

Im Folgenden soll der Begriff „Anschlussstraining“ (follow-up training) definiert und seine Bedeutung für den langfristigen Leistungsaufbau im Kinder- und Jugendtraining erläutert werden. Der langfristige Leistungsaufbau ist ein mehrstufiger, ganzheitlicher Entwicklungsprozess, der in die Bereiche allgemeine Grundausbildung, Nachwuchstraining - welches wiederum in Grundlagentraining, Aufbaustraining und Anschlussstraining gegliedert wird - und Hochleistungstraining unterteilt werden kann. Es besteht also eine Zeit- und Etappenstruktur, die den Gesamtprozess hinsichtlich der Dauer und des Inhalts definiert und in deren verschiedenen Phasen jeweils unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden und spezifische Ziele zu erreichen sind. Die Übergänge zwischen den einzelnen Bereichen sind fließend und das Strukturmodell des langfristigen Leistungsaufbaus ist prinzipiell „offen“, um individuelle Entwicklungen, Früh- oder Späteinsteiger und Sportartenwechsler zu berücksichtigen. Essentiell für jeden Trainer, um Leistungsaufbau über einen längeren Zeitraum zu gewährleisten, ist es das Training mit Kindern und Jugendlichen ausreichend auf diese abzustimmen. Wichtige Faktoren hierfür sind z.B. das Erfahrungs- und das Leistungsniveau.

Das „Anschlussstraining“ stellt die dritte Stufe des Nachwuchstrainings dar und ist somit eine Phase des Übergangs zwischen diesem und dem Hochleistungstraining. Die besondere Relevanz des „Anschlussstrainings“ für den langfristigen Leistungsaufbau spiegelt sich in den zwei Phasen wieder, in die man es unterteilt: In der ersten wird an die in der Vorstufe erlernten Fertigkeiten angeknüpft, um diese zu erweitern und um an das nationale und internationale Niveau anzuschließen. Die zweite Phase ist hingegen dadurch gekennzeichnet, dass sie die Merkmale des Nachwuchstrainings ablegt und die letzten Voraussetzungen für den Übergang zur Hochleistungsphase bildet. Somit soll ein Anschluss an die nationale und internationale Spitze ermöglicht werden. Diese beiden Phasen verdeutlichen das Prinzip der ansteigenden Trainingsbelastung, welches eine wichtige Komponente im Kinder- und Jugendtraining darstellt. Hauptsächliche Leitziele dieser Stufe sind die nahezu perfekte Beherrschung des sportartspezifischen Technikrepertoires und das Aushalten höchster Trainingsbelastungen. Weitere Ziele sind, wie bereits in der Erklärung der beiden Ebenen angedeutet, das erfolgreiche Abschneiden bei Turnieren in der höchsten Leistungsklasse sowie das Erreichen eines Leistungszustands, der die Möglichkeit bietet, maximale sportliche Leistungen im anschließendem Höchstleistungsalter zu erzielen.