

### 1.4 Trainingsmethodische Grundorientierungen

Die angestrebten Wettkampfergebnisse in den höheren Ausbildungsetappen sind in einem abgestimmten Trainingssystem von den Etappen des Grundlagen- bis zum Hochleistungstraining bei der Realisierung eines bestimmten zeitlichen Mindestumfanges durch ein qualitativ hochwertiges Training erreichbar. Folgende Trainingsorientierungen sollten dabei eingehalten werden:

- Permanente rudertechnische Vervollkommnung der Sportler/innen auf der Grundlage des rudertechnischen Leitbildes durch:
  - altersgerechte Wissensvermittlung zur optimalen Rudertechnik,

- Einsatz von Mess- und Testgeräten zur rudertechnischen Beurteilung (Messboot- Messplatztraining),
- Einsatz der Videobildanalyse und
- ständige Korrektur rudertechnischer Mängel im täglichen Training durch den betreuenden Trainer/Ausbilder.
- Durchsetzen des Prinzips vom **Allgemeinen zum Spezifischen** im Mehrjahres- und Jahresverlauf, d.h. Realisierung einer vielseitigen Ausbildung im Land- und Wassertraining, in den unteren Altersklassen und am Beginn des Trainings in den einzelnen Makrozyklen des Trainingsjahres bei zunehmendem spezifischen Training in den höheren Ausbildungsetappen und am Ende des jeweiligen Trainingsjahres (Tab. 1.8; Tab. 6.1 – 6.5).

**Tab. 1.8: Entwicklung der Proportionen der zeitlichen Belastung ausgewählter Trainingsbereiche in Prozent zur Gesamttrainingszeit in einem Stufenprogramm zum langfristigen Leistungsaufbau, Aufbautraining (ABT), Anschluss-training (AST), Hochleistungstraining (HLT)**

Trainingsmittel	ABT Altersklasse 15 – 16 Jahre	ANT I Altersklasse 17 – 18 Jahre	ANT II Altersklasse 19 – 21 Jahre	HLT Altersklasse 19 Jahre und älter
Wassertraining (WT)	50 – 52	50 – 54	55 – 60	60 – 65
Krafttraining (KT)	18 – 20	17 – 22	17 – 20	17 – 20
Allgemein-athletisches Training (aaT)	32 – 28	31 – 24	28 – 20	23 – 15

- Durchsetzen des Prinzips der „**ansteigenden Belastung**“ von Altersklasse zu Altersklasse und

vom Beginn des Trainingsjahres bis zum Wettkampfhöhepunkt (Tab. 1.9; Tab. 6.1 – 6.5).

**Tab. 1.9: Entwicklung der Trainingsumfänge ausgewählter Trainingsmittel in einem Stufenprogramm zum langfristigen Leistungsaufbau (Wo-Woche, KA-Kraftausdauer, SK-Schnellkraft, WH-Wiederholungen, MK-Maximalkraft, KT- Krafttraining), Aufbautraining (ABT), Anschlussstraining (AST), Hochleistungstraining (HLT)**

Trainingsmittel	ABT Altersklasse 15 – 16 Jahre	AST I Altersklasse 17 – 18 Jahre	AST II Altersklasse 19 – 21 Jahre	HLT Altersklasse 19 Jahre und älter
Anzahl der Trainingswochen im Jahr	46	48	49	49
Anzahl der Trainingsstunden pro Wo in Prozent	90	100	115	125
Anzahl der Kilometer pro Wo in Prozent	85	100	115	125
Anzahl der KA-WH im allgem. KT pro Wo in Prozent	90	100	95	92
Anzahl der MK-WH im allgem. KT pro Wo in Prozent	–	100	100	100
Anzahl der SK-WH im allgem. KT pro Wo in Prozent	100	100	90	80

- Einhalten einer bestimmten **Trainingsmittelreihung im Wochenverlauf** (vgl, Kap. 6).
  - **Strukturierung des langfristigen Leistungsaufbaues** (Tab. 6.1 – 6.9).
  - Zusammenfassen ähnlich wirkender Trainingsmittel (Kraft, Grundlagenausdauer, Technik u. a.) zu **Belastungsblöcken im Wochen- und Mehrwochenverlauf**.
  - **Durchführen und Gestalten von Wettkämpfen entsprechend der trainingsmethodischen Zielstellung** der einzelnen Abschnitte und Vorbereitung der Wettkämpfe durch entsprechende Belastungsformen. Die Wettkampfinhalte sind dabei den Ausbildungsinhalten unterzuordnen. In den höheren Altersklassen wird in der Regattasaison auf einen 2–3-Wochen-Wettkampfrhythmus orientiert, während in den Vorbereitungszyklen im 8–9-Wochenrhythmus der Ausbildungsstand der leistungsbestimmenden Faktoren wie Kraft, Ausdauer, Rudertechnik u. a. überprüft wird. (Kap. 6, Strukturierung des langfristigen Leistungsaufbaues, Tab. 6.1 – 6.9)
  - Einhalten der notwendigen **Trainingsrhythmisierung** zur Sicherung eines optimalen Verhältnisses von Belastung und Erholung im Tages-, Wochen- und Mehrwochenverlauf bei der Realisierung der geplanten Belastungen in den jeweiligen Trainingsplanungen (Kap. 6, Abb. 13 – 15).
  - Qualifizierung des Trainings durch die Beachtung des Prinzips „**Training – Leistung – Training**“.
- Dazu ist es notwendig, ein Minimum an Leistungskontrollen und Tests durchzuführen und das absolvierte Training in Eckpunkten zu dokumentieren.