

C105

Trainingsplanung

Einführung Rahmentrainingsplan

J+S Broschüre Physis: Theoretische Grundlagen

- Kapitel Trainingsplanung und Trainingsgestaltung
- Kapitel Trainingswirkungen (Superkompensation)





Ziele der Präsentation

- Die TN können zwischen kurz-, mittel- und langfristiger Planung unterscheiden.
- Die TN kennen die Begriffe Jahresplanung, Wochenplanung, Monatsplanung (4-Wochenplanung) bzw. Unterrichtseinheit
- Die TN kennen die unterschiedlichen Trainingsphasen.



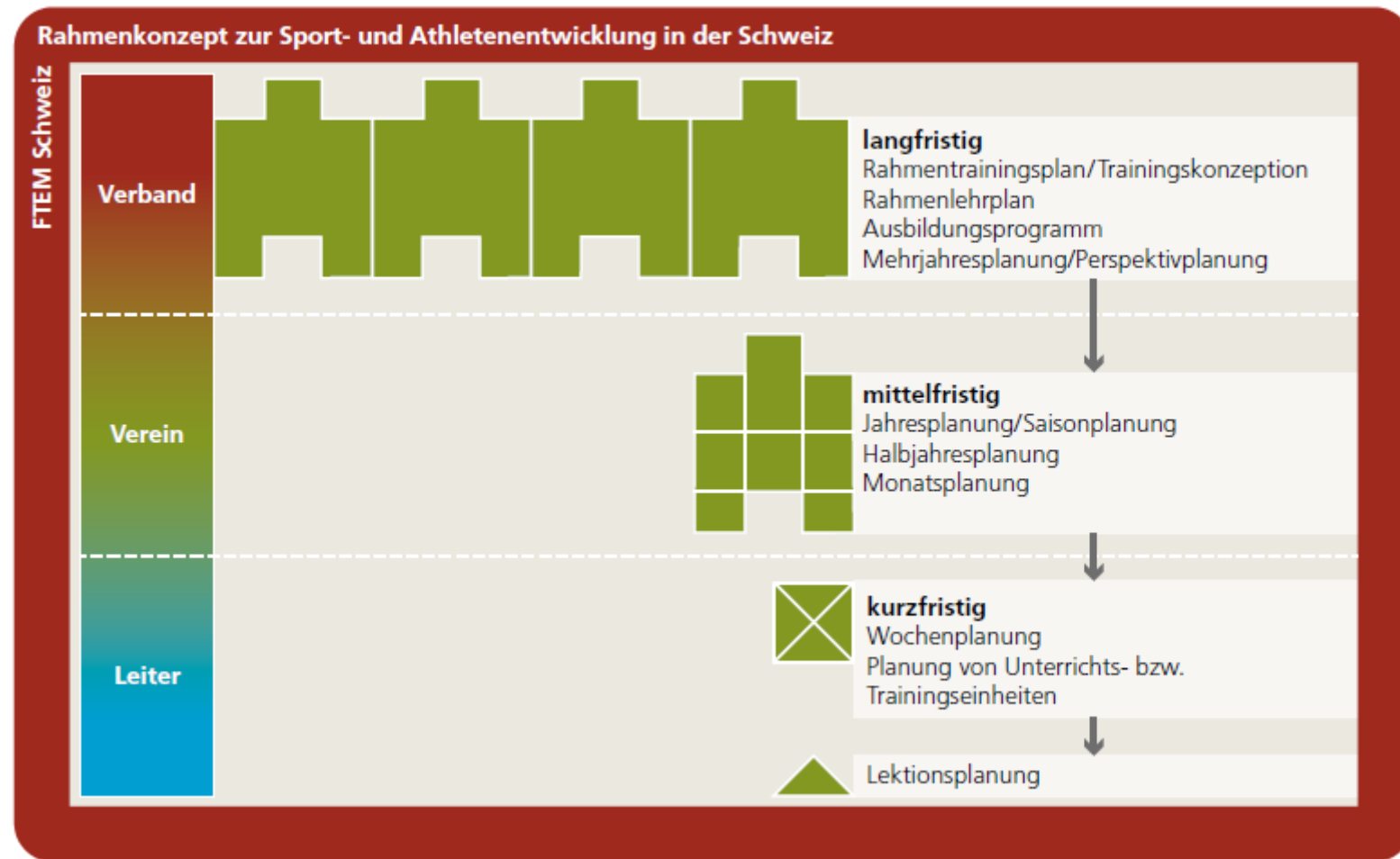
Inhaltsverzeichnis

1. Übersicht Planungsarten (lang- bis kurzfristig)
 - ❖ Langfristige Planung / FTEM
2. Einfache oder komplexe Planungen
 - ❖ Planung, Termine und Inhalte (Ausbildungsprogramm Jugendausbildung)
3. Jahresplanung und Periodisierung
 - ❖ Einfache Jahresplanungen, Beispiele mit phasenspezifischen Schwerpunkten



Übersicht Planungsarten

Übersicht über verschiedene Planungsarten (von sehr langfristig bis sehr kurzfristig):



BASPO, Planung im Sport, Ausg.2016, S. 13



Rahmentrainingsplan: Auf die Philosophie des Fachverbands basierende verallgemeinerte Richtlinien zur Gestaltung des Trainingsprozesses

(J. Weineck, Optimales Training, 2010, S65)



Jahresplanung:

- Verschiedene Trainingsziele und Schwerpunkte im Jahresverlauf
- Wettkampfplanung inklusive Aufbau-, Vorbereitungs- und Testwettkämpfe
- Leistungsdiagnostikplanung
- Belastungsplanung (Periodisierung)



Von der Jahres- zur Lektionsplanung



Trainingsperiode/-phase (*=> bilden zusammen den Makrozyklus*)

Umfasst in der Regel 1-3 Monate und mindestens ein Mesozyklus mit gemeinsamem inhaltlichem Schwerpunkt / Ziel.

Monatsplanung, 4-Wochenplan (*= Mesozyklusplan*)

Setzt sich aus mehreren Mikrozyklen zusammen.

Unterrichtseinheit

Umfasst mehrere Lektionen, mit einem gemeinsamen inhaltlichen Ziel.



Wochenplanung (*=Mikrozyklusplan*)

Trainingsbelastung im Wochenverlauf sowie die Abfolge und Variation der Hauptaufgaben innerhalb der Trainingseinheiten. Umfasst in der Regel etwa 5 bis 12 Tage.



Lektionsplanung oder Lektionspräparation

Ausgestaltung der jeweiligen Trainingseinheit mit der Beschreibung der Belastungsziele sowie Methoden Inhalte und Mittel zu ihrer Realisierung.



F1		F2		F3		T1 + T2			T3 + T4			E1 + E2			M	
5				10					15						25	
Basistraining Physis																
Basistraining Kondition: Grundschnelligkeit, Grundlagenausdauer (aerob), Stabilisationskraft, Beweglichkeit																
Basistraining Koordination: Koordinative Fähigkeiten																
Techniktraining																
Koordinative Fertigkeiten Lauf-Sprung-Wurf, Bewegungs-Grundschatz		Grundlagentraining Kernelemente: Spielerische Formen und zwingende Übungen zum Trainieren der Kernelemente aller Disziplinengruppen				Disziplin- oder Disziplinkombinationsorientiertes Techniktraining: Aufbaureihen und Korrekturpunkte in den einzelnen Disziplinen										
Spezifisches Physistraining																
Basis Schnelligkeit		Allgemein-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung				Speziell-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung (und Schnelligkeitsausdauer)										
Basis Kraft		Stabilisationskraft		Kraft mit Körpergewicht, Zubringer Langhantel		Kraft mit Zusatzlasten aufbauen		Maximalkraft und Kraftausdauer ausprägen								
Spielerische Ausdauer				Aerobe Ausdauer		Spezifische Ausdauer (aerob und anaerob)										
Natürliche Beweglichkeit erhalten				Beweglichkeit und Mobilität verbessern, Spezielle Beweglichkeit erarbeiten												

Athletenweg, Swiss Athletics, Nachwuchsförderkonzept 2016, S. 7



Athletenweg - Trainingsstunden

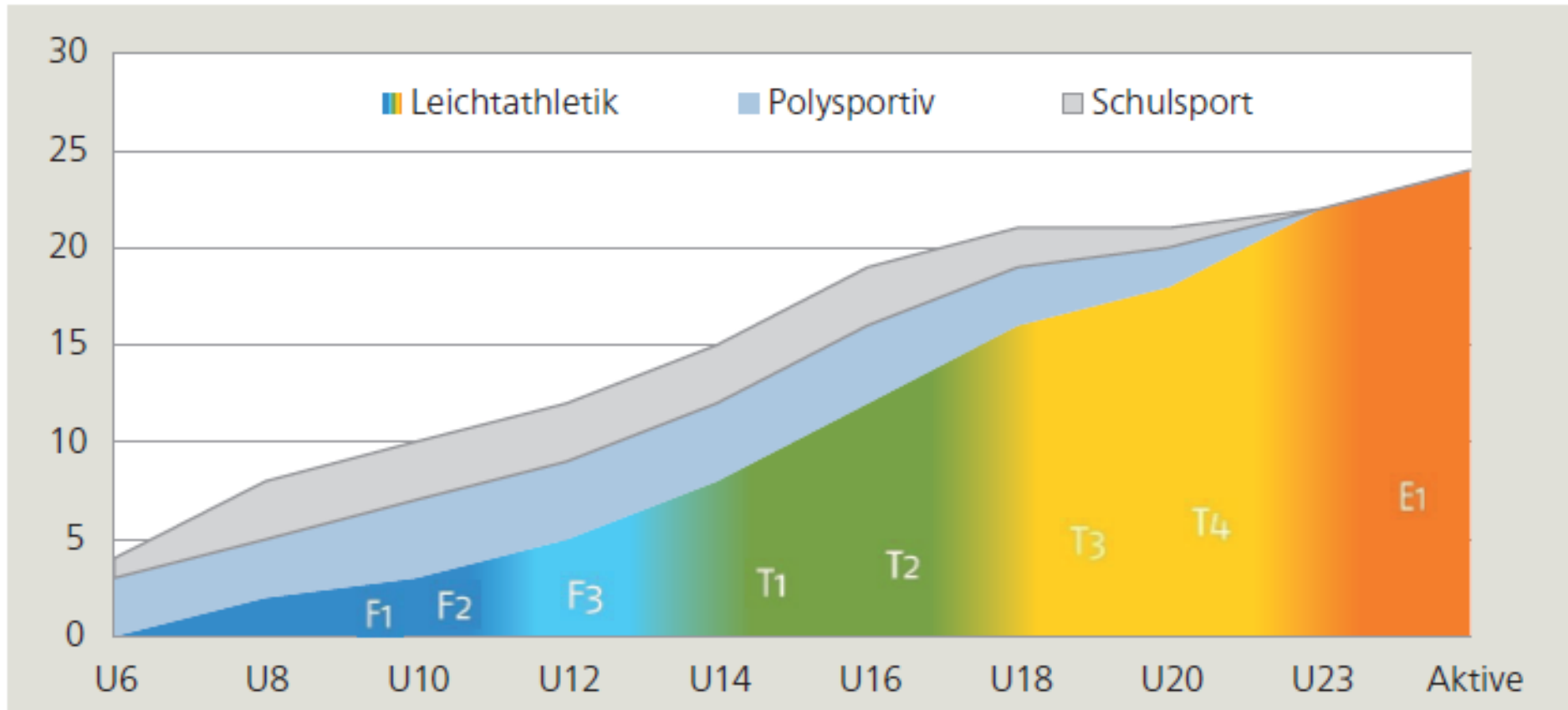







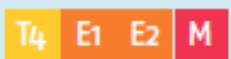


Abb. 7: Empfohlene Trainingsstunden im Leistungssport.



Beispiel: lang- bis kurzfristige Planung

	Bereich	Beispiel U12	Beispiel 16
	Karriereplanung <ul style="list-style-type: none"> □ (Prüfungen etc) □ Umstellung Schule-Lehre 		<ul style="list-style-type: none"> - Weniger Training während Prüfungen - Müdigkeit im Training berücksichtigen
	Jahresplanung Termine <ul style="list-style-type: none"> □ Hauptwettkämpfe festlegen □ Nebenwettkämpfe festlegen □ Trainings/ Ferien definieren □ Trainingslager/ Tests definieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Kids-Cup/ Kantonalmeisterschaft - Vorausscheidungen/ Meetings - Mo/Mi jede Woche/ Ferien kein T 	<ul style="list-style-type: none"> - Schweizermeisterschaft Hürden - Meetings/ Mehrkampf - Mo/Mi/Fr jede Woche, Ferien Mi/Fr - Trainingslager im Frühling + Sommer
	Jahresplanung Inhalte <ul style="list-style-type: none"> □ Perioden/ Phasen festlegen □ Ausbildungsziele festlegen □ Disziplinen/ Inhalte planen □ Zuordnung der Inhalte zu den Trainings 	<ul style="list-style-type: none"> - Weit; rhythmischer Absprung - Schwergewicht Sprint Weit Ball - Gemäss Ausbildungsprogramm JA 	<ul style="list-style-type: none"> - Hallenwettkämpfe + Outdoor - Hürden; aktives Angehen der Hürde - Hürden/ Sprint/ Weit/ Schnelligkeit - Gemäss Ausbildungsprogramm JA
	Monatsplanung (Makrozyklus) <ul style="list-style-type: none"> □ Unterrichtseinheiten festlegen (Aufbau von Inhalten über mehrere Lektionen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Weitsprung aufrechter Absprung - Ballwurf Rhythmus Jam-ta-tam 	<ul style="list-style-type: none"> - Speerwurf 7-Schritt Anlauf mit Speerrückführung
	Wochenplanung (Mikrozyklus) <ul style="list-style-type: none"> □ Sinnvolle Abgrenzung innerhalb Woche 	<ul style="list-style-type: none"> - Mo Sprint/ Ball, Mi Weit Kräftigung 	<ul style="list-style-type: none"> - Mo Sprint/ Kugel, Mi Hürden/ Kraft, Fr Hoch/Speer/ Läufe
	Lektionsplanung (Mikrozyklus) <ul style="list-style-type: none"> □ Übungsauswahl □ Flexibilität/ Improvisation 	<ul style="list-style-type: none"> - Beispiellektionspräparationen - Schwankende Gruppengrössen 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Präparation - Kurzfristige Disziplinwechsel

Einfache und komplexe Planungen

Einfache Planung	Komplexe Planung	
		
Heterogene, grosse Trainingsgruppe (12–20)	Homogene, kleine Trainingsgruppe (3–8)	Einzelathleten
sehr unterschiedliches Leistungsniveau	ähnliches Leistungsniveau	hohes bis sehr hohes Leistungsniveau
alle Disziplinen, z. T. Disziplingruppen	z. T. spezialisiert auf Disziplingruppen/ Disziplinen	Spezialisiert auf einzelne Disziplinen
Allgemeine Planung	Gruppenplanung	Individualisierte Einzelplanung
Breitensport 	Leistungssport 	Spitzensport 
 J+S Leichtathletik Broschüre planen		Swiss Athletics Rahmentrainingspläne 

Tab. 1: Planungsvarianten und ihre Ausrichtung

J+S
 Ausbildungsprogramm
 Jugendausbildung



Einfache Planung - Jahresplanung Termine

Leichtathletik - Terminplanung

info

navi

Gruppenname

Alter

Niveau

Leiter/in

von

bis

neuen Kurs eröffnen

Nachwuchs

1.10.2016

31.05.2017

Charakteristik der verschiedenen Phasen

Vorbereitungsperiode (Dauer: 2 - 5 Monate)

- Verbesserung der allgemeinen physischen und psychischen Fähigkeiten
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und von Teilen der koordinativen Fertigkeiten
- Hoher Belastungsumfang, ansteigende Belastungsintensität
- Von allgemeinentwickelnden zu speziellen Übungen

Vorwettkampfperiode (Dauer: 3 - 6 Wochen)

- Erhaltung der allgemeinen und Verbesserung der speziellen physischen, psychischen und taktischen Fähigkeiten
- Erhaltung der koordinativen Fähigkeiten und Verbesserung der koordinativen Fertigkeiten
- Leichte Reduktion des Belastungsumfangs, Erhöhung der Belastungsintensität
- Mehrheitlich spezielle Übungen

Quelle: Hansruedi Kunz

Charakteristik der verschiedenen Phasen

Wettkampfperiode

- Erhaltung der allgemeinen Fähigkeiten
- Optimierung der koordinativen Fertigkeiten und der speziellen physischen, psychischen und taktischen Fähigkeiten
- Reduktion des Belastungsumfangs, Steigerung der Belastungsintensität
- Wettkampfmässiges Training, Aufbau-, Vorbereitungs-, Hauptwettkämpfe


Übergangsperiode

- Physische und psychische Regeneration, aktive Erholung

Quelle: Hansruedi Kunz



Beispiel Planung Jahresplanung / Periodisierung



info

navi

Tabelle zurücksetzen

Inhalte aktualisieren

Trainingsdaten und Wettkämpfe eintragen

▲

▼

Leichtathletik - Jahresplanung

Gruppenname

Alter

Niveau

Leiter/in

Vorbereitungsperiode

Vorwettkampfperiode

Wettkampfperiode

Erholungsperiode

##	Oktober				November				Dezember				Januar				Februar				März				April					
39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Bereich/ Diszipli Ausbildungsinhalte																														



Beispiel Mehrkampf (U20 national)

Beispiel Mehrkampf (U20 national)																																		
Monate	November					Dezember					Januar					Februar				März				April				Mai					Juni	
Wochen	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Trainings-schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none">– Gewöhnung an die neuen Trainingsformen– Kräftigung und Stabilisation Athletiktraining hat hohen Stellenwert– Verbesserung der aeroben Ausdauer									<ul style="list-style-type: none">– Schnelligkeitsarbeit als Haupttrainingspunkt– Dynamisierung des Krafttrainings Athletiktrainin g– Technische Kernelemente schulen					Wettkämpfe mit Schwerpunkt Hürden / Weitsprung				Kombination von Grundlagenarbeit im Kraftraum und Schnellkraftformen Athletiktraining Frequenzarbeit					<ul style="list-style-type: none">– Schnelligkeitsarbeit als Haupttrainingspunkt– Training der Endformen der einzelnen Disziplinen					Qualifikations-wettkämpfe					
Trainingsphase	VP 1									VWP 1					WP 1				VWP 2				VWP 2				WP 2							
Wettkämpfe																																		

Beispiel Jahresplanung / Periodisierung

Sprint
Disziplinspezifisch

Beispiel Sprint (U20 national)


Monate	November					Dezember					Januar					Februar					März				April				Mai				Juni		
Wochen	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Trainings- schwerpunkte	– Intensitätsverträglichkeit entwickeln.										Intensitätsverträglichkeit entwickeln		Leistung darstellen, Schnelligkeit testen, Technik überprüfen!					Spezielle Fähigkeiten entwickeln.							Leistung aufbauen und in Vorbereitungswettkämpfen darstellen				Spitzenleistung vorbereiten!						
Trainingsphase	VP 1										VWP H		WP H					VP 2							VWP 1				WP 1						
Wettkämpfe													Meeting	Meeting	Meeting GGB	Meeting	Hallen-MK-SM	Hallen-SM Aktive	Hallen-SM Nachw.											Hürden-Cup	Pfingstmeeting			Swiss-Meeting Genève	Swiss-Meeting



Monat	Oktober			November				Dezember				Januar				Februar				März				April				Mai				Juni				Jul i		
Woche	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Trainings- schwerpunkte	Grundlagenbildung I (Strassenlauf-Saison)												Grundlagenbildung II (Cross/Hallen-Saison)								Disziplinspezifische Grundlagenbildung								Bahnwettkämpfe									
Trainingsphase	VP I												VP II								VWP								WP I									
Wettkämpfe Distanzen														Cross		Cross		Halle		Cross										600	1000			400		800		800



Einfache Planung – Planung Trainingsinhalte



info

navi

Tabelle zurücksetzen

Inhalte aktualisieren

Trainingsdaten und Wettkämpfe eintragen

Leichtathletik - Jahresplanung

GruppennameAlterNiveauLeiter/in

VorbereitungsperiodeVorwettkampfperiodeWettkampfperiodeErholungsperiode

##	Oktober				November				Dezember				Januar				Februar				März				April						
39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Bereich/ Disziplin Ausbildungsinhalte																															
Mitteldistanz	Laufschulung, anaerobe Ausdauer Variantenreiches Lauftraining																														
Kugelstoss	Wechselschrittechnik, Einführung weitere Kugelstosstechniken																														
Ballwurf	Speerwerfen aus 5-Schrittanlauf Impulsschritt schulen																														
Staffetten	Staffellauf in Sprinttraining einbauen, auf allen Positionen laufen																														
Kurz sprint	Schulung Start, Einführung Zuglauf																														
Langsprints	Sprints 40-60m, Zugwiderstandsläufe																														
Kurz hürden	Laufen mit verkürzten Abständen																														
Langhürden	Start und Lauf über 3-6 Hürden																														
Weitsprung	Schrittsprung mit Fokus Absprung Landung schulen																														
Hochsprung	Grobform Flop-Hochsprung Sprünge aus verkürztem Anlauf																														
Rhythmus	Lauf-/Sprung-/Wurfrhythmen spezifisch und technikorientiert schulen																														
Schnelligkeit	Zyklische und azyklische Schnelligkeit für alle Disziplinen schulen																														
Kraft	Turnen, Rumpfkraftigung, Sprung- und Wurfkraft, Fusskraft, Kraft mit Körperge- wicht, Zubringerübungen Hanteltraining																														
Ausdauer	Langsame Dauerläufe, Footing Extensive Dauerläufe, Fahrtspiele																														
Beweglichkeit	Dynamisches und statisches Dehnen Technikspezifische Beweglichkeit																														
Reaktion	Technikorientierte Reaktionsübungen (Start, Staffelübergabe, etc.)																														
Gleichgewicht	Springen im Gleichgewicht, Erreichen von Vorlaufphasen im Gleichgewicht																														