Trainer die Reaktionen der Sportler aufgreifen und sie nutzbringend für seine Trainingsabsichten verwerten?
- Wann soll sich der Trainer beratend einschalten, wann sollte er sich zurücknehmen?
- Wie und wann kann der Trainer dem Sportler mehr Eigenverantwortung übertragen?

Zum Wettkampfbezug

- Was bedeutet Dir der Wettkampf? Welche Konsequenzen hat eine Niederlage für Dich persönlich? Versuche, Deine Erregung vor dem Wettkampf zu begründen.
- Ist Dir klar, wann und wie Du das Gelernte im Wettkampf anwenden kannst bzw. sollst?
- Nur die Technik zählt, nicht der Name des Gegners!
- Entspanne Dich und stelle Dir die Situation des letzten Wettkampfs noch einmal vor.
- Vergleiche Deine Gefühle im Wettkampf mit den Gefühlen, die Du in ähnlicher Situation im Training hast? Wie empfindest Du den Unterschied?

Alter und Leistungsniveau

Je älter ein Spieler ist oder je höher sein spielerisches Niveau sich darstellt, desto differenzierter muss das Training sein. Bei Spielern auf hohem Niveau haben sich im Verlauf der persönlichen Leistungsentwicklung individuell ausgeprägte Stärken und Vorlieben entwickelt. In einem konstruktiven Dialog

mit dem Trainer werden Stärken und Schwächen diskutiert und entschieden, ob und in welcher Weise ein weiterer individueller Leistungsfortschritt erreicht werden kann.

Fazit

Quantitative Trainingspläne, über kurze oder längere Zeiträume, bilden nach wie vor die Grundlage für zielorientiertes und erfolgreiches Training.

Jedes Training setzt sich jedoch aus quantitativen und qualitativen Anteilen zusammen.

Entscheidend für die Effizienz des Trainings ist die Wirkung der objektiv verlangten quantitativen Trainingsinhalte auf die subjektive Reaktion des Spielers.

Dem Trainer stellt sich die Aufgabe, die von ihm vorgegebenen Belastungsinhalte mit der Rückmeldung der einzelnen Spieler in Beziehung zu setzen und sie gegebenenfalls dahingehend zu verändern.

Ein guter Dialog zwischen Trainer und Spieler stellt deshalb die Voraussetzung für einen gelungenen Abgleich der objektiven Trainingsinhalte mit den subjektiven Reaktionen des Spielers oder der Spielerin dar.

Prof. Dr. Sigurd Baumann

Autor



Prof. Dr. Sigurd Baumann

Seit 1993 Leiter des Sportzentrums der Universität Bamberg. Professur für Sport und Sportdidaktik.

Sportdidaktik.

Schwerpunkte der psychologischen Arbeit:

Psychoregulative Verfahren, mentale Trainingsformen, Motivationspsychologie, Konfliktpsychologie.