

# Athletik – Trainingsplanung: Back on track – Die Suche nach dem Rezept

Auf der Suche nach «dem» Trainingsplan greifen Trainerinnen und Trainer oft auch auf fertige Trainingskonzepte zurück, die auf dem riesigen Markt der «Welt des Trainings» angeboten werden. Doch gibt es in der Planung des Trainings allgemein gültige Rezepte, oder steckt dahinter eine Marketingstrategie?

## Blog-Beiträge der Trainerbildung Schweiz (TBS)

Die Trainerbildung Schweiz (TBS) baut ihr digitales Angebot zur Unterstützung von Trainerinnen und Trainern stetig aus. Dazu publizieren wir regelmässig spannende Blog-Beiträge sowie Tipps und Tricks für Training und Wettkampf.

[Zu allen Blogbeiträgen](#)



**Autor:** Adrian Rothenbühler, Verantwortlicher Fachbereich Athletik, Trainerbildung Schweiz

Ein konkretes Beispiel soll uns bei den Überlegungen unterstützen: Sowohl Geraldine Ruckstuhl, die beste Siebenkämpferin der Schweiz als auch Mujinga Kambundji, die schnellste Frau der Schweiz, stellen eine

Forderung an ihren Trainer. Und die lautet ganz einfach: «Mach mich schneller»

	
Géraldine Ruckstuhl: Beste Siebenkämpferin der Schweiz	Mujinga Kambundji: Schnellste Frau der Schweiz
<b>«Mach mich schneller»</b>	

## Grundsätze versus Rezepte

Was die beiden Athletinnen vereint, ist die gleiche Zielsetzung. Entsprechend, sollte es doch möglich sein ein Trainingskonzept zu finden, das bei beiden die gewünschte Zielreaktion auslöst. Ebenso ist die Verlockung gross, wirksame Trainingsmassnahmen, die bei Mujinga Kambundji oder anderen Athletinnen und Athleten zum Erfolg geführt haben, auf Géraldine Ruckstuhl zu übertragen.

Die für den Markt entwickelten Trainingskonzepte haben meistens die folgenden zwei Elemente gemeinsam:

- Generalisierung: Was bei einigen wirkt, wirkt auch bei vielen
- Vereinfachung: Alle können das Vorgehen verstehen und nachvollziehen (erstens, zweitens, drittens, etc.)

Je stärker eine Trainingsmassnahme generalisiert und vereinfacht wird, desto geringer wird die Wirkung sein. Somit kann von Trainingskonzepten, die für möglichst viele Athletinnen und Athleten funktionieren sollen, nur noch eine Optimierung der Trainingswirkung erwartet werden. Steht aber im Leistungs- und Spitzensport nicht die Maximierung im Zentrum?

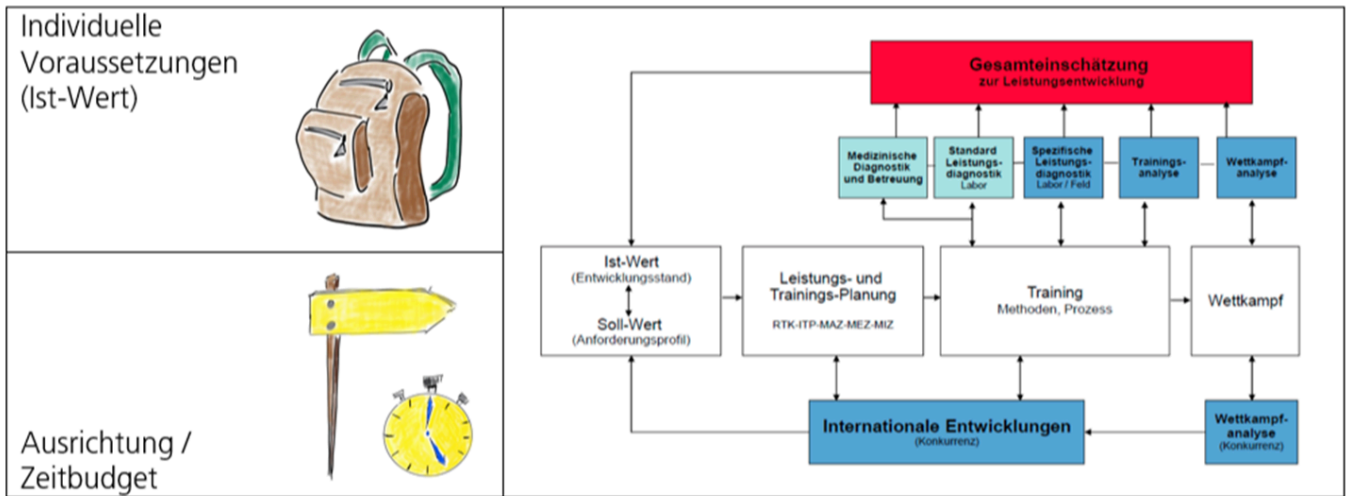
Oder im Sinne unseres zu Beginn gewählten Beispiels: Würdet ihr mit den beiden Autos in die gleiche Garage fahren?



Bei der Trainingsplanung spielt die Individualität eine wichtige Rolle. Planen wir ein Training können wir nicht auf allgemein gültige und vereinfachte Rezepte zurückgreifen ohne dabei eine Einbusse im Bereiche der Leistungsentwicklung in Kauf zu nehmen. Eine Maximierung der Trainingswirkung ist nur möglich, wenn individuelle Voraussetzungen berücksichtigt werden und die Trainingsplanung anhand physiologischer und methodischer Grundsätze erfolgt. Sobald ein Trainingskonzept auf diesen Pfeilern aufgebaut ist, erfüllt es die Anforderungen des Leistungs- und Spitzensports.

# Von Rucksäcken und Wegweisern...

Um ein Training optimal zu planen, sollten wir also die individuellen Voraussetzungen einer Athletin, eines Athleten kennen. Wir sollten somit wissen, welchen «Rucksack» diese Athletin, dieser Athlet mitbringt, in welche Richtung die Wanderung führt und wie es um das dazu verfügbare Zeitbudget steht.



Grafik: Fuchslocher, Bürgi 2007

Sind uns als Trainerin und Trainer die im Rucksack vorhandenen Trainingsinhalte und -methoden bekannt und bewusst, können wir eine individualisierte Planung entwickeln. Der Rucksack beinhaltet weiter auch Angaben zu den mentalen Voraussetzungen und den Bedingungen bezüglich des Umfeldes der Athletin, des Athleten. Alle diese Faktoren sind zu Beginn der Trainingsplanung zu respektieren.

Die Ausrichtung (Wegweiser) und das Zeitbudget bilden die zweite Basis bei der Entwicklung der Trainingsplanung. Die Wahl der Trainingsmethode ist zum einen abhängig vom Zeitbudget (klein oder gross) und zum anderen von der Ausrichtung der Planung auf das nationale oder internationale Niveau.

Hier ein Auszug aus den Rucksäcken von Géraldine und Mujinga:

<p>Ist-Wert</p> 		
<p>Ausrichtung</p> 		
<p>Ist-Wert</p> 		
<p>Ausrichtung</p> 		



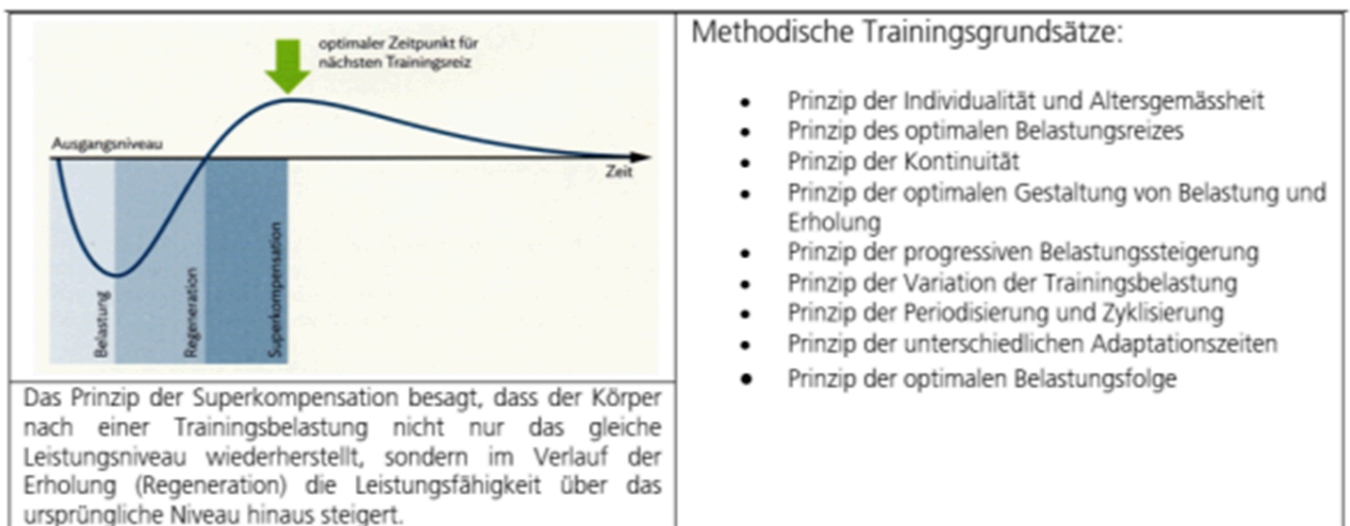
Gerade der Rucksack von Mujinga Kambundji ist unglaublich vielfältig und bietet somit sehr viele Chancen bei der Entwicklung einer individualisierten Planung.

## Was müssen wir planen?

Häufig ist die Trainingsplanung eine Aneinanderreihung von Trainingsmethoden, ohne genau zu bestimmen, was mit dem Training überhaupt ausgelöst werden soll. Trainingsplanung ist nicht in erster Linie als das Planen von Trainingsmethoden zu verstehen, sondern als Verknüpfung von Reaktionen des Körpers auf verschiedene Trainingsreize.

### 1. Planen wir die Superkompensation?

Eines der gängigsten Modelle im Bereich der Trainingsplanung ist das Model der Superkompensation. Unter diesem Begriff versteht man die Reaktion des Organismus auf eine Homöostasestörung (Störung des Gleichgewichtes) durch einen überschwelligen Trainingsreiz. Auf der Basis dieses Modells werden verschiedene Grundsätze zur Trainingsplanung abgeleitet.



Grafik: Jost Hegner, Training fundiert erklärt

Es gibt zwei Hauptprobleme in der Anwendung des Modells der Superkompensation:

- Die verschiedenen Funktionssysteme des Körpers weisen unterschiedliche Zeiträume auf, um das Leistungsniveau wieder herzustellen – dies wird als «Heterochronismus der Wiederherstellung» bezeichnet.
- Es gibt im Training neben den biologischen Prozessen innerhalb des Modells der Superkompensation auch den Prozess des Lernens. Je komplexer die Zielbewegung, umso aufwendiger der Lernprozess. Die Lernkurve ist aber keine Superkompensationskurve, sondern sie flacht zu einem Lernplateau ab und verläuft oft in mehreren Phasen.

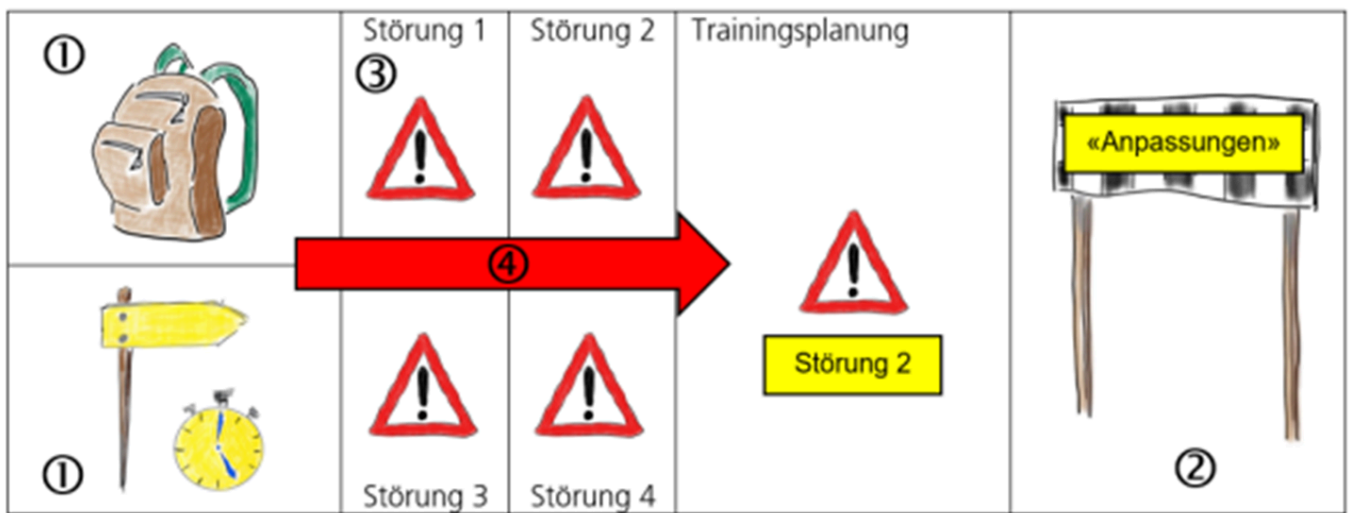
Deshalb ist es wichtig, das Prinzip der Superkompensation als Modell zu verstehen, das die Anforderungen an die Trainingsgestaltung in einem allgemein formulierten zeitlichen Verlauf darstellt. Vielmehr müssen die genannten Parameter wie Intensität, Belastungsdauer, Pausenlänge, Zyklisierung des Trainings usw. von erfahrenen Trainerinnen und Trainern in Zusammenarbeit mit dem Athleten festgelegt, überwacht und entsprechend angepasst werden.

## 2. Planen wir «Anpassungen» und «Störungen»?

Bei der Trainingsplanung müssen wir uns immer wieder bewusst sein, dass alle Trainingsreize bei unseren Athletinnen und Athleten physiologische Reaktionen im Körper auslösen werden. Somit sollten wir uns bei der Planung als erstes überlegen, welche Anpassungen wir provozieren möchten, um dann zu entscheiden, welche Störungen (Trainingsreize) dazu notwendig sind.

Da eine Anpassung durch verschiedene Störungen hervorgerufen werden kann, sollten wir anhand des Inhaltes des Rucksackes und des Wegweisers entscheiden, welche Störung wir wählen.

### Was müssen wir planen?



1. Überprüfung des Rucksackes / Festlegen des Wegweisers / Definieren des Zeitbudgets
2. Festlegen der Anpassungen, die erzielt werden sollen
3. Auflistung möglicher Störungen, die zu der Anpassung führen können
4. Auswählen der Störungen (Trainingsreize, Trainingsmethoden), die am besten zum Rucksack, Wegweiser und Zeitbudget passen

Die individuellen Voraussetzungen (Rucksack, Wegweiser, Zeitbudget) und die angestrebten Anpassungen (Leistungsentwicklungen) geben vor, welche Trainingsmethoden ausgewählt werden sollten. Somit ist ein Trainingsplan ein höchst individuelles Konstrukt und in den seltensten Fällen eine generalisierte «it fits all» Lösung.

## Der Stand bei Géraldine und Mujinga

		<b>Myogene Faktoren</b>	<b>Neurogene Faktoren</b>	<b>Fokus: neurogene Faktoren</b>	
		Schrittlänge	Frequenz	Ausbildung reaktive Füße	
		Technik (Becken/Hüftbeuger)	Overspeed	Frequenzarbeit	
Entwicklung Maximalkraft	Fussaktivität	Technik (Becken/Hüftbeuger)			
		Distanzen nicht zu lang			
		<b>Myogene Faktoren</b>	<b>Neurogene Faktoren</b>	<b>Fokus: Transfer</b>	
		Schrittlänge	Frequenz	Blockperiodisierung zwischen myogenen und neurogenen Faktoren	
		Technik (Becken/Hüftbeuger)	Overspeed	Overspeed	
Entwicklung Maximalkraft	Fussaktivität	Wechsel zwischen Smooth running und Intensität			

Dieses Beispiel zeigt deutlich, dass die gewünschte Anpassung «mach mich schneller» von ganz verschiedenen Faktoren abhängig ist und durch unterschiedliche Störungen provoziert werden kann. Die Ausgangslage (Rucksack, Wegweiser und Zeitbudget) der Athletin ist entscheidend für die Wahl des Trainingsreizes.

So braucht Mujinga Kambundji hoch intensive «overspeed»-Reize, um ihre Schnelligkeit noch weiterentwickeln zu können. Diese Reize würden Géraldine Ruckstuhl überfordern, da sie im Bereich der Ansteuerung noch nicht in der Lage ist die Laufbewegung im «overspeed»-Modus richtig auszuführen.

Die Suche nach einem allgemein gültigen Rezept für die Planung des Trainings bleibt somit erfolglos.

## Trainingsplanung und -steuerung

Die folgende Präsentation soll noch einmal den Prozess der Trainingsplanung etwas genauer beleuchten. Zudem werden für die einzelnen Planungselemente (Makrozyklus, Mesozyklus, Mikrozyklus) verschiedene Erklärungen und Beispiele gegeben.

## Quellen und weiterführende Literatur

Hegner, Jost (2012): [Training fundiert erklärt](#), Magglingen, Herzogenbuchsee: Bundesamt für Sport BASPO, Ingold

Quelle: Trainerbildung Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**