

Leistungssteuerung - Richtig auf einen Wettkampf vorbereiten

Dieser Artikel soll Ihnen helfen, indem er Ihnen das nötige Handwerkszeug an die Hand gibt, das Sie benötigen, um sich erfolgreich auf einen Wettkampf vorzubereiten. Noch interessanter ist dieser Artikel vielleicht sogar noch für diejenigen, die auch öfters einmal in der Rolle des Trainers stecken und ihre Schützlinge optimal fördern möchten. Die folgenden Punkte lassen sich im Prinzip auch auf alle Sportarten übertragen, bei denen der Wettkampf überhaupt keine Bedeutung hat - selbst Erfolge im Rehabilitationssport lassen sich so optimal kontrollieren.

1: Analyse der Anforderungen

Bevor Sie überhaupt darüber nachdenken, mit dem Training zu beginnen, ist es erst einmal wichtig, welche Anforderungen an die Sportler gestellt werden. Diese sind sowohl von der Sportart, als auch von der jeweiligen Situation abhängig.

Beispiel 1: Im Handball können Sie bei einem Turnier vermehrt auf gegnerische Mannschaften treffen, die groß gewachsen und zudem noch sehr sprungstark ist. Ihre Defensive muss darauf vorbereitet sein. Genauso kann es aber sein, dass die gegnerische Mannschaft ihre Stärken eher in der Agilität hat. Es bringt für den Erfolg am Ende nichts, wenn Sie Ihre Leistung in Bezug auf das Blocken der Angriffe von Mannschaft 1 erhöht haben, wenn Sie gegen Mannschaft 2 spielen müssen.

Beispiel 2: Besonders im Turnen werden die Anforderungsprofile immer wieder neu festgelegt. So wurden früher lange Zeit selten Saltovariationen mit vielen Schrauben geturnt, da es schon für kleine Ungenauigkeiten hohe Abzüge gab. Heutzutage sind schwere Übungen auf Wettkämpfen deutlich beliebter, da diese mit entsprechend hohen Wertungen belohnt werden. Wichtig ist es, das aktuelle Anforderungsprofil und eine eventuelle Wertungstabelle genau zu kennen.

2: Eingangsdiagnose

Als nächstes ist es wichtig, den eigenen Stand zu kennen. Nur so können wir um Anschluss realistische Ziele setzen. Solche Diagnosen können sehr vielseitig aussehen. Dazu zählen Tests zur Ermittlung der rein physischen Leistungsfähigkeit, wie der **PWC Test, Kraft oder Beweglichkeitstests**. Bei Patienten mit Rückenschmerzen kann z.B. ein **Schmerzfragebogen** die Eingangsdiagnose darstellen. Aber auch **motorische Tests** oder gar **Testspiele** sind zur Eingangsdiagnose möglich. Wichtig ist, dass der Test so weit wie möglich mit der Analyse der Anforderungen korreliert.

3: Zielsetzung

Ohne ein Ziel haben Sie nichts, auf das Sie hinarbeiten können. Bedenken Sie dabei die **SMART-Zielformel**. Orientieren Sie sich dabei stets an dem Verhältnis des Anforderungsprofils zur Eingangsdiagnose.

4 Training

4.1 Trainingsplanung

Jetzt kann das Training beginnen. Doch bevor Sie loslegen, müssen Sie sich einmal damit auseinander setzen, was Sie überhaupt machen möchten. Grundlage dafür sind Ihre zuvor festgelegten Ziele. Wenn Sie merken, dass die Ziele zu schwer zu erreichen sind oder aber auch zu schnell erreicht werden, können Sie dort noch einmal korrigierend eingreifen.

Trainingsdurchführung Trainingskorrektur

Trainingsergebnis Kontrolle der Leistung

Diese Teile eines Trainings stehen in einer zirkulären Beziehung zueinander. Nach der Trainingsdurchführung erhalten Sie ein Ergebnis, an dem Sie den aktuellen Leistungsstand messen können. Sind Sie zufrieden mit dem Ergebnis? Jetzt können Sie korrigierend eingreifen und die Durchführung des Trainings verändern.