

420er – 470er

KÖRPERLICHES ANFORDERUNGSPROFIL

Einleitung: Diese Darstellung ist der Versuch einer entsprechenden Zusammenfassung der wichtigsten konditionellen Elemente und deren Trainierbarkeit, unter Berücksichtigung des jeweiligen Alters. (allgemeine Ausführungen)

0 – 15 Jahre

- Sportmotorische Vielfalt; allgemeine Ausbildung
- Keine spezifischen Belastungsreize (Wettkampfübung sollte reichen)
- Wettkampfübung: nachdem in der Wettkampfübung keine vielfältigen sportmotorischen Reize, sondern eher sehr statische Reize vorherrschen, müssen wir immer bemüht sein Ausgleich zu schaffen; siehe sportmotorische Vielfalt
- Ausdauer: das allgemeine Niveau bei den 15 Jährigen ist, bis auf wenige Ausnahmen, eher ernüchternd; zu wenig Bewegung in der Schule und auch zu Hause
- Kraftkomponente: die Zugmuskulatur, vor allem am Oberkörper, ist zumeist überdurchschnittlich gut ausgebildet; dadurch entsteht gezwungenermaßen eine starke Disbalance zur Druckmuskulatur, die aber weiter nicht tragisch ist, da sie sich in den kommenden Jahren, ohne Schwierigkeiten, beheben lässt.

Allgemein: Kinder und Jugendliche dieser Altersgruppe werden sehr oft zu wenig körperlich gefordert und gefördert (Schule; Privat). Wenn das jeweilige Kind nicht von sich aus den Drang verspürt, sich zu bewegen, zu spielen, dann entsteht in unserer Gesellschaft naturgemäß ein Defizit.

Defizite die vor allem in den jüngsten Jahren zu verzeichnen sind (Koordination), lassen sich in der späteren Pubertät, in der Adoleszenz und im Erwachsenenalter, nur mehr bedingt beheben. Das volle Potenzial ist dann nicht mehr ausschöpfbar.

15 – 19 Jahre

- Beginn eines gezielten Leistungstrainings; individuelle Bewertungen und Beurteilungen
- Herausfiltern der entscheidenden konditionellen Faktoren; individuelle Einstellungen; Periodisierungen etc.
- Beginn periodisch geführter Tests (Sinnhaftigkeit der Tests muss ständig überwacht werden)
- Laufende Adaption der Trainingspläne (Testergebnisse)

Entsprechende konditionelle Komponenten:

- **Ausdauer:** das Grundlagenausdauertraining (GRAD) muss hier gezielt aufbauend verfolgt werden; individuelle Einstellung der regenerativen, extensiven und intensiven Belastungsreize; Bestimmung der Art und Weise des AD Trainings (Laufen, Rad, Schwimmen, Rudern, Schnurspringen, ...); Kombinationen verschiedener Methoden sind auch sehr gut. Mangelnd ausgebildete GRundlagenAusDauer begrenzt natürlich

auch Umfang, Qualität, Intensität und Periodisierung der anderen konditionellen Komponenten. Weiters darf das AD Training in diesem Alter niemals zu eintönig sein (spielerisch); die AD entwickelt sich allmählich und hat ihren Höhepunkt oft erst bei 35 Jahren. Keine Panik, es ist genug Zeit vorhanden.

- **Kraftausdauer:** gezielte Reize müssen hier gesetzt werden, im Hinblick auf die Anstrengungen des jeweiligen Wassertrainings. Wir arbeiten hier mit hohen Wiederholungszahlen, geringen Gewichten und kurzen Pausen; oder einer statischen Methode. Das Ziel ist eine Erhöhung des Energieflusses.
- **Hypertrophie:** submaximale Belastungen werden hier in 6 – 8 Wochenzyklen gesetzt (individuelle Reife ist der entscheidende Parameter). Das Potenzial der Muskelquerschnittvergrößerung ist in diesem Alter enorm. Versäumte Trainingseffekte führen zu Defiziten im Erwachsenenalter (Maximalkraft betreffend)
- **Schnellkraft:** die wichtigsten Parameter hier, sind die individuelle Maximalkraft und die Schnelligkeit mit der man einen Bewegungsablauf durchführen kann; kein unwesentlicher Aspekt bei allen Manövern. Charakteristisch für die Schnellkraft sind explosive Abläufe, die ich einerseits in Verbindung mit Hanteln, oder andererseits in Verbindung mit z.B. Medizinbällen durchführen lassen. Meistens versuchen wir in der Praxis die beiden Trainingsmethoden Hypertrophie und Schnellkraft miteinander zu kombinieren.
- **Koordination:** im Segelsport sicherlich der am schwierigsten zu definierende Begriff; im Grunde genommen brauchen wir jede Art der allgemeinen Koordination (Spiele; Turnen; Rollschuhe; Skateboard; Jonglieren; Klettern; etc...), und darüber hinaus einige spezielle koordinative Fähigkeiten, die der Charakteristik des jeweiligen Bootes entsprechen. Zumeist scheitern wir bei diesem Thema bereits bei der Vorausbildung unserer Sportler und die Konsequenz daraus sind Schadensbegrenzung und Improvisation. Trotzdem müssen wir versuchen immer wieder koordinative Reize zu setzen, egal wie der Entwicklungsstand jedes einzelnen ist. Der Übungsauswahl sind hier keine kreativen Grenzen gesetzt. Spezielle Übungen sollten eine relative kurze Belastungsdauer (3 – 5 sec.) aufweisen, die Intensität sollte sehr hoch sein und auf die Bewegungsgenauigkeit (Hände und Füße) muss hier größter Wert gelegt werden.
- **Beweglichkeit:** Flexibilität; Dehnfähigkeit; Viskosität der Muskulatur usw. sind wie immer unterstützende Maßnahmen bei allen koordinativen Fähigkeiten und bestimmen weiters die Länge der Regeneration. Wir haben leider auch in diesem Bereich große Defizite und müssen dadurch gezielte Reize setzen. Traditionell gibt es aber in allen Sportarten vor allem in dieser Altersgruppe schreckliche und sehr unansehnliche Verkürzungen. Dehnungsübungen sollten vor allem abends 60 – 90 sec. haltend ausgeführt werden.

Allgemeine Zusammenfassung: Wenn man die Bewegungen und das körperliche Anforderungsprofil dieser Boote analysiert, ist natürlich, so wie in allen anderen Booten auch, die Komponente der Kraftausdauer im Vordergrund. Aber auch Gewandtheit, Geschicklichkeit, Gleichgewicht, die Ausdauer im allgemeinen, die Sensitivität die Elemente zu spüren und darauf adäquat zu reagieren, sind natürlich nicht außer acht zu lassen.

Weiters möchte ich vor zu vielen Trainingseinheiten in der Kraftkammer warnen und euch bitten Alternativen dazu zu entwickeln (Klettern, Turnen, Rudern, Spiele etc. ...). Wenn wir in die Kraftkammer gehen, sollten wir uns dort ausschließlich mit Freihanteln befassen, um das Gefühl des jeweiligen Muskels mitzutrainieren.

Die verschiedenen Belastungsreize der entsprechenden konditionellen Komponenten müssen entsprechend und vor allem sinnvoll (Woche für Woche) aufgeteilt werden.

Irrtümer und Irrwege in Trainingsprozessen sind erstens keine Seltenheit und zweitens keine Schande; es muss uns nur gelingen unsere eigenen Handlungen ständig zu reflektieren, offen für neue Wege zu sein. Es gibt immer wieder Übungen, oder ganze Trainingsmethoden, die von außen betrachtet, wenig Relevanz vorzuweisen haben, die aber für den jeweiligen Sportler dennoch einen großen Wert haben können. Der kommunikative Austausch ist hier der Weg zum Erfolg. Diese eine wahre Trainingsmethode die für alle und alles Gültigkeit hat, ist noch nicht erfunden. Training ist in jeder Hinsicht ein individueller Prozess, der die Bedürfnisse des jeweiligen Sportlers wahrnehmen muss. Die Vielfältigkeit des Trainings muss von uns genauso gewährleistet werden, wie die Tatsache, dass wir uns innerhalb dieser Tätigkeit natürlich auch an Fakten und allgemein gültige Dinge zu halten haben. Letztendlich ist es, neben der fachlichen Kompetenz des Trainers die hier vorauszusetzen ist, das Fingerspitzengefühl, das darüber entscheidet ob es einem Trainer gelingt, vorgenommene Konzepte umzusetzen.

Das Erwachsenenalter und dessen Trainingssteuerung werde ich hier nicht mehr erörtern. Denn eine allgemeine Ausführung wäre hier nicht sehr zielführend und eine sehr präzise Ausführung wäre aufgrund der Vielseitigkeit und des vorauszusetzenden Basiswissens, eher irreführend.

Ich freue mich auf eine produktive Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen der Landessegelverbände und wünsche euch weiterhin frohes Treiben.

Die meisten hier angeführten Punkte lassen sich natürlich auch bei allen anderen Bootsklassen anwenden. Lediglich die spezielle Anforderung, Charakteristik und deren Trainierbarkeit, die Schwerpunktsetzung, müssen wir dann differenziert betrachten.

Mit freundlichen Grüßen,

Florian Pernhaupt.
+43 699 166 244 16