

Trainingsplanung im Mannschaftsfahren

Das Training im Mannschaftsfahren sollte nach gewissen Regeln (siehe Trainingsgrundlagen Mannschaftsfahren) und in festen Bahnen und Strukturen ablaufen. Das Training muss, um ein optimales Ergebnis zu erzielen, je nach Saisonphase gestaltet werden. Verläuft aber in seiner Grundstruktur die ganze Saison gleich ab.

- Erwärmen
- Dehnen
- Warm fahren
- Phasentraining

Erwärmen:

Das Erwärmen vor dem Training bringt den Körper auf Betriebstemperatur und macht in Leistungsfähig. (Siehe Erwärmen)

Dehnen:

Schützt vor Verletzungen und stimmt Mental auf das Training ein. (Siehe Dehnen)

Warm fahren:

Ermöglicht den Sportlern sich an die Bewegungsabläufe zu gewöhnen.

Es werden zum warm fahren ausschließlich Blöcke gefahren die beherrscht werden.

Phasentraining:

Eine Saison wird in sechs „große“ Phasen unterteilt. Daraus ergeben sich sechs Trainingsphasen.

Es wird zwischen sechs Trainingsphasen unterschieden:

- Vorbereitungsphase
- Trainingsphase
- Blockphase
- Programmvorbereitungsphase
- Wettkampfvorbereitungsphase
- Wettkampfphase

Die Saisonphasen

Vorbereitungsphase:

In diesem Zeitraum der Saison, wird das Programm für die kommende Wettkampfsaison erarbeitet und die Ziele festgelegt. Es werden zudem die Fahrwege festgelegt und das Programm in drei bis vier Trainingsblöcke eingeteilt.

Trainingsphase:

Die neuen Übungen werden mit jeweils einer Vor- und einer Nach-Übung trainiert bis eine Erfolgsquote (**Einschätzen der Mannschaftsleistung**) von zirka 70 % erreicht ist. Es ist besonders darauf zu achten, dass alle Übungen gleichmäßig trainiert werden und keine Übung vernachlässigt wird.

Blockphase:

Die Blockphase beginnt, sobald alle Übungen eines Trainingsblocks zu mit einer Erfolgsquote von zirka 70% gefahren werden. Nun werden alle Übungen eines Blocks im Zusammenhang trainiert. Ein Block wird wie ein Programm, also ohne Unterbrechung oder Diskussion, gefahren.

Programmvorbereitungsphase:

Diese Phase beginnt wenn alle Blöcke mit einer Erfolgsquote von zirka 80% gefahren werden. In der Programmvorbereitungsphase Blöcke sowie komplette Programme gefahren. Die Dauer dieser Phase richtet sich hauptsächlich nach der Dauer bis zum Saisonhöhepunkt.

Wettkampfvorbereitungsphase:

Diese Phase beginnt zirka sechs bis acht Wochen vor dem Saisonhöhepunkt. Jetzt werden ausschließlich Programme gefahren und diese ausführlich (mit Videoanalyse) besprochen.

Wettkampfphase:

Diese Phase beginnt, wie der Name schon sagt, mit den ersten Wettkämpfen. Ziel ist es, dass Programm weiter zu verinnerlichen und das erarbeitete zu erhalten. Es werden Programme aber zur Abwechslung auch neue Übungen trainiert um ein Übertraining zu vermeiden.

Trainingsinhalte nach Saisonphasen

Beispiel für einen zeitlichen Ablauf eines Trainings in verschiedenen Trainingsphasen.
(Ausgelegt für 1,5 Stunden Trainingszeit)

Vorbereitungsphase

Warmmachen	5min
Dehnen	10min
Warm fahren	10min
Fahrwege testen und festlegen	80min

Trainingsphase

Warmmachen	5min
Dehnen	10min
Warm fahren	10min
Übungen trainieren	80min

Blockphase

Warmmachen	5min
Dehnen	10min
Warm fahren	10min
Jeden Block zwei mal nacheinander fahren.	80min

Programmvorbereitungsphase

Warmmachen	5min
Dehnen	10min
Jeden Block zwei mal nacheinander fahren	30min
Programm fahren	20min
Blöcke fahren	40min

Wettkampfvorbereitungsphase

Warmmachen	5min
Dehnen	10min
Blöcke fahren 1-2mal	30min
Programm fahren und analysieren	20min
Programm fahren und analysieren	20 min

Wettkampfphase

Warmmachen	5min
Dehnen	10min
Blöcke fahren	10min
2 Programme fahren und analysieren	30min
Neue Übungen fahren	Rest

Einschätzen der Mannschaftsleistung

Um Gezielt auf die Leitung der Mannschaft einwirken zu können, muss der Trainer den Momentanen Könnenstand richtig beurteilen.

Maßstab:

- minimale Unsauberkeiten
- Wellen
- Striche
- Prozente
- Stürze

Je nach Saisonphase sollte ein anderer Maßstab angelegt werden um einzelne Übungen zu beurteilen.

Vorbereitungsphase	Stürze, Prozente
Trainingsphase	Stürze, Prozente
Blockphase	Stürze, Prozente, Striche
Programm Vorbereitungsphase	Stürze, Prozente, Striche, Wellen
Wettkampfvorbereitungsphase	Wellen, min. Unsauberkeiten
Wettkampfphase	Wellen, min. Unsauberkeiten

Wenn nun die relevanten Abwertungen in eine Tabelle oder ein Diagramm eingetragen werden, kann erstens die Entwicklung einer Mannschaft über Jahre hin nachvollziehen, und damit das Training verbessern, zweitens erreicht man aber auch eine relativ objektive Einschätzung über das momentane Können.

Bei der Bewertung von Blöcken, werden die relevanten Fehler aller Übungen eines Blockes addiert und in ein Diagramm eintragen.

Wenn in einem Block von 6 Übungen, in 2 Übungen Wellen Vorgekommen sind, wird der Block in der Trainingsphase zu 100% beherrscht. In der Programmvorbereitungsphase hingegen wird der Block, bei gleicher Abwertung, nur zu 66,67% beherrscht. => Die Anforderungen in der Programmvorbereitungsphase sind höher als in der Trainingsphase.

Die Prozentuale Bewertung erfolgt über einen gewissen Zeitraum. Die Übung wird je nach Fehler und Trainingsphase mit 100 oder 0 Prozent gewertet.

Trainingstagebuch

Die Vorteile eines solchen Tagebuches liegen klar auf der Hand:

- Keine Übungen werden vernachlässigt
- Änderungen sind auch über Monate hinweg nachvollziehbar
- Es gibt einen „Roten Faden im Training“
- Die Sportler können die Trainingsschritte nachvollziehen

Beispiel für ein Trainingstagebuch:

Trainingstagebuch *Version: 1.2* **KW:** _____

Anwesenheit:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Jochen							
Michi							
Rudi							
Matze							
<i>Bernd</i>							

Training von: _____ bis: _____ Uhr

Zeit:	Übung:	Anmerkung, Änderung:
15 min		
30 min		
45 min		
60 min		
75 min		
90 min		

Training von: _____ bis: _____ Uhr

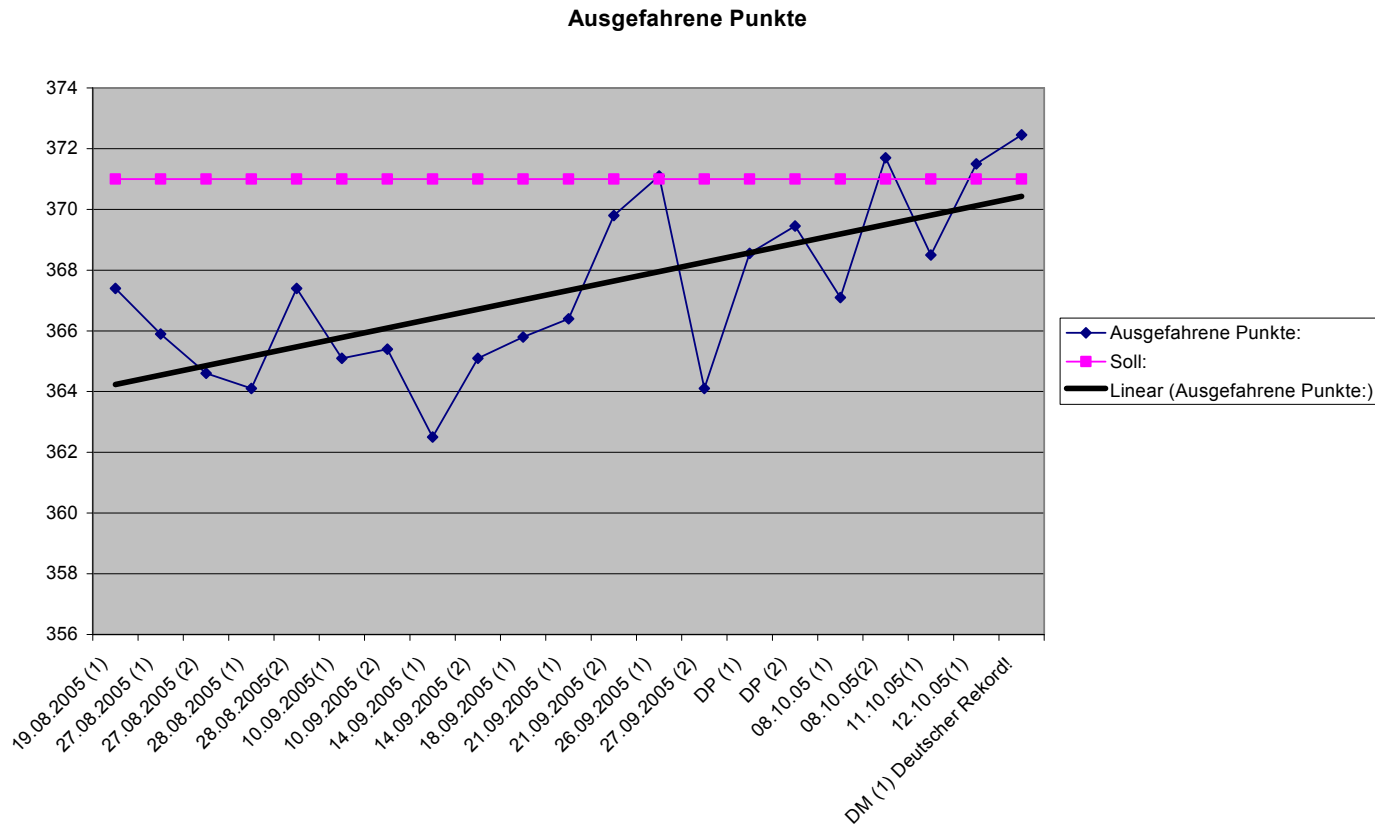
Zeit:	Übung:	Anmerkung, Änderung:
15 min		
30 min		
45 min		
60 min		
75 min		
90 min		

Durch ein solches Trainingstagebuch ist der Verlauf eines Trainings aber nicht der Erfolg nachvollziehbar.

Leistungsdiagnose

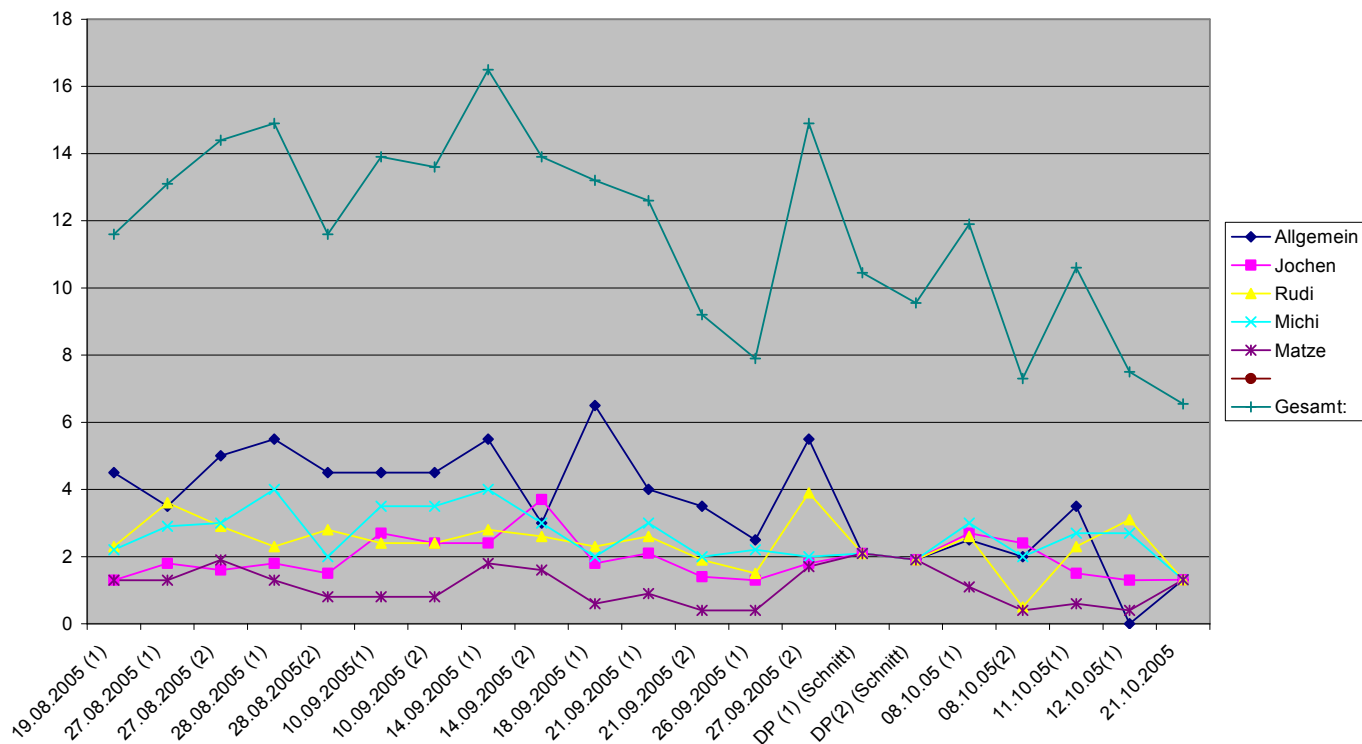
Um Leistungs- Änderungen nachvollziehen zu können bedarf es einer Leistungsdiagnose. Der Umfang dieser Diagnose und der damit verbundene Aufwand sind von dem Könnenstand der Einzelnen Mannschaften abhängig.

Beispiel für eine Leistungsdiagnose in der Wettkampfvorbereitung 4er Männer 1 RSV Erlenbach Saison 2005



Am Diagramm „Ausgefahrene Punkte“ lässt sich die Leistung in Ausgefahren Punkten der ganzen Mannschaft erkennen. Zu Beginn der Aufzeichnungen lassen sich große Leistungsschwankungen erkennen. Diese werden in Richtung des Saisonhöhepunktes immer geringer. Am Saisonhöhepunkt wurde das Ziel erreicht.

Gesamtabwertung



Im Diagramm „Gesamtabwertung“ ist die Leistung der Einzelnen Sportler abzulesen.

Es kann die Entwicklung des Sportlers abgelesen werden.

Zu der Kurve „Allgemein“ gehören Abwertungen die aus Abstands- oder Richtungs- Fehlern resultieren.

Zu den Kurven „Jochen“, „Rudi“, „Michi“ und „Matze“ gehören persönliche Fehler.

Die Abweichungen der „Persönlichen“ Kurven ergeben sich zum einen aus dem individuellen Könnenstand, zum anderen auch aus den unterschiedlichen Positionen.

Wertungsbogen für eine Detaillierte Leistungsdiagnose:

	Datum:					
		Allg.	Jo.	Ru.	Mi.	Ma.
1	Lägszug					
2	Doppelrunde					
3	2er Innenring					
4	2er Querzug					
5	4er Runde					
6	Qerzug Derh.					
7	Gegenquer 8					
8	4 hinter. Runde					
9	Schwaneweder 8					
10	Torring					
11	Flügel rechts					
12	2er Mühle Dreh					
13	Innenring					
14	Außenring					
15	Mühle					
16	Stern					
17	Schlangenbogentorfahrt					
18	Standdrehung					
19	4neben 8					
20	Hexenkessel					
21	Doppeltorfahrt					
22	Innenstern					
23	Innen/Innen					
24	Gegentorfahrt					
25	Erlenbacher 8					

Trainingswertungsbogen für eine persönliche Abwertung.

Neben den Übungen stehen die Namen der einzelnen Sportler auf dem Trainingsbogen.

Um dem Trainer oder Kampfrichter die Arbeit zu erleichtern sind die einzelnen Spalten eingefärbt.

Wie eingangs schon Erwähnt muss sich der Umfang einer Diagnose an die Leistungsfähigkeit der Mannschaft anpassen. Aufwand und das zu erwartenden Ergebnis müssen in Relation stehen.