



Frank Müller und Annelie Schrader

KINDERLEICHTATHLETIK ■■■

AUFBAUTRAINING ■■■

GRUNDLAGENTRAINING ■■■

LEISTUNGSTRaining ■■■■

Zyklisierung des Trainings in Blöcken

Ein alternatives Strukturierungsmodell für Leistungssportler

Das Blocktraining nach ISSURIN teilt das Trainingsjahr in viele kleine Blöcke mit konzentrierten Trainingsbelastungen auf. Auf diese Weise sollen das Überlagern von Trainingseffekten und eine Akkumulation von Ermüdungserscheinungen vermieden werden.



Ehe im Zehnkampf so gejubelt werden kann, sind viele Trainingsstunden zu absolvieren.

Einführung

Das klassische Periodisierungsmodell nach MATWEJEW wurde bereits in den 1960er-Jahren entwickelt und wird seitdem auch heute noch von vielen Trainern erfolgreich eingesetzt. Die Wirksamkeit und Umsetzbarkeit wird jedoch bereits seit den 1980er-Jahren immer wieder kritisch hinterfragt. Gründe hierfür sind zum einen die veränderten Rahmenbedingungen im Leistungssport (höhere Anzahl und gestiegenes Niveau der Wettkämpfe) und zum anderen die eingeschränkten Möglichkeiten der komplexen Entwicklung vieler konditioneller Fähigkeiten. Die Kritiker des Periodisierungsmodells sehen im letzten Punkt den großen Nachteil dieser Strukturierungsvariante. Je nach Sportart bzw. Disziplin müssen hier nämlich mehrere Fähigkeiten parallel entwickelt werden, obwohl dabei zum Teil „wenig bzw. überhaupt nicht vereinbare physiologische Prozesse der Adaptation“ (s. *Leistungssport* 6/2002; Seite 43) zusammentreffen. Der Annahme folgend, dass der Körper nur eine begrenzte Zahl an gleichzeitigen Trainingsreizen verkraftet, führt der Trainingsaufbau nach dem Periodisierungsmodell zu verstärkter Ermüdung und einem erhöhten Risiko für Überlastungserscheinungen (s. auch „Periodisierung – was ist das?“ ab Seite 6).

Durch die Erkenntnisse über die sogenannten Resteffekte des Trainings entstand mit dem Blocktraining eine alternative Form des Trainingsaufbaus. Sie wird nachfolgend auch anhand einer Beispielplanung für den Mehrkampf erläutert.

Das Wesen der Blockstruktur

Im Unterschied zum klassischen Periodisierungsmodell, das auf der kumulativen Wirkung von biologischen Anpassungen und einer komplexen Entwicklung mehrerer Fähigkeiten zur gleichen Zeit beruht, ist das Blocktraining nach ISSURIN durch eine Aufeinanderfolge konzentrierter Belastungen bzw. Einwirkungen auf eine geringe Anzahl von Zielfähigkeiten gekennzeichnet. Die hohe Konzentration der Trainingsbelastung macht das Wesen der Blockstruktur aus.

Kern des ISSURIN-Modells ist ein Trainingsblock bzw. eine Etappe der Vorbereitung, die in drei kleinere Blöcke (Mesozyklen) unter-

Dauer und physiologischer Hintergrund der Resteffekte (RET) des Trainings

konditionelle Fähigkeiten	RET-Dauer (Tage)	physiologische Hintergründe
aerobe Ausdauer	30 ± 5	erhöhte Menge aerober Enzyme und Mitochondrien, Muskelkapillaren, Hämoglobin und Glykogen, größere metabolische Rate
Maximalkraft	30 ± 5	Verbesserung der neuralen Mechanismen, größere Muskelhypertrophie hauptsächlich durch Faserverdickung
anaerob-glykolytische Ausdauer	18 ± 4	erhöhte Menge anaerober Enzyme und des Glykogens, erhöhte Pufferkapazität, größere Möglichkeit der Laktatanreicherung
Kraftausdauer	15 ± 5	Muskelhypertrophie hauptsächlich der langsamen Fasern, verbesserte aerob/anaerobe Enzyme und lokale Blutzirkulation sowie Laktattoleranz
maximale (alaktazide) Schnelligkeit	5 ± 3	verbesserte neuromuskuläre Interaktionen und Bewegungssteuerung, vergrößerter Kreatinphosphatspeicher

vgl. Leistungssport 3/2004; Seite 58

teilt wird. Die grundlegende Vorbereitung, die spezialisierte Vorbereitung sowie die Realisierung des Potenzials und die Wettkampfteilnahme stellen in einem kleineren Maßstab den Wechsel der Trainingsbelastungen des Jahreszyklus dar. Innerhalb dieser Mesozyklen werden unterschiedliche Zielstellungen verfolgt (vgl. *Leistungssport* 6/2002 ab Seite 44):

- Der anreichernde Block (= accumulation/grundlegende Vorbereitung) dient der Entwicklung der Basisfähigkeiten (in der Regel die aerobe Ausdauer und die Maximalkraft) und der technischen Grundkomponenten der jeweiligen Disziplin.
- Der umsetzende Block (= transmutation/spezialisierte Vorbereitung) dient der Entwicklung der mehr spezifischen Fähigkeiten und der Umformung des angereicherten Potenzials in die sportart-spezifische Bereitschaft des Organismus. Hauptsächliche Ziel-punkte der Trainingsbelastung sind die spezielle Ausdauer, die Kraftausdauer und der technische und taktische Vorbereitungs-zustand.
- Der Ausnutzungsblock (= realization/Realisierung des Potenzi-als und Wettkampfteilnahme) dient der unmittelbaren Vor-bereitung auf die Hauptwettkämpfe und beinhaltet ein relativ hohes Niveau der Schnellkraftübungen sowie Übungen, welche die Wettkampftätigkeit modellieren.

Im Unterschied zum klassischen Periodisierungsmodell sind demnach im Blocktraining am Ende jeder Etappe, also auch in der eigentlichen Vorbereitungszeit (im Herbst/Winter bzw. Frühjahr)

(Test-)Wettkämpfe einzuplanen. Das Niveau dieser Wettkämpfe unterscheidet sich zu Anfang und zum Ende der Saison deutlich voneinander. Ziel dieser Wettkämpfe ist das Überprüfen der Trainingseffekte und damit die Anpassung bzw. genauere Steuerung des Trainingsprozesses und vor allem der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung.

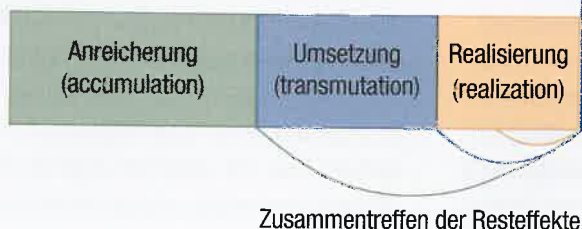
Resteffekte des Trainings

Grundlage der Blockstruktur ist die These der „verbleibenden Effekte oder Resteffekte des Trainings“. Sie wurde erstmals in den 90er-Jahren beschrieben (u. a. COUNSILMAN; The residual effects of training; Journal of swimming research; 7/1991).

Mit den Resteffekten des Trainings wird das Phänomen beschrieben, dass beim Abbrechen einer konzentrierten Trainingsbelastung deren Trainingseffekt einige Zeit erhalten bleibt, um erst danach abzufallen. Wie Tabelle 1 zeigt, weisen die Resteffekte der verschiedenen konditionellen Fähigkeiten eine unterschiedliche Dauer auf. Entsprechend bestimmen die Resteffekte die Dauer der Mesozyklen im Blocktraining. Ausgehend von der Dauer des Resteffekte wird für einen Mesozyklus ein Zeitraum von zwei bis vier Wochen empfohlen (vgl. ISSURIN/LUSTIG; *Leistungssport* 3/2004). Dabei sind die Etappen der Vorbereitungsperiode oftmals länger, die der Wettkampfperiode eher kürzer. Ziel ist es, die Etappen so zu gestalten, dass am Ende die bestmögliche Kombination der Resteffekte in den trainierten leistungsbestimmenden konditionellen Fähigkeiten zusammenkommt (s. Abb. 1) und so den Übergang zu den Wettkämpfen gewährleistet.

Schlüssel-Trainingseinheiten

Eines der Hauptkriterien der Blockstruktur – die Konzentration der Trainingsbelastung – macht es notwendig, mit ausgewählten Übungen auf ein Minimum an (konditionellen) Fähigkeiten zu zielen, um eine genauer bestimmbare und deutlichere Wirkung zu erreichen. Dies gelingt durch die planmäßige Gestaltung sogenannter „entwickelnder Trainingseinheiten“, die exakt jene Ziel-fähigkeiten erfassen und ihren Adaptationsprozess anregen. Die wichtigsten entwickelnden Trainingseinheiten, die sogenannten

Kombination der Resteffekte

vgl. Leistungssport 6/2002; Seite 44

2

TABELLE

Kombinierbare Trainingsziele

Trainingsschwerpunkte	Optimale Ergänzung
aerobe Ausdauer	alaktazide Fähigkeiten (Sprint), aerobe Kraftausdauer, Maximalkraft (im Anschluss)
anaerobe Ausdauer	anaerobe Kraftausdauer, aerobes Training zur Wiederherstellung
alaktazide Fähigkeiten (Sprint)	aerobe Ausdauer, Explosivkraft, Maximalkraft (Hypertrophie), aerobes Training zur Wiederherstellung
Maximalkraft (Hypertrophie)	Beweglichkeit, aerobes Training zur Wiederherstellung
Techniktraining	jede Trainingsmodalität (im Anschluss)

vgl. Leistungssport 5/2003; Seite 42

3

TABELLE

Unterschiede zwischen Periodisierung und Blockstruktur

Merkmale des Trainingsaufbaus	traditionelles Modell	Blockstruktur
dominantes Prinzip der Komplettierung von Belastungen	komplexe Anwendung der Wirkung unterschiedlicher Belastungen	Konzentration der spezialisierten Einwirkung auf ein Minimum von Zielfähigkeiten
zeitliche Übereinstimmung von Akzenten der Entwicklung der Zielfähigkeiten	vorwiegend parallel	vorwiegend aufeinanderfolgend
gedankliche Leitkomponente der Planung	Periodisierung des Trainings (Vorbereitungs-, Wettkampf-, Übergangsperiode)	Trainingsetappen (Kombination von Typen der Block-Mesozyklen)
Teilnahme an Wettkämpfen	vorwiegend in der Wettkampfperiode	vorwiegend zum Abschluss jeder Trainingsetappe

vgl. Leistungssport 6/2002; Seite 45

„Schlüsseleinheiten“ bestimmen die Trainingsrichtung des jeweiligen Blocks. Folgende Hinweise gilt es bezüglich der entwickelnden Einheiten zu beachten (vgl. ISSURIN; *Leistungssport* 5/2003):

- In der Regel setzt sich eine Trainingseinheit aus einem dominanten Inhalt, einem mit dem hauptsächlichsten Zweck kompatiblen und einem der Wiederherstellung dienenden Inhalt zusammen. Tabelle 2 zeigt, welche Trainingsziele gut miteinander zu kombinieren sind.
- Um eine ausreichend hohe Konzentration der Belastungen und damit einen entsprechenden Belastungsreiz zur Auslösung des gewünschten Trainingseffekts zu erreichen, sollten jeweils 65 bis 70 Prozent der Trainingszeit für ein oder zwei Trainingsmodalitäten verwendet werden.
- Der unmittelbare (direkte) Effekt der Schlüsseleinheiten hängt von der Wechselwirkung vorangehender und nachfolgender Belastungen ab. Die vorangehende Einheit beeinflusst die Sensibilität hinsichtlich der entwickelnden Belastungen, die nachfolgende den Ermüdungsgrad und den Wiederherstellungsprozess.
- In der auf einer Schlüsseleinheit folgen-

den Trainingseinheit ist die Belastung grundsätzlich deutlich zu reduzieren.

- Trainingseinheiten zum Zwecke der Muskelhypertrophie stellen sehr hohe Anforderungen an die Planung angrenzender Einheiten innerhalb der Wiederherstellungszeit. Da intensive Trainingsbelastungen in dieser Zeit die anabole (aufbauende) Phase der muskulären Wiederherstellung verschlechtern und somit den Prozess der Muskelhypertrophie verhindern, muss die Belastung innerhalb der Wiederherstellungszeit (mindestens 20 Stunden) reduziert werden. Aufgrund der Bedeutung der Schlüsseleinheiten gelten diese als bestimmender Faktor für die Gestaltung des Mikrozyklus (z. B. eine Woche). Die Planung des Mikrozyklus sollte deshalb mit der Zusammenstellung der Schlüsseleinheiten beginnen. Im zweiten Schritt werden die jeweils angrenzenden Trainingseinheiten festgelegt. Damit die jeweiligen Wiederherstellungsprozesse sich nicht überlagern bzw. es nicht zu einer Akkumulation der Ermüdung kommt, sollte eine Trainingswoche in der Regel nicht mehr als drei Schlüsseleinheiten enthalten. Wird ein Mikro-

zyklus mit einem Ruhetag beendet, sollte der darauffolgende Zyklus nicht mit einer intensiven Schlüsseleinheit beginnen. Grund hierfür ist die Annahme, dass der Körper vieler Sportler nach einem Ruhetag eine geringere Bereitschaft für hohe Belastungen aufweist.

Unterschiede zwischen Periodisierung und Blockstruktur

Wie bereits beschrieben, geht das klassische Periodisierungsmodell von der Idee der mehr oder weniger gleichzeitigen Entwicklung verschiedener konditioneller Fähigkeiten aus, während das Blocktraining durch eine Aneinanderreihung zu entwickelnder Fähigkeiten gekennzeichnet ist. Mit Hilfe der Blockstruktur wird aus einer bestimmten Anzahl von Etappen ein Jahreszyklus gebildet. Die Konzentration auf wenige Zielfähigkeiten in den jeweiligen Mesozyklen soll eine Reduzierung der jährlichen Gesamtumfänge der Trainingsbelastung ermöglichen. Außerdem sollen mit dem Blocktraining die Wirkung der Belastung bzw. der jeweilige Zustand der Athleten regelmäßig (etappenweise) und somit besser kontrolliert werden können.

4

TABELLE

Exemplarische Einteilung der Trainingsblöcke im Jahresverlauf (vier Trainingsetappen)

Okt. 2013	Nov. 2013	Dez. 2013	Jan. 2014	Febr. 2014	März 2014	April 2014	Mai 2014	Juni 2014
1 Anreicherung (1)	1	1	1	1 DM MK	1	1	1	1 Götzis
2	2	2	2	2 DM MK	2	2	2	2
3	3	3	3	3 Anreicherung (3)	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5 Realisierung (4)	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11 Realisierung (1)	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12 Realisierung (2)	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14 Umsetzung (4)	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16 Umsetzung (2)	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17 Realisierung (3)	17	17	17
18	18	18	18 Landes- meisterschaften	18	18	18	18	18
19	19	19	19 Landes- meisterschaften	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20
21 Umsetzung (1)	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24 Regeneration	24	24 Umsetzung (3)	24	24	24	24
25	25 Anreicherung (2)	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29		29	29	29	29
30	30	30	30		30	30	30	30
31		31	31		31 Anreicherung (4)		31 Götzis	

Im klassischen Periodisierungsmodell wird zunächst der Trainingsumfang erhöht, ehe zeitlich versetzt Intensität und Spezifität des Trainings ansteigen (s. „Periodisierung – was ist das?“ ab Seite 6). Im Gegensatz dazu ist das Blocktraining nach ISSURIN durch kürzere Trainingszyklen mit konzentrierten und sehr spezifischen Inhalten gekennzeichnet. In Tabel-

le 3 werden die wesentlichen Unterschiede zwischen Periodisierungsmodell und Blocktraining zusammengefasst.

**Exemplarische Planung
Einteilung des Trainingsjahres**

Die bisherigen, eher theoretischen Ausführungen werden nachfolgend mit Hilfe einer exemplarischen Trainingsplanung

im Leistungstraining von Mehrkämpfern veranschaulicht. Das Beispiel zeigt eine mögliche Variante der Planung bis zum ersten Hauptwettkampf beim traditionellen Mehrkampfmeeting im österreichischen Götzis, das in der Regel für die meisten Athleten als erster Qualifikationswettkampf für den jeweiligen internationalen Jahreshöhepunkt genutzt wird. Die

5

TABELLE

Wochentrainingsplan im Trainingsblock „accumulation“

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Schnellkraft</i> • <i>asymmetrische Läufe</i> (submaximal) 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 min Ergometer/ Spiel/aerobes Ausdauertraining • <i>Athletik</i> • <i>lockere Läufe</i> (bis 100 m) • <i>Medizinballprogramm</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bergabsprints (technisch orientiert/ bis 100 m)</i> • <i>spezielle Kraft für Sprint-schnelligkeit</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 min Ergometer/ Spiel/aerobes Ausdauertraining/ Schwimmen • <i>Athletik</i> • <i>lockere Läufe</i> (bis 100 m) • <i>Medizinballprogramm</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Schnellkraft</i> • <i>Sprintschnelligkeit</i> (z. B. Zugwiderstandsläufe im Wechsel mit asymmetrischen Läufen) 	• frei	<ul style="list-style-type: none"> • 45 min DL • <i>Athletik</i> • <i>lockere Läufe</i> • <i>Medizinballprogramm</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hochsprung</i> (Technikelemente) • <i>horizontale Sprünge</i> (im Sand) 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>vertikale Sprünge</i> (Rasen) • <i>Turnen</i> 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hochsprung</i> (Technikelemente) • <i>horizontale Sprünge</i> bergab 		

Schwerpunkte (in der Tabelle kursiv gedruckt): Hochsprung, Kugelstoßen, Schnelligkeit, vertikale/horizontale Sprungkraft (schnell und weit)

6

TABELLE

Wochentrainingsplan im Trainingsblock „transmutation“

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hochsprung</i> • <i>Turnen</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>leichtes Medizinballprogr./Kugel</i> • 60 min Ergometer/ Spiel/aerobes Ausdauertraining • <i>Athletik</i> • <i>lockere Läufe</i> (bis 100 m) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hochsprung</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kugel</i> • 60 min Ergometer/ Spiel • <i>Tempoläufe</i> für 800/1500 m • <i>Athletik</i> • <i>lockere Läufe</i> (bis 100 m) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hochsprung</i> • <i>Turnen</i> 	• frei	• frei
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Schnellkraft</i> • <i>asymmetrische Sprints</i> • <i>spez. Kraft für Sprintschnelligk.</i> 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Einbeinsprünge</i> (30 m) • <i>Sprints bergab</i> 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Zugwiderstandsläufe</i> • <i>spez. Kraft für Sprintschnelligkeit</i> 	• <i>Schnelligkeitsausdauer</i>	

Schwerpunkte (in der Tabelle kursiv gedruckt): Hochsprung, Kugelstoßen, Schnelligkeit, vertikale/horizontale Sprungkraft (schnell und weit)

7

TABELLE

Wochentrainingsplan im Trainingsblock „realization“

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Test-Wettkampf Hochsprung</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sprinttest: 30 m Tief-/ 40 m Hochstart</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Spiel</i> (Regeneration) 	• frei	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Test-Wettkampf Hochsprung</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sprinttest 30 m Tiefstart/ 30 m fliegend</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min DL • <i>Athletik</i> • <i>Dehnung</i> (Regeneration)
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Test-Wettkampf Kugelstoßen</i> • <i>Kugelschocken</i> • 30 min DL 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Test-Wettkampf Speerwerfen</i> 			<ul style="list-style-type: none"> • <i>Test-Wettkampf Kugelstoßen</i> • <i>Kugelschocken</i> • 30 min DL (locker) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Test 5er-Sprunglauf</i> • <i>Test 30 m Einbeinsprünge</i> 	

Schwerpunkte (in der Tabelle kursiv gedruckt): Hochsprung, Kugelstoßen, Schnelligkeit, vertikale/horizontale Sprungkraft (schnell und weit)

besondere Schwierigkeit des Mehrkampftrainings liegt grundsätzlich darin, den vielfältigen Anforderungen dieser Disziplin in der zur Verfügung stehenden Trainingszeit gerecht zu werden. Dem wird im Rahmen der Strukturierung des Trainings nach ISSURIN durch eine Einteilung des Trainingsjahres in mehrere Blöcke Rechnung getragen. Innerhalb dieser Blöcke erfolgt eine konzentrierte Ansteuerung weniger, sich optimal ergänzender Trainingsreize.

Einteilung in vier Trainingsetappen

In unserem Beispiel wurde die Vorbereitungszeit bis zum ersten Hauptwettkampf in Götzis in vier Trainingsetappen unterteilt. Wie Tabelle 4 (s. Seite 25) zeigt, finden dabei im Herbst bzw. Winter sowie im Frühjahr zwei vollständige Trainingsetappen (jeweils mit den Blöcken „Anreicherung“, „Umsetzung“ und „Realisierung“) statt. Die Trainingsblöcke sind zur besseren Unterscheidung jeweils farbig unterlegt. Bereits im Vorfeld der Planung ist zu beachten, dass bei einer solchen Aufteilung die erste Realisierungsphase im November und somit bei herbstlicher, wenn nicht winterlicher Wetterlage stattfinden würde. Um hohe Intensitäten realisieren und somit optimale Ergebnisse in den Tests und Testwettkämpfen erzielen zu können sowie um das Verletzungsrisiko zu minimieren, bietet sich die Durchführung dieses Blocks im Rahmen eines Trainingslagers in wärmeren Regionen an.

In der zweiten Umsetzungsphase (im Januar) können die Landesmeisterschaften und andere regionale oder überregionale Wettkämpfe (zusätzlich zu den Testwettkämpfen) zur Überprüfung genutzt werden. Den Abschluss der Realisierungsphase könnten in diesem Fall die Deutschen Hallen-Mehrkampfmeisterschaften (Anfang Februar) bilden.

Die dritte Trainingsetappe sollte ähnlich wie bereits der erste Abschnitt mit einem Trainingslager enden (s. Tab. 4 auf Seite 25 im Monat März), in dem optimale Bedingungen zur Durchführung von Leistungstest gegeben sind.

Die vierte Trainingsetappe führt den Athleten anschließend gezielt zum ersten Hauptwettkampf der Sommersaison (hier das Qualifikationsmeeting für die Mehrkämpfer im österreichischen Götzis).

Im weiteren Verlauf der Wettkampfsaison werden die beschriebenen Trainingsblöcke in verkürzter Form wiederholt, um die Form über eine längere Zeit zu erhalten oder erneute physiologische Anpassungen anzuregen.

Inhaltliche Planung

Für die inhaltliche Planung des Trainingsjahres bzw. der einzelnen Blöcke müssen zunächst die Schwerpunkte festgelegt werden. In unserem Beispiel lauten diese wie folgt:

- Sprungkraft
- Sprintschnelligkeit und Sprintkraft
- Kugelstoßen
- Hochsprung

Mit Hilfe einer überschaubaren Anzahl von Trainingsmitteln gilt es, diese Schwerpunkte innerhalb der einzelnen Blöcke so zu entwickeln, dass am Ende jeder Etappe die jeweils höchstmöglichen Trainingseffekte zusammentreffen. Die Tabellen 5 bis 7 zeigen exemplarische Trainingswochen aus den drei unterschiedlichen Blöcken. Die Inhalte verdeutlichen noch einmal die Funktion des jeweiligen Trainingsblocks: Im ersten, anreichernden Block sollen Basisfähigkeiten sowie technischen Grundelemente aufgebaut und entwickelt werden. Im zweiten Block (transmutation) ist das Training auf die Entwicklung sportart- bzw. disziplinspezifischer Fähigkeiten ausgerichtet. Die Intensitäten steigen entsprechend an. Im Realisierungs- oder Umsetzungsblock geht es darum, die Wettkampftätigkeit zu simulieren.

Zusammenfassung

Das Blocktraining nach ISSURIN ist eine Form der Trainingsstrukturierung, die sich aufgrund der spezifischen Vorgehensweise hauptsächlich für Athleten im Leistungstraining eignet. Es soll die Problematik des Periodisierungsmodells mit möglichen übermäßigen Summationsbelastungen und der gleichzeitigen Ansteuerung vieler Trainingsziele vermeiden helfen und somit dazu beitragen, den Athleten zielgenauer auf den Wettkampf vorzubereiten und die Trainingsplanung wirksamer zu gestalten. ■



Disziplinenübergreifende Grundlagen im Aufbautraining*

Der Band **Basics** der Reihe „Jugendleichtathletik“ enthält disziplinenübergreifendes Fachwissen und viele praktische Anregungen für die Planung und Gestaltung des Aufbautrainings insgesamt. Es werden zunächst die Faktoren, die die sportliche Leistung bestimmen (Physis, Psyche, Koordination, Technik, Rahmenbedingungen und Wettkämpfe), sehr praxisnah erläutert; ein exemplarischer **Übungskatalog zu allgemeiner Athletik, Kraft, Beweglichkeit und Koordination** erleichtert die Umsetzung der Theorie in die Praxis.

Jugendleichtathletik BASICS. Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die disziplinenübergreifenden Grundlagen im Aufbautraining. 240 Seiten, gebunden, farbig, € 26,80



Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5 - 11

per E-Mail: buchversand@philippka.de

per Telefax: 02 51/23 00 5 - 99

oder per Post: Rektoratsweg 36, 48159 Münster