

Rahmentrainingskonzeption (RTK) Wasserball 2008-2012

Andreas Hohmann (Projektleiter), Rainer Dartsch & Patrick Weissinger

Universität Bayreuth, Institut für Sportwissenschaft

Vorbemerkungen

Der DSV hat sich in der Sparte Wasserball das Ziel gestellt, sowohl bei den Männern (zuletzt: Platz 10 bei den OS 2008 in Peking und Platz 6 bei der WM 2009 in Rom) als auch den Frauen (zuletzt: Platz 7 bei der EM 2008 in Malaga und Platz 10 bei der WM 2009 in Rom) in Zukunft den Anschluss an das internationale Spitzenniveau zu erreichen. Es ist davon auszugehen, dass das angestrebte Anschlussniveau im Weltmaßstab nur erreicht werden kann, wenn (1.) eine systematische und intensive *Nachwuchsförderung* mit flächendeckendem Spielbetrieb ab dem Altersbereich der F-Jugend (8 - 10 Jahre) betrieben wird, (2.) eine effektive *Talentsichtung und Talentauswahl* auf der Grundlage sportwissenschaftlich gesicherter Diagnose- und Prognoseverfahren etabliert wird, (3.) wirksame *Unterstützungssysteme* (mit wasserballspezifischen Schulklassen an Sportbetonten Schulen, Sportfördergruppen bei Bundeswehr und Polizei, Sportförderstellen in der freien Wirtschaft usw.) eingerichtet werden, (4.) eine sportwissenschaftlich fundierte und didaktisch-methodisch anspruchsvolle *Traineraus- und -fortbildung* durchgeführt wird, die auf den höchsten Stufen dem Trend der Professionalisierung und Akademisierung der Trainertätigkeit in geeigneter Weise Rechnung trägt, sowie (5.) eine verbindliche und systematisch auf internationale Spitzenleistungen ausgerichtete *Rahmentrainingskonzeption Wasserball (RTK 2008 - 2012¹)* vorgeschrieben wird.

Der Deutsche Schwimmverband (DSV) möchte im Rahmen seiner Richtlinienkompetenz² mit der erarbeiteten RTK Wasserball 2008 - 2012 der unter Punkt 5 formulierten Forderung nachkommen. Dabei ist Folgendes zu beachten:

- Die Sportart Wasserball leidet in Deutschland ebenso wie international darunter, dass sie in der Sportwissenschaft bislang kaum Berücksichtigung gefunden hat und es daher an wasserballspezifischer Fachliteratur mangelt. Darüber hinaus trägt in Deutschland die nach wie vor zu geringe Anzahl von hauptamtlich arbeitenden und akademisch ausgebildeten Trainern zum Problem der ungenügenden Bearbeitungstiefe des Wasserballtrainings bei.
- Die vorgelegte RTK Wasserball 2008 - 2012 stellt eine trainingskonzeptionelle Leitlinie dar, die entsprechend den konkreten Besonderheiten in Vereinen und Stützpunkten schöpferisch umzusetzen ist. Sie entbindet den Trainer nicht von der Verantwortung, sein Wissen durch Fachliteratur und Fortbildungsmaßnahmen zu erweitern.

1 Die RTK Wasserball 2008-2012 schließt an die Rahmentrainingskonzeption Wasserball 1997 (Firoiu, Sterzik, Feher, Vogt, Dartsch, Hohenstein, Kulinyak & Koch, 1997) sowie das Kapitel „Wasserballtechnik“ im Handbuch „Schwimmen lernen“ (Ungerechts, Volck & Freitag, 2002) an. Aufgrund der verbesserten technischen Möglichkeiten und um die vorgestellten Wasserballgrundlagen besser nachvollziehbar zu gestalten, wurde die RTK Wasserball 2008-2012 durch einen Lehrfilm (auf CD-ROM) ergänzt, auf den in der Textversion in den relevanten Passagen hingewiesen wird.

2 Das Spitzensport-Konzept des DOSB (2006) besagt hierzu: „Die Richtlinienkompetenz der Spitzenverbände ist in enger Zusammenarbeit mit den Landesausschüssen für Leistungssport auszubauen. Dies beinhaltet eine größere Gesamtverantwortung für die Zusammenarbeit mit den Landesfachverbänden, die Ausarbeitung von Rahmentrainingsplänen, die Mitwirkung bei der Erstellung und Umsetzung von Regionalkonzepten und die Qualifizierung der Traineraus- und -fortbildung. Die Realisierung der vor allem inhaltlich ausgerichteten Vorgaben der Spitzenverbände erfolgt in enger Kooperation mit allen betroffenen regionalen Partnern.“

- Der Charakter einer RTK macht es auf der einen Seite erforderlich, dass die dargestellten Richtlinien und Vorgaben für die Planung, Gestaltung, Kontrolle und Auswertung des Wasserballtrainings an ausgewählten Beispielen zu Trainingsplänen, Übungsformen, Kontroll- und Auswertungsverfahren verdeutlicht werden. Auf der anderen Seite kann eine RTK (alleine schon aus ökonomischen Gründen) über den trainingskonzeptionellen Rahmen hinaus nicht bis hin zu vollständigen Übungskatalogen ausgearbeitet werden. Aus diesem Grund wurden zwar insgesamt zehn Übungskataloge in Form von Loseblatt-Einlagen in die RTK integriert, diese jedoch nur mit einzelnen ausgewählten, beispielhaften Übungsvorschlägen ausgestattet. Somit verbleibt für das Lehrwesen des DSV und die Trainerschaft die Aufgabe, die Übungskataloge auf dem jeweils aktuellsten Stand zu vervollständigen.
- Leitziel der Ausbildung und somit auch der RTK bildet der „mündige Athlet“, der freiwillig und selbstbestimmt, mit ausgeprägter Leistungsbereitschaft und schöpferischer Initiative sowie ohne unerlaubte Leistungsmanipulation (Regelbetrug, Doping) die hochgesteckten Trainings-, Wettkampf- und Karriereziele anstrebt.

Die RTK 2008 - 2012 ist nicht als "Kochbuch" zu verstehen, das für jede Trainingseinheit ein fertiges Menü (Trainingsplan) bereit hält. Vielmehr bestimmen die Trainingsgruppe, die örtlichen Sportstätten, das Vereinsumfeld, die Fantasie des Trainers und viele andere Faktoren letztlich das Lernen, Üben und Trainieren. Deshalb sind die in der RTK enthaltenen Vorgaben so zu verstehen, dass sie lediglich exemplarisch darstellen und anregen möchten, wie ein Training gestaltet werden kann. Neben dem exemplarischen Charakter unterliegt die RTK 2008 - 2012 dem Anspruch einer offenen Diskussionsplattform und wurde aus diesem Grund (neben der Perspektive einer kontinuierlichen Umfangserweiterung und der unkomplizierten fortlaufenden Aktualisierung) in Form einer Loseblattsammlung herausgegeben.

Aufbau der Rahmentrainingskonzeption

Dem Aufbau der RTK Wasserball 2008-2012 liegen drei zentrale Prinzipien zu Grunde:

1. Die Betonung der zentralen Rolle des Trainers beim Aufbau sportlicher Spitzenleistungen.
2. Die perspektivische Ausrichtung auf eine hohe Wasserballeistung im Erwachsenenalter.
3. Die verstärkte Berücksichtigung der Wechselbezüge zwischen den Bausteinen Wettkampf, Leistungsfähigkeit und Training mit zunehmendem Leistungs-niveau.

Im Wasserball herrscht der durch den Trainer angeleitete Trainingsbetrieb vor, weshalb das intakte **Trainer-Athlet-Verhältnis** als wichtigste Erfolgskomponente anzusehen ist und bereits unmittelbar im Anschluss an die Einführung in die RTK in Kapitel 2 („Rolle des Trainers“) im Mittelpunkt steht. Neben der Persönlichkeitsentwicklung des Sportlers beinhaltet die Rolle des Trainers im Prozess des langfristigen Leistungsaufbaus die Wettspielvorbereitung mit der Vermittlung der taktischen Spielstrategie und der individuellen Spielaufgaben. Der Trainer entscheidet dabei durch die Nominierung und die Ein- und Auswechslung über Einsatzzeit und

Erfolgschancen jedes einzelnen Spielers. Im Anschluss an das Wettspiel stellt die Leistungsbewertung durch den Trainer die wichtigste Rückmeldung für die Spieler dar.

Die aktuellen **Modellvorstellungen zum Training** weisen einen Außenaspekt (vom Trainer angewandte Trainingsmaßnahmen) und einen Innenaspekt (im Sportler hervorgerufene Trainingswirkungen bzw. Leistungsveränderungen) auf, die untrennbar miteinander verbunden sind. Der grundlegende Charakter dieser doppelten Betrachtungsweise bildet das Argument dafür, die beiden eng verflochtenen Wirkungsmechanismen des Trainings in Kapitel 3 („Grundlagen des Trainings“) den wasserball-spezifischen **Grundlagen zu Leistung, Training und Wettkampf im Wasserball** (Kapitel 4) ebenfalls voranzustellen.

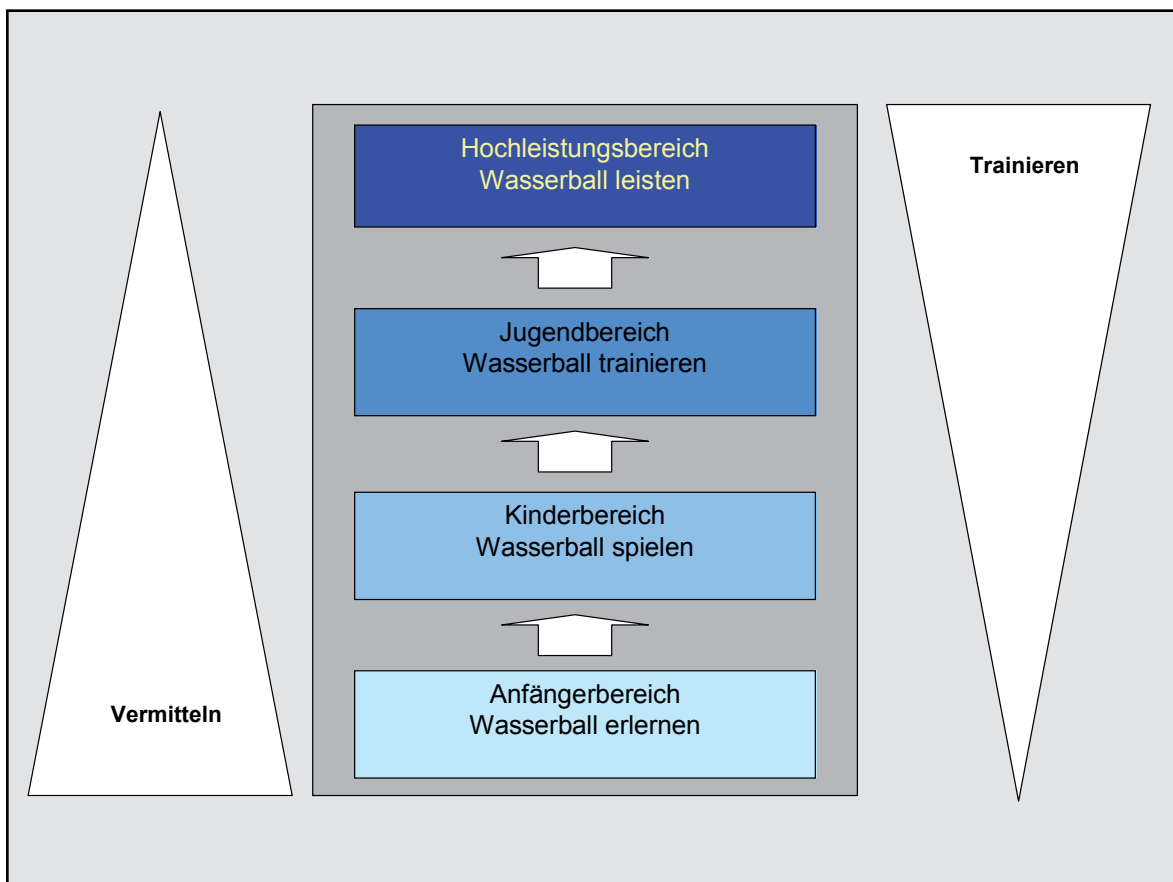


Abb. 1: Der Aufbau der Rahmentrainingskonzeption Wasserball 2008 - 2012 des Deutschen Schwimm-Verbandes (DSV)

Die RTK 2008 - 2012 zielt auf einen **Langfristigen Leistungsaufbau (LLA) im Wasserball** ab und umfasst die Ausbildungsetappen Grundlagen-, Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstraining (Abb. 1). Einbezogen werden damit die Altersklassen F- bis A-Jugend (8 - 19 Jahre) und der Hochleistungsbereich im Erwachsenenalter. Die didaktisch-methodische Gestaltung des langfristigen Leistungsaufbaus ist dabei perspektivisch nach „vorne“, d. h. auf eine hohe Leistungsfähigkeit im Erwachsenenalter gerichtet. Vor diesem Hintergrund werden die altersgemäßen Stufen des Anfängertrainings über das Kinder- (Kapitel 5) und Jugendtraining (Kapitel 6 und 7)

bis hin zum Hochleistungstraining (Kapitel 8) vorgestellt und durch spezifische Erläuterungen zum Torwarttraining (Kapitel 9) ergänzt. Im Rahmen dieses gestuften Ausbildungskonzepts der RTK wird die anfängliche *Spielorientierung* bei der Vermittlung der allgemeinen Spielfähigkeit als Teilnahmevoraussetzung an einem Wasserballspiel im Verlauf des Nachwuchstrainings durch eine zunehmende *Trainingsorientierung* bei der Ausbildung der grundlegenden konditionellen, technischen und taktischen Leistungsvoraussetzungen ergänzt. Im Hochleistungsbereich des Erwachsenentrainings dominiert schlussendlich die *Leistungs- und Erfolgsorientierung*. Dort geht es insbesondere um die notwendige Abstimmung zwischen den Wettspielanforderungen, der wasserballspezifischen Leistungsfähigkeit und des Prozesses der Trainingsvorbereitung. Aus diesem Grund rücken das wettspiel-spezifische Belastungsprofil, die speziellen Trainingsmethoden zur Verbesserung der wasserballspezifischen Kondition sowie die Maßnahmen der Spielvorbereitung, Spielsteuerung (Coaching) und Spieldauswertung in den Mittelpunkt.

Perspektiven zur Weiterentwicklung der Rahmentrainingskonzeption

Um die Rahmentrainingskonzeption Wasserball 2008-2012 zukünftig weiter zu verbessern, müssen bei der didaktisch-methodischen Ausgestaltung der langfristigen Ausbildungsstufen konzeptionelle Ergänzungen vorgenommen werden.

Die dringlichsten Entwicklungsbedarfe resultieren insbesondere aus der defizitären Datenlage zur **Talentsichtung und -auswahl** sowie zur **Komplexen Leistungsdiagnostik (KLD)**. Derartige Richtwerte dienen den Trainern als Entscheidungshilfe bei der Nachwuchssichtung und als konkrete Orientierungsrichtlinie bei der Trainingssteuerung. Es fehlen in der Sportart Wasserball nicht nur über alle Kaderstufen hinweg vergleichbare aussagekräftige *Leistungskennziffern* zur geplanten und tatsächlichen Leistungsentwicklung der Mitglieder der verschiedenen National- und Landeskader, sondern vielfach bereits schon valide, ökonomische und allgemein akzeptierte *Test- und Spielbeobachtungsverfahren*, die flächendeckend in den deutschen Wasserballvereinen eingesetzt werden können.

Bei der **spitzensportlichen Kaderentwicklung** sollte im DSV (1.) mit Hilfe einer angemessenen *materiellen Ausstattung* mit anforderungsgerechten Übungsgeräten in den dezentralen Stützpunkten und Vereinen sichergestellt werden, dass die Trainingsprogramme qualitativ hochwertig ausgeführt werden können, und (2.) dass mit Hilfe einer regelmäßigen *Leistungsdiagnostik, Trainingsdokumentation und -auswertung* kontrolliert wird, dass die allgemeinen und speziellen athletischen Leistungsvoraussetzungen an den verschiedenen Standorten zielgerichtet ausgebildet werden. Besonders wünschenswert sind **Normwerte** von Spitzenwasserballern (z. B. der verschiedenen Nationalmannschaften bzw. Alterstufen), die den Trainern perspektivische Leitziele für die Ausbildung der Spieler vorgeben. Empirisch gesicherte Normwerte für die einzelnen Altersklassen können auf dem gegenwärtigen Stand der leistungsdiagnostischen Informationen nur in sehr beschränktem Umfang und auch nur in sehr begrenzter Verlässlichkeit formuliert werden.