

# JAHRESPLANUNG MEHRKAMPF

Diplomarbeit Trainer B



Exposee

Jahresplanung eines Mehrkämpfers der Mehrkampfgruppe [REDACTED]  
Leichtathletik für die Erlangung des Trainer B Diploms von Swiss Athletics im Modul  
Mehrkampf

[REDACTED]  
[REDACTED]

## Inhalt

1 Einleitung .....	4
2 Athletenperson .....	4
2.1 Allgemeines .....	4
2.2 Leistungsentwicklung.....	5
2.3 Umfeld.....	6
2.3.1 Trainingsumfeld.....	6
2.3.2 Berufliches Umfeld / Schule .....	6
2.3.3 Privates Umfeld .....	6
3 Trainerpersonen.....	7
4 Trainingsort/Infrastruktur.....	7
5 Analyse der leistungsbestimmenden Faktoren.....	8
5.1 Leistungsbestimmende Faktoren der Disziplin.....	8
5.2 Stärken-/Schwächenprofil des Athleten.....	10
5.3 Zubringerleistungen (IST-SOLL) .....	11
5.4 Schwerpunktsetzung mittel-/langfristige Ziele.....	12
6 Karriereplanung .....	13
6.1 Karriereplanung .....	13
6.2 Meilensteine der nächsten 3-5 Jahre .....	14
7 Jahresplanung .....	14
7.1 Zielsetzungen im Jahresverlauf .....	14
7.2 Übersicht Jahresplanung .....	15
7.3 Erläuterung zur Jahresplanung .....	15
7.4 Trainingsmittel .....	16
7.4.1 Trainingslager.....	16
7.4.2 Tests .....	16
7.4.3 Trainingskontrollen .....	16
8 Wochenplanungen.....	16
8.1 Wochenplanung Vorbereitungsperiode – KW 50.....	16
8.1.1 Zielsetzungen.....	16
8.1.2 Übersicht .....	17
8.2 Wochenplanung Vorwettkampfperiode – KW 17.....	19
8.2.1 Zielsetzungen.....	19
8.2.2 Übersicht .....	19
8.3 Wochenplanung Wettkampfperiode – KW 26.....	20

8.3.1 Zielsetzungen.....	20
8.3.2 Übersicht .....	20
9 Angewandte Trainingsformen.....	21
9.1 Krafttraining .....	21
9.2 Schnelligkeitstraining .....	21
9.3 Techniktraining .....	21
10 Schlussfolgerungen .....	22
11 Literatur- und Quellenverzeichnis .....	22

# 1 Einleitung

Diese schriftliche Arbeit ist ein wesentlicher Bestandteil für das Erlangen des Trainer B Diploms Swiss Athletics. Es geht darum, zu zeigen, dass man im Stande ist, eine Jahresplanung für einen Athleten oder eine Athletin aus dem eigenen Verein (U18 oder älter) zu schreiben. Ebenso dient die Arbeit als Grundlage für die mündliche Prüfung.

Die Grundmotivation, den Trainer B Kurs zu suchen, beruht auf zwei Hauptpunkten. Zum einen habe ich [REDACTED] nun bereits verschiedene Trainings geleitet und gebe momentan [REDACTED] Einführung in [REDACTED]. Ich habe jedoch bis dahin nie richtig vorausgeplant. Damit meine ich vor allem die Formsteuerung in Bezug auf die Hauptwettkämpfe. Hinzu kommt, dass ich nebenbei immer noch aktiver Athlet bin und gerne verstehe, weshalb wann wo und wie ein Trainingsreiz gesetzt wird. Ich empfinde dies als wichtig, um selbst auch besser zu trainieren zu können und seinen Fokus als Athlet und Trainer richtig zu steuern.

Der zweite Punkt ist, dass ich in meinem Sportstudium nun vieles gelernt habe und dies auch anwenden möchte. Das Problem dabei ist jedoch, dass das Institut für Sportwissenschaft vor allem mit dem Fussballverband zu tun hat und somit ein Teil des Wissens eher sportspielspezifisch ist und nicht ganz einfach in eine Individualsportart übersetzt werden kann.

Ebenso darf ich jährlich [REDACTED] bei dem viele junge talentierte Athleten und Athletinnen teilnehmen, welche auch Potential für ein internationales Niveau aufweisen. Um ihnen diesen Weg zu erleichtern, möchte ich mein leichtathletikspezifisches Wissen erweitern und vertiefen.

In dieser Arbeit schreibe ich über einen Athleten, mit welchem ich trainiere und den ich nur kurz im [REDACTED] begleitet habe und ansonsten eher eine beratende Funktion einnehme, wenn es dies braucht.

## 2 Athletenperson

### 2.1 Allgemeines

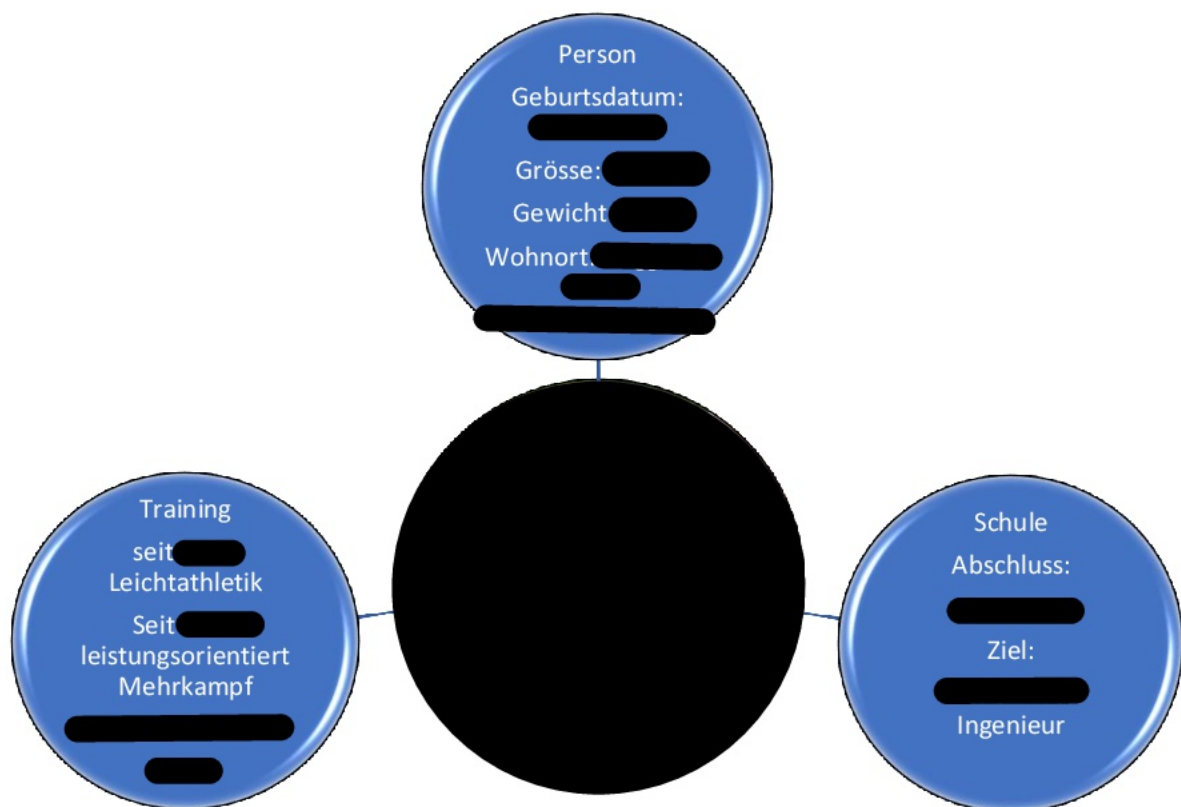
[REDACTED] ist ein motivierter Athlet, welcher seit [REDACTED] in der U20+ Mehrkampfgruppe des [REDACTED] leistungsorientiert trainiert. Seine Leichtathletikkarriere startete er mit [REDACTED] in der Kinderleichtathletik. Zwischenzeitlich hatte er auch [REDACTED] [REDACTED] hat rein von den anthropometrischen Voraussetzungen schon einen Vorteil gegenüber anderen Athleten. Jedoch bringt diese Grösse auch Wachstumsprobleme mit, welche in den letzten drei Jahren immer wieder für Verletzungen sorgten. Er ist in [REDACTED] [REDACTED], aufgewachsen und ist zur Zeit in keiner Beziehung.

Mit einem BMI von 24.7 und äusserlichen Betrachtung ist klar, dass noch mehr Leistung pro Kilogramm Körpergewicht herausgeholt werden kann. Jedoch muss zunächst seine Belastungsverträglichkeit im Fokus stehen, damit weitere Verletzungen verhindert werden können.

Obwohl bei grösseren Personen meist eine schwächere koordinative Leistung zu beobachten ist, ist dies bei [REDACTED] nicht der Fall. Hinzu kommt, dass er einen sehr schnellen Wurfarm hat



und eine gute Sprungkraft vorhanden ist. Somit sind die Voraussetzungen für überdurchschnittliche gute Resultate gegeben.



## 2.2 Leistungsentwicklung

[redacted] hat durch seine Verletzungen über die letzten drei Jahre nur ganz wenige Wettkämpfe bestritten und somit ist leider keine wirkliche Leistungsentwicklung zu erkennen. Lediglich in den Disziplinen Hochsprung, Stabhochsprung, Speerwurf und Diskus sind Resultate vorhanden. Um zumindest seinen aktuellen Leistungsstand zu erfassen, sind seine Bestleistungen in einer Tabelle zusammengefasst.

<i>Jahr</i>	<i>Hochsprung</i>	<i>Stabhochsprung</i>	<i>Speerwurf 800gr</i>	<i>Diskus 1.75 Kg</i>
<b>2017</b>	1.70	2.90	43.90	-
<b>2018</b>	1.70	3.30	50.98	34.62
<b>2019</b>	-	3.60	55.52	34.91

Disziplin	Persönliche Bestleistung	Mehrkampfpunkte
100m	12.32s	589
Weitsprung	6.03m	593
Kugel (6kg)	10.66m	525
Hochsprung	1.70m	544
400m	60.11s	409
110mh (99.1cm)	18.38s	488
Diskus (1.75kg)	34.91m	562
Stabhochsprung	3.60m	509
Speer (800gr)	55.52m	671
1500m	5:32.42min	390
Zehnkampf (U 20)	5018	<b>5'280</b>

## 2.3 Umfeld

### 2.3.1 Trainingsumfeld

Mit dem Verein [REDACTED] welcher zurzeit teilprofessionalisiert wird, und dem Trainingsort [REDACTED] sind optimale Voraussetzungen für ein leistungsorientiertes Training gegeben. Jedoch wird das [REDACTED] mit anderen Vereinen geteilt und somit ist oft Platzknappheit und Flexibilität in Trainingszeiten und Trainingsinhalten ein Punkt, welcher negativ in die Leistungsentwicklung einspielen kann. Vor allem im Winter müssen Kompromisse eingegangen werden und die Trainingszeiten und/oder -inhalte können nicht zum gewünschten Termin durchgeführt werden.

Seine Trainingsgruppe besteht zurzeit aus vier Athletinnen und fünf Athleten. Die Gruppe wurde [REDACTED] neu gebildet und umfasste zu dieser Zeit 25 Athleten und Athletinnen. Jedoch hörte der Grossteil zu Gunsten der Ausbildung auf, da der hohe Trainingsaufwand zu viel Zeit beanspruchte. Somit sind nur noch die hoch leistungsmotivierten Athleten und Athletinnen in der Gruppe und dementsprechend ist auch eine leistungsmotivierte Trainingsatmosphäre vorhanden.

### 2.3.2 Berufliches Umfeld / Schule

[REDACTED] hat die Maturität [REDACTED] erfolgreich abgeschlossen und hat das Ziel vor Augen, [REDACTED] Wie die genaue Wohnsituation und der Stundenplan und somit auch die zukünftigen Trainingszeiten aussehen werden, sind bis anhin noch nicht gewiss. Momentan gibt er Schulsport oder freiwilligen Schulsport an einer Grundschule. Von Februar bis Anfangs August wird er sechs Monate im Zivildienst sein. Dieser wurde bereits so geplant, dass er im Raum [REDACTED] ist und somit jeweils am Abend am Training teilnehmen kann.

### 2.3.3 Privates Umfeld

[REDACTED] kommt aus einem ländlichen Dorf namens [REDACTED] das etwa 15 Minuten ausserhalb [REDACTED] dem Trainingsort liegt. Seine Eltern und Geschwister sind sportbegeistert oder zumindest dem Sport nicht abgeneigt. Unterstützung für einen hohen Trainingsaufwand ist somit im familiären Kreis vorhanden. [REDACTED] ist jedoch bereits sehr selbstständig unterwegs und beansprucht diese Unterstützung dementsprechend weniger.

### 3 Trainerpersonen

Die Trainerpersonen, welche [REDACTED] auf seinem sportlichen Weg begleiten, sind alle ehemalige Mehrkämpfer/innen und erfahrene Trainer/innen. Headcoach ist [REDACTED] welcher die Mehrkampfgruppe dreimal in der Woche trainiert und hauptsächlich auch an den Wettkämpfen dabei ist. Hier wird ein kurzer Überblick gegeben, wer welche Trainings leitet, welche Ausbildungen und Erfahrungen sie haben und Inhalte ihre Hauptaufgabe sind.

[REDACTED] ist wie erwähnt Headcoach der Mehrkampfgruppe und schreibt auch die Jahresplanung. Momentan hat er das Trainer C Diplom, wobei er in Ausbildung für das Trainer B Diplom ist. [REDACTED]

[REDACTED] Er steht dreimal pro Woche auf Platz und ist zuständig für die Sprung- und Sprintdisziplinen.

[REDACTED] ist die rechte Hand und hat bisher den J+S Grundkurs. [REDACTED]

[REDACTED]. Sie steht zweimal pro Woche auf Platz und hat vor allem die Sprung- und Sprintdisziplinen und Stabilisation als Hauptaufgabe.

[REDACTED] ist vor allem für die Hürden und das Laufprogramm zuständig. Er ist J+S Experte und Berufstrainer Swiss Olympic. [REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED] übernimmt vor allem die Schnelligkeit und den Speerwurf. Sie ist J+S Expertin und Berufstrainerin Swiss Olympic. [REDACTED]

[REDACTED]

Die Disziplin Stabhochsprung wird von verschiedenen Trainern abgedeckt, da der ehemalige Stabtrainer [REDACTED] (Trainer B) aufgehört hat und somit noch eine langfristige Lösung gefunden werden muss.

### 4 Trainingsort/Infrastruktur

Der Haupttrainingsort ist das [REDACTED] welches eines von mehreren [REDACTED] Während dem Tag haben vor allem Kaderathleten Vorrang für ihr Training und die Hallen werden meistens von den Schulen genutzt. Am Abend haben die lokalen Leichtathletikvereine ihre Trainingszeiten. Die Platzprobleme wurden bereits im Kapitel 2.3.1 vermerkt.

Anlage	Bestand	Belegung Sommer	Belegung Winter
400m Rundbahn	Acht Bahnen	Extrem stark	tief
Weitsprung	Drei Anlagen, eine Indoor	stark	stark
Hochsprung	Zwei Anlagen	mittel	-
Stabhochsprung	Eine Anlage, Einstichkasten in der Halle	stark	stark
Diskus	Eine Anlage	mittel	-
Kugelstossen	Zwei Anlagen	stark	tief
60m Indoor	Drei Bahnen	tief	Extrem stark
Turnhalle	Dreifach Turnhalle	tief	Stark belegt
Kraftraum	• 3x Langhantelstation	stark	Extrem stark

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bankdrucken</li> <li>• Schrägbank</li> <li>• Beinpresse</li> <li>• Kabelzuganlage divers</li> <li>• Kurzhanteln divers</li> </ul>		
<b>Material Disziplinen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speere (400 – 800gr)</li> <li>• Disken (1 – 2 Kg)</li> <li>• Kugeln (3 – 7.26 Kg)</li> <li>• Stäbe (3m, 4 – 4,60m Länge, verschiedene Gewichtsklassen)</li> <li>• Hürden verstellbar</li> <li>• Medizinbälle (1– 6 Kg)</li> </ul>	<b>mittel</b>	<b>tief</b>

Ebenso hat [REDACTED] einen Vertrag mit der [REDACTED], dass bei sportspezifischen Verletzungen eine Behandlung in den nächste zwei bis drei Tagen möglich ist. Weitere Partnerschaften hat [REDACTED] mit dem [REDACTED], in welches die Vereinsmitglieder gratis Eintritt haben, und mit dem [REDACTED], welcher Rabatte auf ihr Sortiment gibt.

## 5 Analyse der leistungsbestimmenden Faktoren

### 5.1 Leistungsbestimmende Faktoren der Disziplin

Betrachtet man den gesamten Zehnkampf, so kann gesagt werden, dass Sprint-Sprung Athleten im Schnitt erfolgreicher sind als Alleskönner oder Wurf Athleten. Übersetzt in die Physiologie heisst dies, dass vor allem Athleten, welche einen hohen Anteil an schnellen Muskelfasern haben, einen Vorteil haben. Hinzu kommen eine gut ausgeprägte Bewegungskoordination und ein hohes Technikniveau (vgl. Fröhlich, Gassmann & Emrich, 2015 und Kunz, 1984). Natürlich ist dies viel zu simpel formuliert. Ein guter Mehrkämpfer sollte sich von Disziplin zu Disziplin auch umstellen können und eine gute Regenerationsfähigkeit, damit verbunden die Grundlagenausdauer, aufweisen. Jede Disziplin hat noch eigene spezifische Faktoren, welche die resultierende Leistung definieren. Nach Jonath et al. (1995) sind für Hürden bspw. eine hohe Grundschnelligkeit, Flexibilität (vor allem im Hüftgelenk), Dehnfähigkeit der Bein- und Hüftmuskeln, gute Bewegungskoordination sowie nicht beeinflussbare anthropometrische Merkmale, vor allem Hüfthöhe und Beinlänge, als leistungsbestimmende Merkmale zu nennen. Bauersfeld und Schröter (1992) schlägt für die weiteren Disziplinen, mit Adaptionen von mir anhand der J+S Kernlernmittel, folgende leistungsbestimmende Faktoren vor:

- Weitsprung: Anlauf-/Abfluggeschwindigkeit, Abflugwinkel und damit verbunden ein aktiver Fussaufsatz, Ganzkörperstreckung, Absprungrhythmus
- Hochsprung: gute Bewegungstechnik (Absprungrhythmus, Ganzkörperstreckung, Einsatz Schwungelemente, aktiver Fussaufsatz), Sprungkraft, aber auch Beweglichkeit im Rücken
- Kugel: Bewegungstechnik (Abwurfrythmus, Beschleunigungsweg, stemmen/blocken, Körperspannung/-streckung), Kraft, Abfluggeschwindigkeit/ -winkel



- Speer: gleich wie Kugel
- Diskus: gleich wie Kugel
- Stabhochsprung: Anlaufgeschwindigkeit, konditionellen Voraussetzungen, um kinetische Energie in den Stab zu überführen, Bewegungstechnik (Absprungrhythmus, Ganzkörperstreckung, Einsatz Schwungelemente, aktiver Fussaufsatz)
- Lauf: Schrittlänge, Schrittfrequenz, Ökonomie, Ballenlauf, konditionelle Faktoren

Jedoch stellt sich die Frage, was als leistungsbestimmende Faktoren nun für den Mehrkampf gelten. In der unten aufgeführten Tabelle sind die Faktoren in drei Bereiche zusammengefasst, wobei diese nicht abschliessend sind und die Technik der Disziplinen in den koordinativen Fähigkeiten zu finden ist.

*Tabelle 1: leistungsbestimmende Faktoren im Mehrkampf nach dem Niedersächsischen Leichtathletikverband, leicht adaptiert von mir.*

Leistungsbestimmende Faktoren im Mehrkampf		
Physische/körperliche	Koordinative	Psychische
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximale Schnelligkeit</li> <li>• Aktionsschnelligkeit</li> <li>• Beschleunigungsfähigkeit</li> <li>• Schnellkraft</li> <li>• Maximalkraft</li> <li>• Reaktivkraft</li> <li>• Allg. Kraft – bes. Rumpfkraft</li> <li>• Schnelligkeitsausdauer</li> <li>• Grundlagenausdauer</li> <li>• Spezielle Kraftausdauer</li> <li>• Grösse 1,85 – 1,95m</li> <li>• Gewicht 80 – 90 Kg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientierungsfähigkeit</li> <li>• Differenzierungsfähigkeit</li> <li>• Rhythmisierungsfähigkeit</li> <li>• Umstellungsfähigkeit</li> <li>• Kopplungsfähigkeit</li> <li>• Reaktionsfähigkeit</li> <li>• Gleichgewichtssinn</li> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Geschicklichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisations- und Steigerungsfähigkeit</li> <li>• Psychische Stabilität und Konzentrationsfähigkeit</li> <li>• Selbstvertrauen und Selbstständigkeit</li> <li>• Durchsetzungsvermögen und Selbstüberwindung</li> <li>• Zielstrebigkeit und Beharrlichkeit</li> <li>• Belastungsbereitschaft</li> <li>• Hohe Leistungsmotivation</li> </ul>
<b>Stabile Beherrschung und variable Verfügbarkeit aller Techniken der Disziplinen des Mehrkampfs in der Feinform</b>		

hat mit seiner Grösse von , welcher als Trainer nicht beeinflussbar ist. Mit seinen Körpergewicht ist er etwas über dem Optimum, dies sollte jedoch kein Problem für die Zukunft darstellen. Die Kraftkomponenten sind im Oberkörper bereits auf einem guten Stand (1 RPM Bankdrücken mit 102.5 Kg). Jedoch ist die Muskulatur im Rumpf, vor allem im Lendenwirbelbereich, und in den Beinen in Bezug auf die Maximalkraft und Kraftausdauer noch zu verbessern. Allgemein hat im Ausdauerbereich noch viel Trainingspotenzial. Genauer wird dazu im Kapitel 5.2 erklärt.

Der koordinative Bereich ist bei gut entwickelt. Gut erkennbar ist dies an der Leistungssteigerung im Stabhochsprung. In der Beweglichkeit hat er jedoch noch Defizite. Vor allem im Bereich der Hüfte und der dazugehörigen Muskulatur. Ebenso ist, im Vergleich zur Trainingsgruppe, seine schräge Rumpfmuskulatur noch zu verbessern.

Die psychischen Faktoren sind allgemein gut ausgeprägt. Die Leistungsmotivation sowie Belastungsbereitschaft sind im Training sichtbar. Jedoch ist die Selbstständigkeit im Bereich der Erholung/Auslaufen noch etwas zu verbessern.

Die stabile Beherrschung und variable Verfügbarkeit der Techniken sind noch nicht für alle Disziplinen gegeben. Dies kommt daher, dass erst seit offiziell in den Mehrkampf gewechselt hat und immer wieder Verletzungen erfahren musste. Ebenso hat er Stabhochsprung, Hürden und Diskus bis dahin noch nie oder nur sehr selten trainiert.

## 5.2 Stärken-/Schwächenprofil des Athleten

Tabelle 2: Schwächen-Stärken Profil für [1-3] ungenügend, [4-6] genügend, [7-8] gut, [9-10] sehr gut.

Komponenten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Technik</b>										
Sprint						x				
Hürden				x						
Weitsprung							x			
Hochsprung								x		
Stabhochsprung							x			
Speer								x		
Kugel								x		
Diskus								x		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Kondition</b>										
Schnelligkeit							x			
Ausdauer					x					
Rumpfkraft						x				
Maximalkraft								x		
Sprungkraft								x		
Wurfkraft									x	
Beweglichkeit						x				
<b>Psyche</b>										
Leistungsmotivation								x		
Konzentrationsfähigkeit									x	
Lernfähigkeit								x		
wettkampforientierung									x	
Allgemeine Einstellung								x		
Im Wettkampf								x		
Im Training								x		
<b>Soziales Verhalten</b>										
Im Training								x		
In der Gruppe								x		
Im Wettkampf								x		
<b>Rahmenbedingungen</b>										
Training									x	
Schule/Arbeit									x	
Privat									x	

Betrachtet man nur das Profil der Technik der einzelnen Disziplinen, dann ist [1-3] ein Wurf Athlet. Jedoch hat sich im Training bereits gezeigt, dass seine Sprungkraft und Beschleunigungsfähigkeit gut ausgeprägt sind. Dies kommt in den Sprung und Sprint Disziplinen bisher nicht zum Vorschein, weil er sich nicht richtig aufrichten und die Beine hochbringen kann. Der Grund dafür ist in der noch zu schwach ausgeprägten Rumpf- und Hüftmuskulatur, sowie in

der allgemeinen Hüftmobilität zu finden. In einem durchgeführten Beweglichkeitstest hat sich gezeigt, dass [REDACTED] zum einen verkürzt im M. Iliopsoas (Hüftbeuger) ist und zum anderen auch die Hüftrotatoren und die schräge Rumpfmuskulatur noch zu schwach bzw. zu wenig beweglich sind. Auch ein grosser Punkt, welcher negativ auffällt, ist die Hürdentechnik. Obwohl [REDACTED] mit seiner Grösse einen Vorteil für die Hürden hat, hat er mit seiner schlecht beweglichen Hüfte bisher nur kleine Fortschritte in dieser Disziplin gemacht.

Die Komponenten in der Kondition sind im Kraftbereich soweit gut bis sehr gut. Bereits angesprochen ist die noch zu schwache Rumpfmuskulatur. Ebenso ist die Ausdauer ein Bereich, bei welchem [REDACTED] noch Verbesserungspotential hat. Seine 1500 Meter Zeit ist ein Anhaltspunkt, aber auch im Vergleich zur Trainingsgruppe hat er immer noch einen sichtbaren Trainings- bzw. Leistungsrückstand. Um das ganze ein bisschen zu relativieren, muss auch gesagt werden, dass er sich in den Ausdauertrainings Mühe gibt, jeweils mit dem Fahrrad zum Training fährt und der Leistungsunterschied schon deutlich kleiner wurde. Eine Verbesserung ist also sichtbar.

### 5.3 Zubringerleistungen (IST-SOLL)

Zubringerleistungen sind Leistungen, welche eine hohe Korrelation mit der effektiven Leistung aufweisen bzw. eine Aussagekraft haben, was in der jeweiligen Disziplin möglich ist. Solche Zubringerleistungen werden anhand von Leistungsprofilen und prognosetauglichen Leistungen abgeleitet. Nach Hohmann und Carl (2002) sind Zubringerleistungen auch Psyche, soziale und materiale Umweltbedingungen oder anthropometrische Merkmale. In der Leichtathletik werden vor allem die Zeit über 10 oder 30 Meter fliegend genannt, sowie Kugelschossen vorwärts und rückwärts, 3er/5er-Hupf ein- oder beidbeinig, Bankdrücken, Umsetzen oder Kniebeugen.

Im Fall von [REDACTED] ist es leider so, dass er, oft verletzt war und die Kniebeugen vorsichtshalber noch immer weggelassen werden. Hinzu kommt, dass er [REDACTED] erst noch in das Langhanteltraining eingeführt werden musste. Vor allem die technische Ausführung im Umsetzen hat noch ein wenig Verbesserungsbedarf. Er reisst noch zu viel aus den Armen, die Langhantel geht noch zu weit weg vom Körper entfernt hinauf und die Hüftstreckung ist dementsprechend meist nicht vollständig. Sein Maximalgewicht liegt bei 85 Kg und ist mit Vermerk auf die lange Verletzungspause und noch nicht allzu langem Einstieg also positiv zu werten. Hinzu kommt, dass [REDACTED] vor vier Wochen noch nur 75 Kg schaffte, also eine Leistungssteigerung von 13%. Natürlich ist zu beachten, dass zu Beginn noch bessere Leistungssteigerungen zu erwarten sind als später. Jedoch kann [REDACTED] die bisher verletzungsbedingten Defizite relativ rasch aufholen. Optimal wäre, wenn er am Ende der Wintersaison in der Nähe von 100 kg beim Umsetzen ist, vor allem mit Blick auf seine langfristigen Ziele.

Im Bankdrücken hat er einen Wert von 102.5 Kg erreicht und ist somit für sein Alter und den angezielten 70 m im Speerwurf sehr gut auf Kurs.

Werte für Kugelschossen, 30 Meter fliegend und Kniebeugen stehen aus Verletzungsgründen keine zur Verfügung.

Als Fazit kann gesagt werden, dass [REDACTED] auf einem guten Weg ist und relativ schnell adaptiert, was bisher durch Verletzungen auf der Strecke blieb. Bleibt er unverletzt und kann vor allem auch Kniebeugen wieder in sein Trainingsrepertoire aufnehmen, so steht ihm im Kraftbereich nichts im Weg, seine Ziele zu erreichen.



## 5.4 Schwerpunktsetzung mittel-/langfristige Ziele

Für die nächste Saison hat sich [Name] das Ziel gesetzt, an der Aktiven Schweizermeisterschaft im Speerwurf teilzunehmen. Da er in der letzten Saison die Limite bereits erreicht hatte, sollte dies keine allzu grosse Herausforderung sein. Aber um die Erreichung des Ziels abzusichern, wird in dieser Saison auch ein Schwerpunkt in der Technik Speerwurf gesetzt. Hinzu kommt, dass er einen Mehrkampf beenden will und dementsprechend auch unverletzt die Aufbau- sowie Wettkampfsaison überstehen will. Weiter haben wir zusammen das Ziel gesetzt, seine Technik und seine Beweglichkeit in der Hüfte zu verbessern, um seine 110m Hürdenzeit auf unter 18 Sekunden zu bringen. Ebenso ist das Ziel, seine Rumpf- und Hüftmuskulatur zu stärken, damit [Name] den Kniehub im Sprint anwenden kann und somit möglichst die 12 Sekunden unterbieten kann. Nicht zu vergessen ist die Umstellung der Gewichte in den Wurfdisziplinen und vor allem die neue Hürdenhöhe. Mit der Gewöhnung an die neuen Gewichte im Winter und den Voraussetzungen, die [Name] für den Wurf mitbringt, sollte dies jedoch kaum ein Problem darstellen. Somit liegt der Fokus in der kommenden Saison klar auf der Disziplin Hürde mit technischen Läufen und Beweglichkeitsarbeit.

Das mittelfristige Ziel ist die 6000-Punktemarke im Mehrkampf zu knacken, damit verbunden gesund zu bleiben und die Hürdentechnik weiter zu verbessern. Dies soll mittels Stärkung der Stütz- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der aeroben Ausdauer und vor allem mit dem Fokus auf die Technik in Hürden und Sprungdisziplinen erreicht werden. Es ist also ein defizit-orientierter Ansatz, um [Name] weiter zu bringen.

[Name] hat sich als langfristiges Ziel 7000 Punkte im Mehrkampf und 70 Meter im Speer gesetzt. Um diese beiden Ziele zu erreichen, muss vor allem die Technik im Fokus bleiben und die Zubringerleistungen stetig verbessert werden. Wie bereits zuvor erwähnt, hat [Name] einen schnellen Wurfarm, 102,5 Kg im Bankdrücken und eine persönliche Bestleistung von über 55 Meter. Somit eine gute Grundlage, die 70 Meter auch zu erreichen. Um diese Ziele zu erreichen wird vor allem bei der Technik angesetzt. Damit ist die Bogenspannung, der Hüft- und Beineinsatz sowie die Verwindung bzw. die zeitliche Reihenfolge der Teilimpulse gemeint.

Für die 7000 Punkte im Mehrkampf muss noch in jeder einzelnen Disziplin gearbeitet werden. Der Fokus wird jedoch auf die Sprung- und Sprintdisziplinen gesetzt, da [Name] bereits eine gute Entwicklung in den Wurfdisziplinen aufweist.

## 6.1 Karriereplanung

Karrierenplanung					Vorname / Name		Tag	Mt.	Jahr	Disziplin	Verein		Trainer / In				
Erstellung	Tag	Mt.	Jahr	Init.	Jahr	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029
	30.	12.	2019	sw	Alter	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Schule / Aus- / Weiterbildung																	
Beruf																	
Kategorie					U 20	U 20	U23	U23	U23	Aktive	Aktive	Aktive	Aktive	Aktive	Aktive	Aktive	Aktive
Trainingsaufwand		Anz.	Std.														
Kaderzugehörigkeit																	
Leistungsentwicklung		soll	[Pkte]		5100	5300	5700	6000	6250	6500	6700	6850	7000	7100	7200	7300	
		Ist	[Pkte]		5018	—											
Sportlich	graphische Darstellung der Leistungsentwicklung			7000													
				6800													
				6600													
				6400													
				6200													
				6000													
				5800													
				5600													
				5400													
				5200													
Ist-Kurve = rot					5000												
Soll-Bereich = blau					4800												
Zivildienst							6 Mt.	4	4	4	4	4	4	4	4		
30.12.2019				Jahr	2018	2019	2020	2021	2022	2023		2025	2026	2027	2028	2029	
		Alter			18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	

Im kommenden Jahr ergeben sich zwei Probleme. Zum einen tritt [REDACTED] seinen sechs Monate langen Zivildienst an. Er hat zwar bereits nach einer naheliegenden Stelle gesucht, damit er am Abend jeweils in das Training kommen kann. Jedoch ist noch nicht sicher, bis wann er arbeiten muss. Hinzu kommt, dass je nach Arbeitszeiten auch die Erholung durch Schlaf nicht mehr optimal gestaltet werden kann.

Der zweite grössere Problempunkt ist sein [REDACTED]. Es ist noch nicht klar, wie seine Wohn- und Trainingssituation zu diesem Zeitpunkt aussehen wird. Ob er noch genügend Kapazitäten hat, um zu trainieren und wie kulant sein Studiengang mit Sport umgeht. Eine Möglichkeit für die Zeit während des Studiums wäre, dass [REDACTED] teils bei einem Verein in [REDACTED] trainiert, falls es ihm nicht möglich ist, zeitlich nach [REDACTED] zu kommen. Eine weitere Möglichkeit ist, dass er teils einzelne Trainings alleine absolviert, aber diese aufnimmt, damit er trotzdem ein Feedback hat. Des Weiteren sollte mit den Eltern Kontakt aufgenommen werden, um zu sehen, wie weit sie gewillt sind, [REDACTED] finanziell und mit anderer Unterstützung zu helfen.

Der nächste problematische Zeitpunkt wird sein, wenn er das Studium abgeschlossen hat. Wie geht es dann weiter in seiner beruflichen Karriere, kann er nebenbei noch genug Ressourcen für das Training aufbringen? Das sind Fragen, welche in drei bis vier Jahren sicher einmal betrachtet werden müssen.

Etwas, was nicht vergessen werden darf, aber nicht in einer Planung ersichtlich wird, ist der Fall einer Beziehung. Bisher war [REDACTED] ledig, somit ist nicht sicher, ob sein Trainingsfleiss wegen einer Liebesbeziehung abreisst.

Weiter ist zu bemerken, dass [REDACTED] bisher nur ein Zehnkampf absolviert hat und deshalb noch schwer zu sagen ist, wie er sich entwickeln wird. [REDACTED] selbst wollte bereits nächste Saison eine Leistung in der Nähe von 6000 Punkte erreichen. Dass dies kein realistisches Ziel ist, habe ich ihm bereits erklärt. Es kann davon ausgegangen werden, dass bei gutem Leistungszuwachs

jeweils eine Steigerung von ungefähr 400 Punkten pro Saison möglich ist. Simon Ehammer ist dafür das Paradebeispiel zurzeit. 7000 Punkte sind für [REDACTED] mit seinen Voraussetzungen sicher möglich, jedoch bedingt dies, dass er weiterhin konstant trainieren kann und möglichst keine Verletzungen mehr hat. Auch wenn man bedenkt, dass die letzten zwei Jahre vor allem mit Basistraining gefüllt war, um ihn auf die zukünftigen Belastungen vorzubereiten.

## 6.2 Meilensteine der nächsten 3-5 Jahre

Für die nächsten 3 – 5 Jahre sind zwei Zwischenziele zunächst von grosser Bedeutung. Zum einen geht es um die Verletzungsprävention, welche mittels Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining erreicht werden soll. Vor allem der Hüft- und Rumpfbereich soll in diesen Aspekten gestärkt werden. Hinzu kommt, dass das Bewusstsein für die Wichtigkeit der Erholung unmittelbar nach den Trainingseinheiten gestärkt werden soll.

Als zweites grösseres Zwischenziel, ist es die Hürdentechnik soweit zu verbessern, dass zum einen über die 106.7 cm gelaufen werden kann und zum anderen kurzfristig eine Zeit unter 18 Sekunden und mittelfristig unter 17, längerfristig unter 16 Sekunden erreicht wird.

Ein anderes Leistungsziel ist es, die 1500m-Zeit auf unter fünf Minuten zu bringen und das persönliche Ziel von 70 Metern im Speerwurf zu erreichen. Als Zwischenschritt für den Speerwurf ist es, im Bankdrücken ein Gewicht von 120 Kg und bei den Kniebeugen ein Gewicht von 160 Kg zu erreichen.

Des Weiteren ist ein Zwischenziel die Balance zwischen zukünftigem Studium und Trainingsaufwand zu finden. Dies soll im Gespräch mit [REDACTED] erarbeitet werden, damit seine beruflichen und sportlichen Ziele nicht in die Quere kommen. Damit verbunden ist auch ein höherer Grad an Selbstständigkeit, da er wahrscheinlich einige Trainings allein machen muss.

## 7 Jahresplanung

### 7.1 Zielsetzungen im Jahresverlauf

Anhand des Stärken-/Schwächenprofils von [REDACTED] wird der Fokus in der Vorbereitung (Wintersaison) vor allem auf die konditionellen Schwächen gelegt. Somit wird die Ausdauer, vor allem im aeroben Bereich, trainiert, aber auch die Beweglichkeit und die Rumpfmuskulatur sollen verbessert werden. Dies dient dazu, die Verletzungsgefahr zu senken und den disziplinspezifischen Anforderungen besser zu passen. Weiter ist die Disziplin Hürden ein Schwerpunkt, welcher [REDACTED] das ganze Jahr durch begleiten wird. Dabei soll nicht prinzipiell seine Schnelligkeit verbessert werden, sondern vor allem seine Technik. Da hinein spielt auch der korrekte Kniehub, welcher auch die 100 Meter Zeit und dadurch auch den Weitsprung beeinflussen wird (vgl. Fröhlich, Gassmann & Emrich 2015). Mit dem Kniehub und der verbesserten Rumpfmuskulatur soll eine aufrechtere Position und ein besseres Treffen des Körperschwerpunktes im Sprint erreicht werden.

Nebst diesen Schwächenbehebungen sollen auch einzelne Stärken ausgebaut werden. Zum einen soll die Speerwurftechnik, namentlich vor allem der Hüfteinsatz und die Verwindung, verbessert werden. Dies vor allem mit Blick auf die Aktiven SM und aber auch weil Speerwurf seine Lieblingsdisziplin ist und dies [REDACTED] ein persönliches Anliegen ist. Zum anderen soll der beobachtete Fortschritt im Stabhochsprung weiter unterstützt werden. Das Ziel für das nächste Jahr ist es also, seine grössten Schwächen soweit zu verbessern, dass er in seiner



Alterskategorie mithalten kann und seine Stärken weiter voranzutreiben, damit seine Leistungsentwicklung klar sichtbar ist.

## 7.2 Übersicht Jahresplanung

Die Jahresplanung wird als separate Datei zugesendet.

## 7.3 Erläuterung zur Jahresplanung

Die Jahresplanung wurde in drei Perioden aufgeteilt. Eine für die Hallensaison, wobei diese eher eine nebensächliche Rolle spielen, da der Fokus auf einem guten Aufbau liegt. Hinzu kommen zwei Perioden in der Outdoorsaison mit den Wettkampfhöhepunkten Mehrkampf Landquart und der Aktiven SM in der ersten Saisonhälfte und mit der SM im Mehrkampf und der Nachwuchs SM in der zweiten Saisonhälfte. Eine Dreiperiodisierung wurde gewählt, weil aus einem reinen Aufbautraining die Verletzungsgefahr zu gross wäre für die Hallenwettkämpfe und in der Outdoorsaison die Wettkampfhöhepunkte zu weit auseinanderliegen, als dass es möglich wäre, ein Athlet oder eine Athletin durchgehend auf diesem Leistungsniveau zu halten. Deshalb gibt es in diesen fünf Wochen zwischen der Aktiven SM und der Mehrkampf SM einen Unterbruch, um den Körper nicht zu überfordern und auch technische Anpassungen vorzunehmen.

Ein Höhepunkte im nächsten Jahr ist zum einen das [REDACTED], da dies ein neuer Standort ist, welcher auch weitaus bessere Infrastruktur als die bisherigen bieten soll. Zum andern ist der Einstiegsmehrkampf Landquart ein Höhepunkt, weil da sich zeigen wird, ob das Aufbautraining auch wirklich gegriffen hat. Hinzu kommt die Aktiven SM, bei welcher das persönliche Ziel von [REDACTED] für das kommende Jahr zu tragen kommt. Der nächste Höhepunkt ist die Mehrkampf SM in Langenthal, bei welcher möglichst alle gesetzten Ziele als erreicht abgehakt werden sollen. Danach kommt die Nachwuchs SM als weiterer Höhepunkt, bei welcher [REDACTED] Chancen auf Medaillen hat und zum Schluss der Mehrkampf Hochdorf, welcher der Abschluss der Saison markiert. Der Mehrkampf Hochdorf wurde nur als Kategorie zwei eingestuft, weil es eine lange Saison wird und der Abschluss nicht mit einer Verletzung enden soll.

Wie die Form von [REDACTED] entwickelt werden soll, kann anhand der roten Linie (Intensität) abgelesen werden. Das Ziel ist es, einen langsamen, aber konstanten Aufbau in der Wintersaison zu haben, damit in der Sommersaison die Belastungen durch die Wettkämpfe und langen Wettkampfsaison gut verkräftet werden. Deshalb sind in den ersten zwei Vorbereitungsperioden jeweils die konditionellen Faktoren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im Fokus des Trainings, welche langsam in die schnelleren und intensiveren Formen übergehen.

In den Hallenwettkämpfen wird bewusst auf Laufdisziplinen verzichtet, um kein Verletzungsrisiko einzugehen. Die Wettkämpfe dienen mehr zur Überprüfung von den Trainingsmethoden, als dass es um eine effektive Leistungsabbildung geht.

Der Zeitpunkt des ersten Tests ist so gewählt, dass [REDACTED] bereits wieder in den Trainingsalltag eingefunden hat bzw. sich an die Belastungen gewöhnen konnte, aber trotzdem noch zu Beginn des Aufbautrainings, damit eine Ausgangslage für die darauffolgenden Tests gegeben ist. Der zweite Test soll zum einen die Leistungssteigerung bzw. den Effekt des Trainings der ersten Vorbereitungsperiode prüfen, um für die zweite Vorbereitungsperiode Anpassungen vorzunehmen. Zum anderen soll er auch ein gutes Gefühl vermitteln vor den anstehenden Hallenwettkämpfen. Der dritte Test wird vor dem Trainingslager durchgeführt, damit allfällige Abweichungen im Trainingslager korrigiert werden können.

## 7.4 Trainingsmittel

### 7.4.1 Trainingslager

Das Trainingslager soll einen letzten Schub in Bezug auf die gefundenen Defizite im Test der Woche davor geben und auch eine Einstimmung für die kommende Wettkampfsaison kreieren. Konkret sollen dabei vor allem aber der Fokus bei der Technik und Schnelligkeit sein. Es wird also ein eher intensives Lager mit viel Erholung. Der Zeitpunkt kommt daher, weil dann die Frühlingsferien sind und somit auch Feiertage. Die Idee ist, dass [REDACTED] dann eher vom Zivildienst frei bekommt. Die Dauer von neun Tagen ergibt sich dadurch, dass die Reise mit dem Car gemacht wird und somit der An- und Abreisetag ohne Training sein wird. Auch soll nicht jeder Tag mit zwei Trainings ausgefüllt werden, da sonst eine Überbelastung droht und somit braucht es die sieben Tage, um neun effektive Trainings durchzubringen.

### 7.4.2 Tests

Die Idee der Tests sind immer, um zu sehen, ob eine Leistungsverbesserung vorhanden ist. Dies soll vor allem anhand von Zubringerleistungen geprüft werden. Also anhand von Kugelschossen, 30m fliegend, Fünfersprunglauf, Standweitsprung, Bankdrücken, Umsetzen und Kniebeugen, aber auch Beweglichkeitstest sollen Trainingseffekte sichtbar gemacht werden. Techniken werden in den Wettkämpfen geprüft, da zum einen in den selbstdurchgeführten Test keine richtige Wettkampfatmosphäre geschaffen werden kann und zum anderen das Trainerauge selbst erkennt, ob eine Verbesserung vorhanden ist.

Die gewählten Zeitpunkte wurden im Kapitel 7.3 erläutert. Anzufügen ist, dass in der Sommersaison keine Tests durchgeführt werden, weil die Wettkampfergebnisse die Abbildung der Leistungsverbesserung bereits ersichtlich machen.

### 7.4.3 Trainingskontrollen

Das Monitoring wird zum einen anhand eines Kraftplanes, welchen [REDACTED] jeweils mit seinen Gewichten für die einzelnen Übungen ausfüllen soll und zum anderen mittels Gesprächs mit ihm und der Beobachtung seiner Haltung und Reaktionen vor, während und nach dem Training betrieben. Diese Beobachtungen werden jeweils schriftlich in einem Excelfile festgehalten. Im Gespräch wird auch mit Hilfe der Borgskala Klarheit über sein subjektives Belastungsempfinden gefunden.

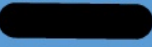
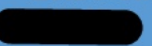
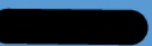
## 8 Wochenplanungen

### 8.1 Wochenplanung Vorbereitungsperiode – KW 50

#### 8.1.1 Zielsetzungen

In der Vorbereitungsperiode 1 ist es das Ziel, die konditionellen Faktoren aufzubauen und die Belastungsverträglichkeit zu erhöhen. Die Kernbewegungen der Disziplinen sollen in das allgemein technische Krafttraining (Wurf- und Sprungkraft) eingebaut werden. Ebenso soll das Krafttraining auf Muskelquerschnitt ausgerichtet sein. Hinzu kommt als weitere Zielsetzung die Verbesserung der aeroben Ausdauer.

### 8.1.2 Übersicht

Tag	Schwerpunkt	Übungen, Vorgaben
<b>Montag 18.00 – 20.00 Uhr</b>  <b>in-door</b>	Sprint (Beschleunigung) Sprungkraft	20' Aufwärmen (joggen, Schwunggymnastik, Gelenke mobilisieren, Rumpfübungen) 5' diverse Reaktionsübungen (taktil und auditiv) - nachklatschen, Beinwechsel, Handflächenspiel, usw. 45' Beschleunigungsübungen 5x beidbeinig (bb) Treppe hoch schnell P: 2' 5x Kugelschocken vw (5kg Treppe hinauf, Medball) P: 3' 6x 20m Gewichtsschlittenziehen mit ca.10kg aus 3P-Start anschliessend 20m aufrecht mit gestreckten Beinen unterziehen und beschleunigen (ohne Schlitten) P: 2' 3x 25m aus 3P-Hochstart technisch P: 2' 30' Sprungkraft P: 2' zwischen Übungen 10x bb Fussgelenk (FG) Sprünge auf Matten 2x 10x einbeinige (eb) Stabilisationssprünge (halten) auf Matten 2x 10x kleine eb-Sprünge vw links – rechts auf Matten 2x 10x Laufsprünge auf Matte 10x bb Froschsprünge in die Weite ohne Matten 10x bb Sprünge in die Höhe 20' Auslaufen (10' barfuss joggen, stretchen)
<b>Dienstag 18.30 – 20.30 Uhr</b>  <b>in-door</b>	Hürden Technik MQ Obere Extremitäten	20' hürdenspezifisches Einlaufen 50' Hürden Nachziehbeinübungen verkürzter 3er-Rhythmus (99 cm) Schwungbeinübungen verkürzter 3er-Rhythmus (99 cm) Rhythmusschulung 3er/4er/5er wechselnd, verkürzt (99, dann 107 cm stufenweise) P: 2' pro Lauf 40' MQ obere Extremitäten P: 90" 4x8 Bankdrücken 3x12 Bankziehen 4x8 Schulterpressen 3x10 Pullover 10' Auslaufen (stretchen zuhause)
<b>Mittwoch 18.30 – 20.30 Uhr</b>  <b>in-door</b>	Kugel Technik Beweglichkeit Rumpfkraft	20' Einlaufen (joggen, Schwunggymnastik, Gelenke mobilisieren, Rumpf) 40' Kugel technisch 10x pro Seite Standstoss in die Höhe mit Med. Ball Eindrehen des Druckbeinfusses auf Linie vw Angleiten mit Med. Ball ohne stossen (versetzt, gleichzeitiges setzen, KSP über Druckbein, zubleiben) Technische Standstösse mit Hallenkugel 20' Beweglichkeit mittels Kraftgymnastik 3x10 langsam dynamisch ohne Zusatzgewicht für M. Gastrocnemius, M. Quadriceps, ischiocrurale Muskulatur, M.



		<p>Tibialis anterior, Iliopsoas, M. Obliquus externus abdominis</p> <p>P: 90"</p> <p>30' Rumpfkraft, 3 Serien, P: 4' pro S</p> <p>20x Med. Ball zuwerfen (sitzend, Beine hoch, variierend)</p> <p>15x Rumpfbeugen am SW-Kasten frontal</p> <p>15x Rumpfbeugen am SW-Kasten seitlich pro Seite</p> <p>15x Rückenstrecker am SW-Kasten</p> <p>10' Auslaufen</p>
<p><b>Donnerstag</b> <b>10.00 – 12.00</b> <b>Uhr</b> <b>in-door</b></p>	<p>Stabhochsprung MQ untere Extremitäten</p>	<p>20' Einlaufen mit Stabspezifische Kraftübungen</p> <p>15' Stab Lauf-ABC</p> <p>45' Stabhochsprung</p> <p>verkürzter Anlauf, Fokus Einrollen, Füße in die Höhe</p> <p>30' MQ untere Extremitäten P: 90"</p> <p>3x12 Kniebeugen</p> <p>3x10 Hamstring exzentrisch</p> <p>3x12 M. Iliopsoas</p> <p>10' Auslaufen</p>
<p><b>Freitag 18.00 – 19.30 Uhr</b> <b>in-door</b></p>	<p>Hürden Technik</p>	<p>20' hürdenspezifisches Einlaufen</p> <p>40' Hürden Technik</p> <p>Fokus Angriff erste Hürde und Überquerung erste 3 Hürden (erste zunächst 99, dann 107cm), genügend Pausen zwischen den Läufen!</p> <p>20' Stabilisation Beine/Knie</p> <p>Barfuss auf Matte</p> <p>Füße über Ferse bis Zehenspitzen abrollen (langsam, kontrolliert)</p> <p>Einbeinstand Fliegen, Bein langsam durchstrecken</p> <p>Kleine eb vw Sprünge mit Halten</p> <p>eb sw Sprünge mit Halten</p> <p>bb Treppe runter mit Halten (in Knie gehen)</p> <p>10' Auslaufen</p>
<p><b>Samstag 10.30 – 12.20 Uhr</b> <b>out-door</b></p>	<p>Allg. Wurfkraft (auch Indoor möglich) Aerobe Ausdauer</p>	<p>20' Einlaufen</p> <p>30' Wurfkraft</p> <p>3 Durchläufe mit Med. Ball 5 Kg P: 5'</p> <p>10x Überkopfwürfe mit Anlauf (3 Kg)</p> <p>12x Beidhändige sw-Würfe wechselnd ohne Ausdrehung frontal an Wand</p> <p>10x pro Seite beidhändige sw-Würfe mit Ausdrehung</p> <p>10x pro Seite Kugelstandstöße</p> <p>10' Lauf-ABC</p> <p>30' Lauf</p> <p>3x30m Kick-off-Sprints (Sprint – austraben – Sprint ...)</p> <p>3x4'(30"-30") P: 2'</p> <p>40"-30"-25"-15"-10" P: Belastungx2</p> <p>20' Auslaufen</p>
<p><b>Sonntag</b></p>	<p>Pause</p>	



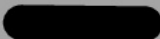

## 8.2 Wochenplanung Vorwettkampfperiode – KW 17

### 8.2.1 Zielsetzungen

Das Ziel in der Vorwettkampfperiode ist es weg von langsamen, aufbauenden Formen hin zu den schnellen, reaktiven Trainingsformen zu kommen. Somit sind die Schnelligkeit, Schnellkraft und auch die Technik die zentralen Punkte. Es sollen dabei bereits die Endformen der Disziplinen trainiert werden.

### 8.2.2 Übersicht

Tag	Schwerpunkt	Material, Intensität
<b>Montag 18.00 – 20.00 Uhr</b> [Redacted]	Sprint (Schnelligkeit) Wurf (Kugel)	20' Einlaufen (50m gemütlich, 50m schnell 2x Rundbahn, Schwunggymnastik, Rumpf) 15' Lauf-ABC 35' Sprint 3x 30m aus Block P: 4' 3x 30m fliegend Schrittfrequenz P: 8' 10' Kugelspezifisches Aufwärmen 30' ganze Stösse Fokus auf Druckbeineinsatz und Verwindung 10' Auslaufen
<b>Dienstag 18.30 – 20.30 Uhr</b> [Redacted]	Weitsprung IKT	20' Einlaufen 10' Lauf-ABC 40' Weitsprung 3x Anlaufkontrolle ohne Absprung 6-8x Ganze Sprünge mit Fokus hohe Knie und Absprungrhythmus 30' IKT P: 3-5' 4x 4 mittlere Kniebeugen 4x 3 Bankdrücken 3x 3 Umsetzen 20' Auslaufen
<b>Mittwoch 18.30 – 20.30 Uhr</b> [Redacted]	Stabhochsprung Wurf (Speer)	10' Einlaufen 20' Lauf-ABC stabspezifisch 40' Stabhochsprung Ganze Sprünge über Seil Anlauf 10 – 16 Schritte Fokus Übertrag Kraft in Stab 10' Speerspezifisches Aufwärmen mit Einwerfen 30' Speerwurf Ganze Würfe, Fokus Hüfteinsatz/Druckbein 10' Auslaufen
<b>Donnerstag 18.30 – 20.30 Uhr</b> [Redacted]	Sprint (Beschleunigung/Schnellkraft)	20' Einlaufen (50m gemütlich, 50m schnell 2x Rundbahn, Schwunggymnastik, Rumpf) 15' Lauf-ABC 5' diverse Reaktionsübungen (taktil und auditiv) - nachklatschen, Beinwechsel, Handflächenspiel, u.m. 40' Sprints/Schnellkraft 3x Kugelschocken vw 3 Kg 3x Kugelschocken rw 3 Kg

		3x Sprünge über 5 Hürden (76 cm) 2x 3x 30m aus Block P: 4' SP: 8' 20' Auslaufen
<b>Freitag 17.00 – 19.30 Uhr</b> 	Hürden Wurf (Diskus)	20' Einlaufen (Ultimate) 20' Hürdenspezifisches Einlaufen inkl. Lauf-ABC 30' Hürdenläufe Ganze Läufe, 1 ½ Fuss verkürzt 3er Rhythmus über 4 Hürden (107 cm), Fokus angreifen der Hürden 5' Aufwärmen diskusspezifisch 5' Einwerfen 20' Diskus Ganze Würfe, Fokus auf korrekte Drehung (Bein weit aussen) 10' Auslaufen
<b>Samstag 10.30 – 12.30 Uhr</b> 	Hochsprung laktazide Ausdauer	20' Einlaufen (Basketball) 30' Hochsprung Ganze Sprünge, leicht herausfordernde Höhe, Fokus Kurveninnenlage 40' Alaktazide Ausdauer 2x 4x 200m 95% P: 4' SP: 8' 20' Auslaufen mit anschliessendem Dehnen
<b>Sonntag</b>	Pause	

## 8.3 Wochenplanung Wettkampfperiode – KW 26

### 8.3.1 Zielsetzungen

Während der Wettkampfperiode soll der Trainingsschwerpunkt bei der Schnelligkeit liegen. Das heisst, es soll von der Schnellkraft zur Explosivkraft (mittels Sprünge) gewechselt werden, die Technik soll über Wettkampfformen trainiert werden und ganz allgemein soll das Training wettkampfnah gestaltet sein. Somit sollen jeweils der ganze Anlauf, ganze Stösse/Würfe etc. gemacht werden, auch um ein Gefühl für den Wettkampfablauf bzw. die Wettkampfroutine zu fördern.

### 8.3.2 Übersicht

Tag	Schwerpunkt	Inhalt
<b>Montag 10 – 12 Uhr</b> 	Sprint IKT	10' Einlaufen 10' Lauf-ABC 40' Sprint 2x3 60m aus Block gegeneinander auf Kommando P: 6' SP: 10' 30' IKT P: 3' 3x3 Bankdrücken 3x3 Umsetzen 20' Auslaufen
<b>Dienstag 18.30 – 20.30 Uhr</b> 	Speer Sprungkraft horizontal	30' Einlaufen wie für Speerwettkampf 30' Speerwurf 6 ganz Würfe nach Reglement P: 5' oder mehr/Wurf 20' Sprungkraft

		Je 20m Laufsprünge, schnelle Froschsprünge, Einbeinsprünge 20' Auslaufen
<b>Mittwoch 10.30 – 12 Uhr</b>	Hürden	20' Hürdenspezifisch Einlaufen 40' Hürden Ganze Läufe, 1 Fuss verkürzt 3er Rhythmus über 5 Hürden (107 cm), Fokus schnelles Bodenfassen nach Hürde 20' Auslaufen
<b>Donnerstag</b>	Pause und Anreisetag Bellinzona	
<b>Freitag Bel-linzona</b>	SM Aktive	
<b>Samstag Bel-linzona</b>	SM Aktive	
<b>Sonntag</b>	Pause	

## 9 Angewandte Trainingsformen

### 9.1 Krafttraining

Das Krafttraining ist in der Kategorie U23 nicht mehr weg zu denken. Somit hat das Krafttraining auch in dieser Planung einen hohen Stellenwert. Wie bereits erwähnt, musste über die letzten 2-3 Jahre erst noch in das Langhanteltraining eingeführt werden. Er macht jedoch grosse Fortschritte. Vor allem in den oberen Extremitäten ist er auf dem abgezielten Leistungsniveau. Die unteren Extremitäten sind jedoch noch im Verzug. Dies ist auf die Verletzungen zurück zu führen. Aber auch da macht er schnelle Fortschritte und sollte bald auf Kurs sein. Die nächsten Schritte sind sicher, dass das Umsetzen weiter verbessert wird und die Kniebeugen wieder aufgenommen werden können. Hinzu sollen die Übungen Deadlift und Reißen eingeführt werden. Weiter soll vermehrt Maximalkraft mittels IKT und weniger über den Muskelquerschnitt gesteigert werden. Auch soll die Sprungkraft vermehrt über plyometrischen Formen aufgebaut werden. Die eingesetzten Methoden variieren zwischen Langhanteltraining und Schnellkraftformen wie Med. Ball schocken und Sprünge.

### 9.2 Schnelligkeitstraining

Das Schnelligkeitstraining hat im Mehrkampf einen hohen Stellenwert, schliesslich ist nur der 1500m keine Schnelligkeitsdisziplin. Jedoch wird für diese Planung der Fokus nicht übermässig auf die Schnelligkeit gesetzt, da bereits eine gute Grundschnelligkeit mit sich bringt und andere Bereiche mehr Aufmerksamkeit benötigen. Die Schnelligkeit wird vor allem mit Reaktionsübungen über taktile und auditive Reize trainiert, aber auch mit submaximalen – maximalen Läufen, bei welchen die Frequenz gesteigert werden sollen.

### 9.3 Techniktraining

Das Techniktraining hat in dieser Planung für einen sehr hohen Stellenwert. Anhand seiner Kraftwerte und Grösse im Vergleich zu den Beobachtungen im Training ist klar, dass er technische Defizite in den Sprung- und Sprintdisziplinen hat. Die fehlende Technik soll mittels ganzheitlich – analytisch – ganzheitlich gestalteten Trainings und Feedback in Form von Sprache und Video verbessert werden. Auch soll seine Technik anhand von Ausführungen von Profis verglichen werden und so ein tieferes Verständnis gefördert werden. Ebenfalls werden

zwingende Übungen für einzelne Teilbewegungen integriert, damit das Bewegungsgefühl für die Technik erfahren wird.

## 10 Schlussfolgerungen

Durch das Erstellen der Jahresplanung spezifisch für einen Athleten hat sich gezeigt, dass ohne das gegenseitige Vertrauen zwischen Trainer/in und Athlet/in bereits viele Probleme ergeben würden. Somit wurde klar, wie wichtig die Sozialkompetenz des Trainers ist, um eine gute Basis für das Training und die Atmosphäre zu schaffen.

Für mich persönlich hat der Respekt gegenüber jeder Trainerperson wieder ein wenig mehr zu genommen. Der Aufwand, der betrieben werden muss, um eine/n Athleten/in zu grösserem Erfolg zu führen ist enorm. Weiter hat sich gezeigt, dass Trainer/in und Athlet/in als Team und nicht als «Arbeitskollegen» zusammenkommen. Es braucht eine Vertrauensbasis und somit auch gute Kommunikation zwischen den beiden.

Da ich nicht persönlich der Trainer von [REDACTED] bin, kann ich nur hypothetische Erwartungen sprechen. Zum einen erhoffe ich, dass er durch einen gut geplanten Aufbau nun auch richtig in die Saison starten kann und einen grossen Schritt nach vorne macht. Zum anderen gehe ich davon aus, dass die ganze Gruppe von dem neuen Wissen profitieren kann. Vor allem mit Blick auf wie es möglich ist, alle Disziplinen unter einen Hut zu bringen.

## 11 Literatur- und Quellenverzeichnis

Jonath, U., Krempel, R., Haag, E. & Müller, H. (1995). *Leichtathletik 1*, Hamburg: Rowohlt.

Fröhlich, M., Gassmann, F. & Emrich, E. (Hrsg.) (2015). *Zur Strukturanalyse des Mehrkampfes in der Leichtathletik. Eine empirische Studie zum Zusammenhang von Leistung und Erfolg im Siebenkampf der Frauen und Zehnkampf der Männer*. Saarbrücken: Univer-saar.

Kunz, H. (1984). Leistungsbestimmende Faktoren und Bewegungsverwandtschaften im Zehnkampf. *Leistungssport* 14 (5), 19-25.

Bauersfeld, K.-H. & Schröter, G. (1992) *Grundlagen der Leichtathletik*. Berlin: Sportverlag Berlin.

Niedersächsischer Leichtathletikverband (n.d.). <https://www.nlv-la.de/admin/upload/files/RTP%20SprungMK%202014.pdf>, Zugriff am 28.12.2019.

Hohmann, A. & Carl, K. (2002). Zum Stand der sportwissenschaftlichen Talentforschung. In A. Hohmann, D. Wick & K. Carl (Hrsg.), *Talent im Sport*. Schorndorf: Hofmann.