

Athletenbiographie – Trainingsaufwand und Trainingsalter

Hintergrund

Definition

Der Trainingsaufwand besteht in der Regel aus der Summe der für das Training aufgewendeten Trainingszeit und kann in einem Jahrestotal oder einer durchschnittlichen wöchentlichen Zeitangabe in Stunden beziffert werden.

Das Trainingsalter ist die Anzahl der Jahre welche der Athlet in einem leistungsorientierten Trainingsprozess absolviert hat.¹

Warum ist es wichtig

Der Trainingsaufwand und das Trainingsalter können den aktuellen Leistungsstand erklären.² Das Trainingsalter kann grundsätzlich zur Relativierung der Leistungen mit einbezogen werden. Es ist wichtig zu wissen, wie viel Trainingszeit bereits investiert wurde und wie viel in Zukunft noch investiert werden kann. Insofern muss der Trainingsaufwand in Bezug auf die für die weitere Entwicklung erforderlichen Umfangssteigerungen beurteilt werden.

Umsetzung

Beurteilungsmethoden

- Trainereinschätzung des Trainingsaufwands
- Trainereinschätzung des Trainingsalters

Zu beachten

Gewichtung

Trainingsaufwand und Trainingsalter können in den späteren Entwicklungsphasen weniger hoch gewichtet werden.

Aus der Praxis

Good Practice Beispiele

Ski Langlauf

Im Langlauf wird in den U16- und U18-Kadern im Trainings-tagebuch der Athleten u.a. der wöchentliche Trainingsaufwand systematisch dokumentiert. Somit kann der jährliche Trainingsaufwand im Jahrestotal beziffert werden.

Beurteilungsmethoden

Trainereinschätzung des Trainingsaufwands

Definition

Der Trainer schätzt den Trainingsaufwand anhand einer sportartspezifischen Beurteilung im Hinblick auf die nächste Entwicklungsphase ein.

Beurteilung

Wir empfehlen den Trainingsaufwand (siehe Trainingstagebuch) mittels einer Trainereinschätzung (Heimtrainer) im Hinblick auf die nächste Entwicklungsphase einzuschätzen. D.h. es soll sportartspezifisch beurteilt werden, ob der für die nächste Entwicklungsphase sinnvolle und notwendige Trainingsaufwand betrieben werden kann.

Kategorien

- Notwendiger Trainingsaufwand kann vollständig betrieben werden
- Notwendiger Trainingsaufwand kann weitgehend ausreichend betrieben werden
- Notwendiger Trainingsaufwand kann nicht ausreichend betrieben werden

Beurteilungsskala

3-2-1

Vor- und Nachteile

- + Geringe Kosten
- Mehrmalige Einschätzung

Tool

- ▶ [Tool Trainingsaufwand und Trainingsalter](#)

Trainereinschätzung des Trainingsalter

Definition

Der Trainer schätzt das Trainingsalter ein, d.h. die Anzahl Jahre, welche der Athlet in einem leistungsorientierten Trainingsprozess in der spezifischen Sportart absolviert hat.

Beurteilung

Das Trainingsalter ist häufig den Heimtrainern bekannt und kann auch über eine einfache Befragung des Athleten ermittelt werden. Athleten mit geringem Trainingsalter erhalten mehr Punkte als Athleten derselben Alterskategorie mit hohem Trainingsalter.

Kategorien

- Trainingsalter vergleichsweise tief
- Trainingsalter vergleichsweise im Mittel
- Trainingsalter vergleichsweise hoch

Beurteilungsskala

3-2-1

Vor- und Nachteile

- + Geringer Aufwand
- + Einmalige Einschätzung

Tool

- ▶ [Tool Trainingsaufwand und Trainingsalter](#)