



Trainingslehre-Trainingsplanung

- Begriffe
 - Leistungsvoraussetzungen
 - Trainingssteuerung
 - Trainingsplanung i.e.S.*
 - Modernes Sportspieltraining –
aktuelle Trainingskonzepte
-



Training - Definition

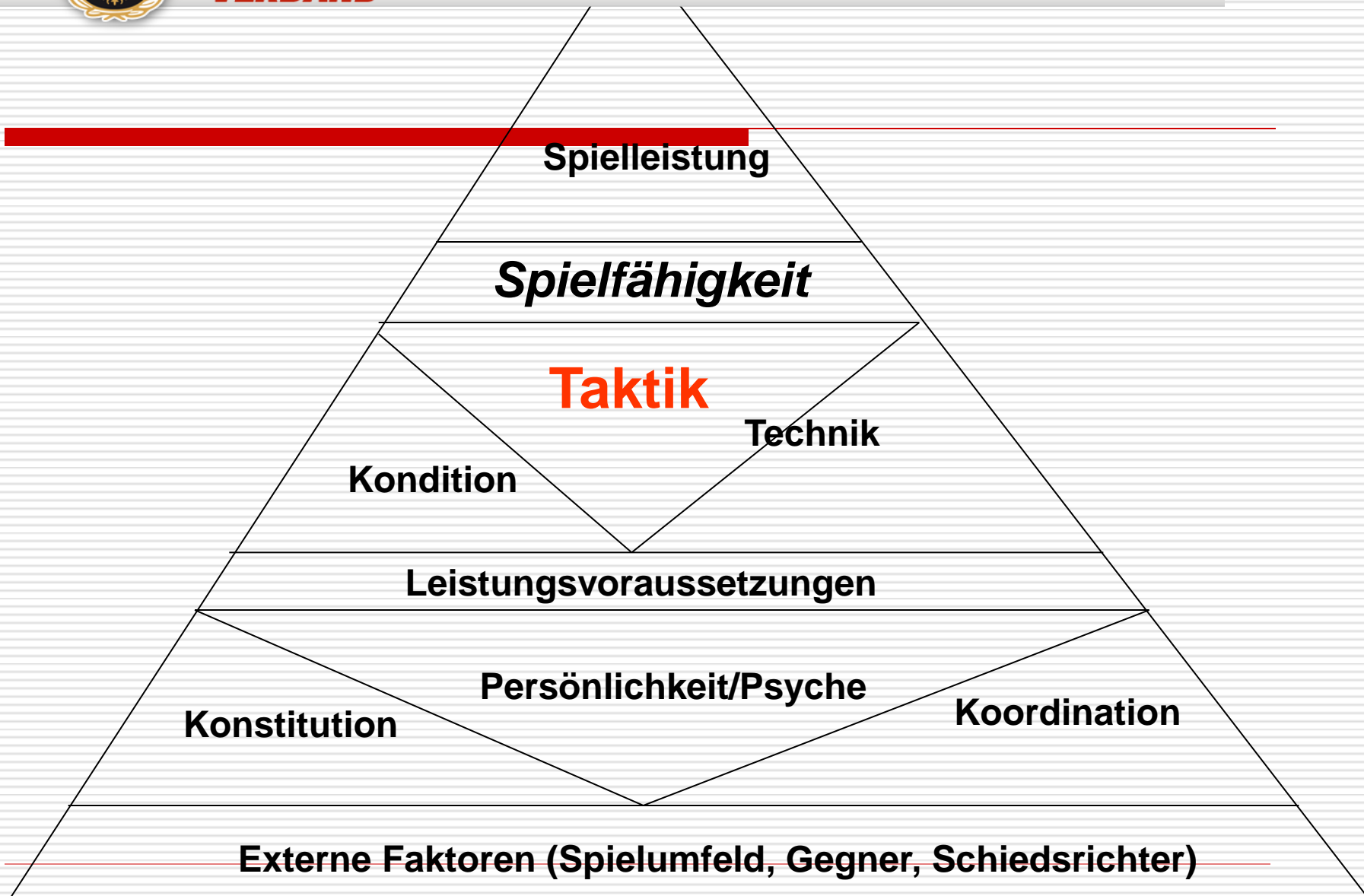
Training ist die planmäßige und systematische Realisation von Maßnahmen (Trainingsinhalte und Trainingsmethoden) zur nachhaltigen Leistungssteigerung und Erreichung von Zielen (Trainingszielen) im Sport



Welche Anpassungen durch Training gibt es?

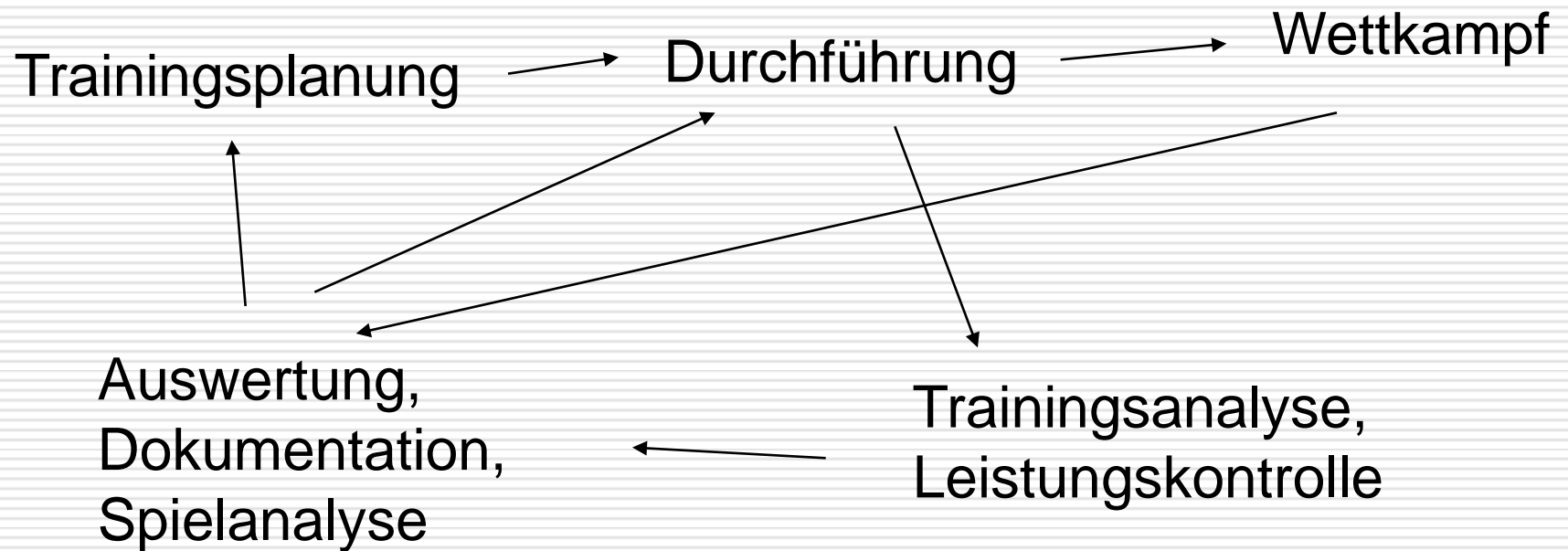
- Im kognitiven Bereich finden Anpassungsvorgänge zentral-nervös (Gehirn, Nervenbahnen und Rückenmark) statt
KOORDINATION-TECHNIK-TAKTIK

 - Im biologischen Sinn findet durch Training eine Systemanpassung statt (HerzKreislauf-, Atmungssystem, etc.)
KONDITION - KOORDINATION
-





Trainingssteuerung





Welche Elemente gehören zum Trainingsprozess?

- Analyse
 - Anforderungsprofil der Sportart (Was? Niveau?)
 - Diagnose
 - Leistungsniveau der Spieler
 - Leistungsdiagnostik und Spielanalyse
 - Steuerung
 - Leistungsentwicklung durch Training und Wettkämpfe mit dem Ziel der Leistungsoptimierung
-



Training und Wettkampf

- ❑ Training und Wettkampf bilden eine Einheit
 - ❑ Ziel des Trainings = Leistungsentwicklung
 - ❑ Ziel des Wettkampfs = Leistungsentfaltung
 - ❑ Analyse des Spieles = Basis für Trainings- und Wettkampfpraxis
-



Trainingsplanung

- Trainingsinhalte
 - Trainingsmethode
 - Trainingsmittel
 - Trainingsziele
 - Trainingsprinzipien
-



Trainingsinhalte

- Kondition
- Koordination-Technik
- Technik
- Technik-Taktik

ALLES ist in Übungs – und Spielformen mit Ball trainierbar, d.h. auch bei allg. (z.B. konditionellen) Schwerpunkten immer fußballspezifisch trainieren!!!



Trainingsmethode

- Kondition Bsp. Ausdauer
 - Dauermethode - SF
 - Intervallmethode - ÜF
 - Wiederholungsmethode - ÜF

 - Koordination-Technik
 - Variation in Informationsanforderungen und Druckbedingungen – Training der koordinativen Fähigkeiten
-



Trainingsmethode

- Technik („vom Leichten zum Schweren“)
 - Technikerwerb - ÜF
 - Technikanwendung – ÜF, SF
 - Technikabschirmung - SF

 - Taktik
 - Einzel-, Gruppen-, Mannschaftstaktik
 - SÜS (Spielen – Üben – Spielen)
 - Vom Leichten zum Schwierigen
-



Trainingsmittel

- Geräte oder Maßnahmen, welche den Trainingsablauf unterstützen:
 - Organisatorisch (Aufstellungsformen, etc.)
 - Information (Bewegungserklärung, etc.)
 - Geräte/Utensilien
-



Trainingsziele

- Übergeordnete Ziel (z.B. Einführung Raumdeckung)
 - Teil-/Feinziele: z. B. Abstimmung 4er Kette
 - Feinstziele: Sie greifen auf die tägliche Trainingsplanung ein (z.B. Verschieben zum Ball bei Angriffen über die linke Seite)
-



Trainingsprinzipien

Diese Prinzipien beruhen auf:

- 1. Trainer-/Praxiserfahrungen
- 2. Sportwissenschaftliche Erkenntnisse

Sie dienen als Orientierung mit hoher trainingspraktischer Allgemeingültigkeit, müssen jedoch individuell an die Situation angepasst werden



Prinzip des wirksamen Belastungsreizes

- Training benötigt eine bestimmte „Intensitätsschwelle“ um wirksam zu sein
- Zu geringe Intensitäten bewirken keine Veränderungen
- Zu starke Veränderungen bewirken Schädigungen

Bsp. Kondition:

- Ausdauer: mind. 50 % des Maximums

BSP Taktik:

- Wie viele Situationen in ÜF und SF müssen gelöst werden, bis ein Lösungsprogramm gespeichert wird?
-



Prinzip der progressiven Belastungssteigerung

- Wenn immer die gleich starken Reize gesetzt werden, dann gewöhnt sich der Körper daran und es gibt keine weitere Entwicklung (Stillstand)
 - Daher sollten Trainingsumfang und Intensität stets an das derzeitige Leistungsniveau angepasst werden
 - Die Steigerung sollte auf Alter, Trainingsalter und Entwicklungsniveau abgestimmt sein
-



Prinzip der progressiven Belastungssteigerung

- Möglichkeiten der progressiven Steigerung in folgender Reihenfolge:

 - 1. Erhöhung der Trainingshäufigkeit (Trainingseinheiten pro Woche)
 - 2. Erhöhung des Trainingsumfangs pro Trainingseinheit
 - 3. Verkürzung der Pausen
 - 4. Erhöhung der Trainingsintensität
-



Prinzip der Variation der Trainingsbelastung

- ❑ Bei ständig gleichbleibenden Trainingsmethoden (z.B. langsame Ausdauerläufe) stellt sich das vegetative Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) auf die Belastungsreize ein und es erfolgt keine Leistungssteigerung
 - ❑ Monotonie im Training = keine weitere Entwicklung
 - ❑ Durch Änderung der Reize und Methoden kommt es wieder zu einer Leistungssteigerung
-



Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung

- Nach einer Belastung ist eine Regeneration notwendig damit der Organismus für die nächsten Trainingseinheiten wieder leistungsfähig ist
 - Belastung und Erholung sind als eine Einheit zu sehen -> sie ergänzen sich
 - Nachfolgende Grafiken erklären das Phänomen Superkompensation bzw. die Folgen einer falschen Trainingsplanung (zu lange/kurze Pausen)
-



Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung

- Im Trainingsalltag ist diese Abstimmung nicht so einfach wie es die Grafiken vermuten lassen
 - Es gibt individuelle Unterschiede – bei Mannschaftssportarten sehr schwierig zu planen
 - Es gibt Faktoren welche die Erholung beeinflussen und daher berücksichtigt werden müssen
 - Ernährung
 - Massage
 - Sauna
-



Prinzip der Wiederholung und Dauerhaftigkeit (Kontinuität)

- Eine optimale Anpassung wird erreicht, wenn die Belastung mehrfach wiederholt wird

 - Eine einmalige Belastung setzt noch keine Leistungssteigerung
-



Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung

- Vorbereitungsperiode
 - Wettkampfperiode
 - Übergangsperiode
-



Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung

- ❑ Abschnitte innerhalb dieser Perioden:
 - ❑ Etappen oder Makrozyklen (1-4 Monate)
 - ❑ Mesozyklen (2-6 Wochen)
 - ❑ Mikrozyklen (7-10 Tage)
 - ❑ Tageszyklus (1-4 Trainingseinheiten)
 - ❑ Trainingseinheit (1-4 Stunden)
-



Prinzip der Individualität und Altersgemäßheit

- Für eine optimale Leistungsentwicklung ist es wichtig, dass die Gegebenheiten/Eigenheiten des Athleten/in berücksichtigt werden
 - Sportmotorische Begabung (Talent)
 - Konstitutionstyp
 - Psyche
 - usw.
-



Prinzip der Spezialisierung

- Kondition (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit) ist Basis für viele Sportarten – sie dient als Basis für das spezielle Training

 - Technik-Taktiktraining ist spezifisch und ist daher als Spezialisierung des Trainings in der jeweiligen Sportart zu sehen
-



Traditionelle Trainingskonzepte

- ❑ Überbetonung der Kondition auf Kosten von Technik und Taktik
 - ❑ Biologische Anpassungsprozesse haben mehr Beachtung als Anpassung der Informationsorganisation
 - ❑ Von der Kondition zur Technik/Taktik
 - ❑ Kondition isoliert
-



Aktuelle Trainingskonzepte

- Das zentrale Trainingsziel ist die Verbesserung der Handlungsfähigkeit der Spieler, d.h. taktische, technische, psychische und soziale Komponenten zu entwickeln
 - Das Training wird als LERNPROZESS (im Hinblick auf technisch-taktische, spielerische Qualität) und nicht nur als Belastung/Beanspruchung betrachtet
-



Konditionstraining durch Spielformen

- Taktische Handlungsfähigkeit im Zentrum – Technik ist der koordinative Anteil, Kondition der dynamische Anteil von taktischen Handlungsprozessen im Spiel
 - Ausbildung der Spielkondition
 - Spieltypischer Rhythmus
 - Unkalkulierbare Belastungswechsel
 - Möglichst oft beschleunigen können und in Pausen schnelle (vollständige) Erholung
-



Modernes Sportspieltraining

- Spielnahe trainieren
 - So komplex wie möglich, so elementar wie nötig
- Schnelligkeitsbetont trainieren
 - Von der Laufschnelligkeit zur Handlungsschnelligkeit
- Differenziert trainieren
 - Individualtraining, Spezialtraining
- Zielgerichtet trainieren
 - Lernziele aus Wettkampf ableiten
- Kreativ trainieren
 - Eigene Ideen umsetzen (Veränderung von Übungsformen)
- Belastungsrichtig trainieren
 - Konditionstraining nach den Anforderungen im Spiel ableiten