

Trainingsplanung

Kurzvortrag zum BKB Trainermeeting 2013

1. Warum Trainingsplanung?

- Höchstform kann nicht ständig gehalten werden
- Höchstform verlangt nach einer periodischen Veränderung der Belastung
- Zeitliche Staffelung von verschiedenen Trainingsinhalten aufgrund erhöhter Anforderungen
- Rote Linie, Struktur für Athleten, Trainer, Eltern (Auch Planungssicherheit wie Meldung)
- Motivation
- Leistungskontrolle

2. Grundlagen der Trainingsplanung

2.1. Zieldefinition

Das primäre Ziel ist:

- Grundlage eines jeden erfolgreichen Plans
- Möglichst hoch zu wählen
- der Höhepunkt im Jahr
- für den Trainer: Vorbereitung des Athleten auf die Belastung

Sekundäre Ziele sind

- Voraussetzung für das Primäre Ziel
- Kontrollmöglichkeiten des Trainingsstandes
- Trainingsmöglichkeiten

Beispiel:

Primäres Ziel: Deutsche Meisterschaft 1. Platz

Sekundäres Ziel: Landesmeisterschaft, German Open, Cups, Bezirksmeisterschaften

2.2. Zielkontrolle

- Analyse und daraus resultierende Vorgehensweise anhand von verifizierbaren Werten:
- Ergebnisse von Leichtathletik- und Flexibilitätstest
- Wettkampfergebnisse
- Vergleich

2.3. Voraussetzung zur Erreichung des Ziels

Absoluter Glaube an dieses Ziel, ansonsten ist eine Weiterverfolgung absolut sinnlos. Deswegen: Zielsetzung in den sekundären Bereichen in kleinen Schritten und realistisch setzen (Motivationserhaltung)
Deswegen: mentales Training ist elementare Voraussetzung! Kann jedoch einfach realisiert werden und machen wir schon alle! Nur auch hier muss eine Struktur und Konsequenz durchgehalten werden.

2.4. Bestandsaufnahme der sportlichen Leistungsfähigkeit

Konditionelle und physische Leistungsfaktoren

Technisch-taktische Fertigkeiten

Gesundheitliche – konstitutionelle Fertigkeiten

Persönliche Eigenschaften

3. Trainingsplanung realisieren

3.1. Zeitliche Aufteilung des Trainings

- Tägliches Training mit Vorbereitung, Hauptteil, Schlussteil je nach Periode und Trainingsinhalt (Mikrozyklen)
- Wochenzyklus
- Perioden (Makrozyklus)

Begonnen wird mit der Periodisierung auf das primäre Ziel hin, dann wird auf die Mikroebene heruntergebrochen

3.2. Inhaltliche Definition des Trainings

Zur Strukturierung der Perioden müssen die Bedingungen für Leistung definiert werden:

- Konditionelle Fähigkeiten: Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit
- Karate: Technik, Sequenz, Kata / Kumite
- Mentaltraining: Visualisierung, Konzentration, Fokussierung

4. Die Perioden im Makrozyklus

4.1. Definition der Perioden

AVP / SVP / WKP / ÜP:

Allgemeine Vorbereitungsperiode: Schaffung von Grundlagen

Spezielle Vorbereitungsperiode: Wettkampfformaufbauend

Wettkampfperiode: Wettkampfform stabilisieren und ausbauen

Übergangsperiode: Regeneration (Physisch und psychisch)

4.2. Merkmale der Perioden

Allgemeine Vorbereitungsperiode: Schaffung von Grundlagen

- Konditionsaufbau
- Schnelligkeit und Koordination
- Techniktraining
- Muskelaufbau
- Niedrige Intensität im Wettkampfmodus

Spezielle Vorbereitungsperiode: Wettkampfformaufbauend

- Konditionserhalt
- Schnelligkeit explosiv
- Komplexe Technik, Sequenzen, Kombinationen, Dynamiksteigerung
- Muskel kombiniertes Training
- Wettkampftraining mit hoher Intensität

Wettkampfperiode: Wettkampfform stabilisieren und ausbauen

- Schnelligkeitstraining
- Wettkampfnähe Ausführung
- Kein Muskeltraining – maximal Schnellkraft
- Wettkampfsituationstraining, höchste Intensität (Aber: lange Pausen)

Übergangsperiode: Regeneration (Physisch und psychisch)

- Andere Sportarten
- Wellness
- Ablenkung
- Prüfungen
- leichtes Karatetraining
- neue Techniken

5. Trainingsinhalte in den Perioden

5.1. AVP:

Ausdauertraining: Dauerlauf, Umfangssteigerung, dann Intensitätssteigerung

Krafttraining: Muskelaufbau, Stabilisierung, Haltung

Karatetraining: Grundlegendes Techniktraining, Sequenz-/Kombinationstraining, vollständige Kata, leichte Randoriformen

5.2. SVP:

Ausdauertraining: Stabilisierung der Grundlagenausdauer

Krafttraining: Schnellkraft (Schnelle Bewegung, leichte Gewichte), Techniktraining mit Widerstand

Schnelligkeitstraining: Sprintformen, Sprungläufe, Steigerungsläufe, Sprungtraining, Eigengewichtstraining

Karatetraining: Technik mit erleichterten und erschwerten Bewegungsformen, Sequenz/Kombinationen mit Schwerpunkt Dynamik und Durchsetzung, vollständige Bewegungsformen (Kata, Kumite),

Kata/Kumitedemonstration vor Gruppe unter leichten Wettkampfbedingungen

5.3. WKP:

Ausdauertraining: Kompensation und Regenerationsläufe

Krafttraining: Formerhaltend mit Schwerpunkt Schnellkraft

Schnelligkeitstraining: Formerhaltende Sprungformen und Sprints

Karatetraining: Techniktraining (Schnelle Weiderholung, hohe Zahl, hohe Intensität, Prätze),

Sequenz/Kombinationstraining (Zentrale Bewegungssequenzen mit Verbesserung und Stabilisation, hohe Intensität), vollständige Disziplin (Videokorrektur); Durchsetzungstraining, Wettkampfsimulation

6. Vorstellung eines Trainingsplanes (Siehe Anlage)

Zuerst verwirrend, aber einfache, auf Trainingslehre aufbauende Grundsätze

Basiert auf den Wechselbeziehungen der konditionellen und physischen Leistungsfaktoren

Vereinfachung für die Vereine

- Reduzierung der Wichtigkeit von Trainingsinhalten (Wichtig / Untergeordnet / Nicht)
- Reduzierung der Dauer von Plänen
- Zusammenfassung von Trainingsinhalten
- Zusammenfassung von Perioden

Aber: Eine Reduzierung und Vereinfachung bedeutet immer eine Reduzierung der Qualität.

Aber: keine Angst! Besser einen einfachen Plan haben als gar keinen!

7. Informationen

7.1. Internet und Personen

Landestrainer Kata und Kumite: <http://karate-bayern.de/verband/landestrainer>

Bundestrainer: <http://www.karate.de/personen/bundestrainer>

Lehrwart des Landes: <http://karate-bayern.de/ressorts/ausbildung>

Bundeslehrwart: <http://www.karate.de/person/dr-juergen-fritzsche>

Trainingspläne im Internet: <http://www.karate.de/downloads/trainingsplaene>

7.2. Empfohlene Bücher:

Schnelligkeitstraining für Kampfsportler

Autor: **Dr. Jürgen Fritzsche** (<http://www.experts-training.de/>)

Training for Experts

Grundlagen Trainingslehre im Karate

Autor: **Dr. Jürgen Fritzsche in Zusammenarbeit mit dem DKV**

Periodisierung und Trainingsplanung im Ausdauertraining [Taschenbuch]

Autor: Isabelle Glauner

Verlag: Grin Verlag; Auflage: 1. (7. Oktober 2010)

ISBN-10: 3640716337

Trainingslehre - Trainingswissenschaft: Leistung-Training-Wettkampf [Taschenbuch]

Autoren: Günter Schnabel (Autor), Hans-Dietrich Harre (Autor), Jürgen Krug (Autor)

Verlag: Meyer & Meyer Verlag; Auflage: 2. aktualisierte Auflage (28. Januar 2011)

ISBN-10: 389899631X

Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings

Autor: Jürgen Weineck

Verlag: Spitta; Auflage: 16. Auflage. (1. Dezember 2009)

ISBN-10: 3938509961

Wichtig:

Das Manuskript und die Inhalte dürfen nicht ohne Zustimmung des Autors weiterverbreitet werden. Bei Fragen kann sich direkt an Michael schölz gewandt werden:

www.shugokan.de

michael@schoelz.com

