Athletik – Trainingsplanung: Langfristig entwickeln – kurzfristig performen

Bei jungen Athletinnen und Athleten im Nachwuchsleistungssport sollte durch eine geschickte Trainingsplanung die Physis langfristig entwickelt werden, ohne den Fokus zu stark auf die Wettkampfresultate zu legen. Durch die Zunahme des Wettkampfangebots im Nachwuchsbereich werden von diesen aber schon in jungen Jahren Leistungen auf hohem Niveau verlangt. Nicht zuletzt auch wegen den vorherrschenden Selektionsprozessen durch Verbände und Vereine. Ist es überhaupt möglich eine Athletin, einen Athleten in der Physis langfristig zu entwickeln und gleichzeitig kurzfristig performen zu lassen?

Foto: Reto Loser

Autor: Adrian Rothenbühler, Verantwortlicher Fachbereich Trainingslehre-Kondition. Trainerbildung Schweiz

Ditaji Kambundji ist mit 19 Jahren am Beginn ihrer Karriere. Die Zielsetzung als Trainer muss sein, dass sie in vier bis fünf Jahren ihr volles Leistungsvermögen abrufen kann. Gerade in der Entwicklung der physischen Fähigkeiten ist es entscheidend, ihren Körper bezüglich den auftretenden Belastungen abzusichern. Die Kunst ist es aber auch, die Zielübungen und Zielintensitäten, welche in vier bis fünf Jahren angestrebt werden, im Auge zu behalten. Gleichzeitig strebt Ditaji aber bereits Medaillen auf dem internationalen Parkett an. Damit dies möglich ist, muss trotz dem langfristigen Fokus kurzfristig schon Leistung entwickelt werden.

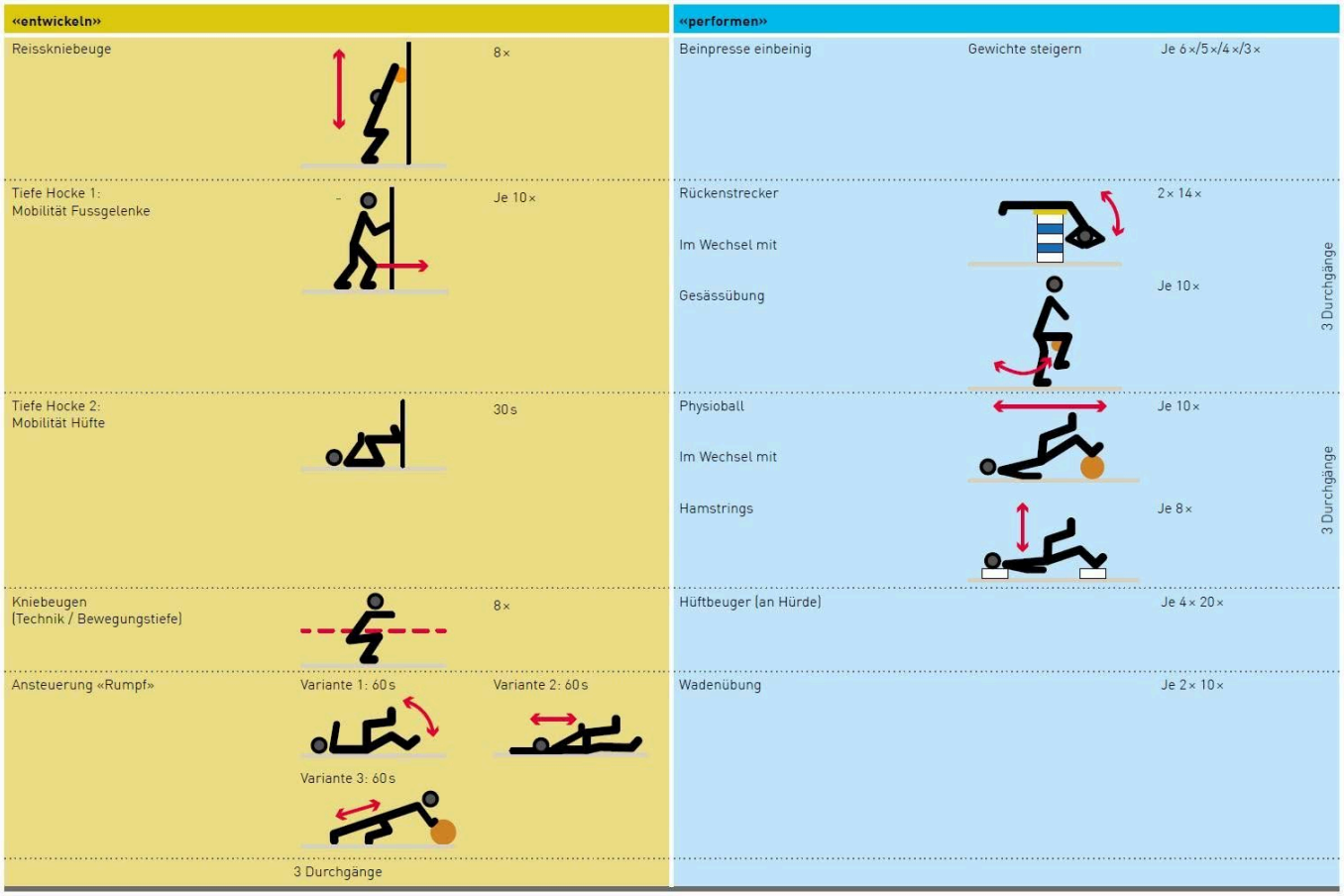
Der Trainingsplan

Es kann bei jungen Athletinnen und Athleten sinnvoll sein, den Trainingsplan in zwei Bereiche einzuteilen:

Bereich 1: «entwickeln»	**Bereich 2: «performen»**
In diesem Bereich werden technische Elemente in das Krafttraining integriert. Dabei geht es darum, neue Lernstufen zu erreichen oder Kernübungen technisch korrekt zu repetieren und zu automatisieren. Zudem werden Zubringerübungen im Bereich der Athletik angewandt. Einerseits aus der Sicht der Prävention und anderseits zur Erhöhung der Verträglichkeit kommender Belastungen. Die Methodenwahl ist nicht entscheidend. **Entwickeln =** Aufbau eines Fundaments in der Technik und der Physis	In diesem Bereich werden altersadäquate Übungen integriert, welche eine Leistungssteigerung resp. eine Erhöhung des Muskelpotentials zulassen. Es geht also darum, mit einer sinnvollen Methoden- und Übungsauswahl Anpassungen hervorzurufen, welche zu einer Leistungssteigerung führen. **Performen =** Altersadäquate Auswahl von Übungen, welche eine Leistungssteigerung zu lassen

Folgendes Beispiel zeigt eine mögliche Umsetzung dieser Herangehensweise:

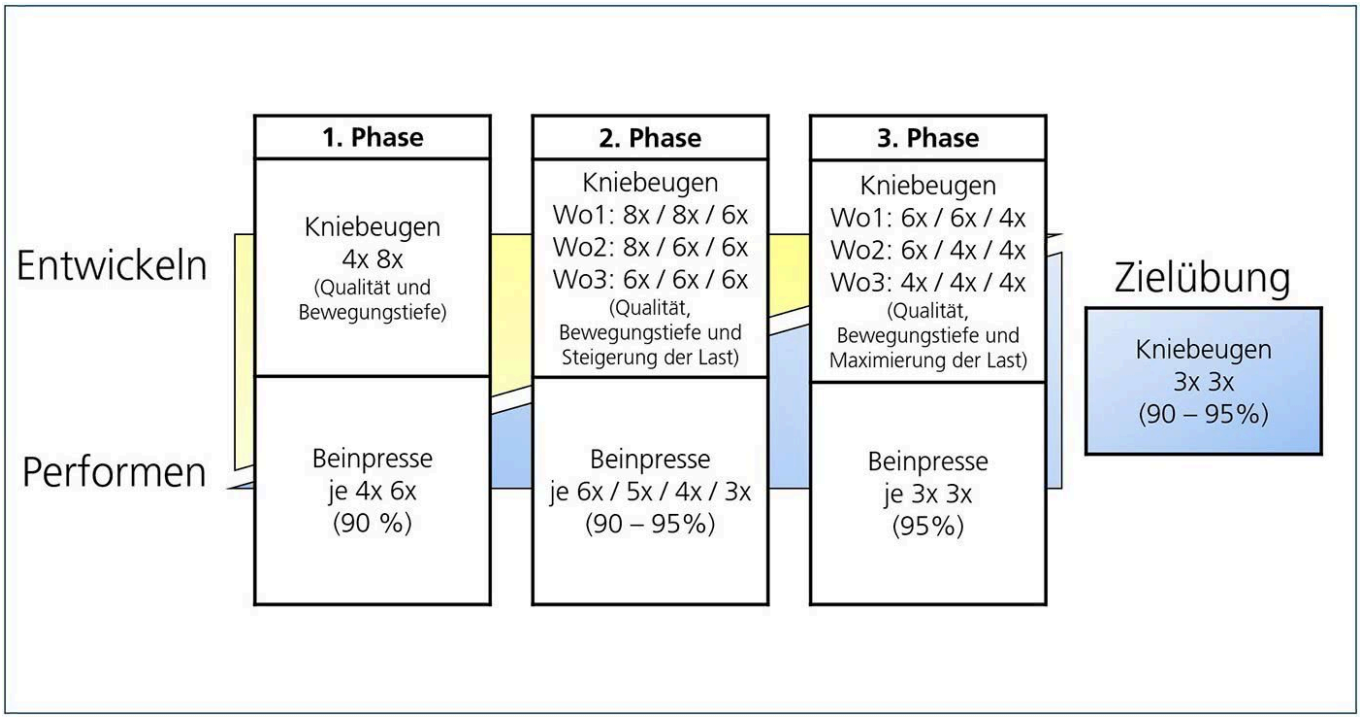
Krafttrainingsplan: 800m Läufer (19 Jahre)



Der Trainingsplan als **Download** (pdf)

Die Entwicklung einer Übung

Um eine Übung langfristig entwickeln zu können, erfolgt zuerst die Überlegung, welche Zielübungen wir im Hochleistungsalter anstreben. Danach sollte die Übungswahl in den Bereichen «entwickeln» und «performen» auf die gewählte Übung ausgerichtet werden. Wichtig ist auch, wich während der Entwicklung mit der Zielintensität zu befassen.



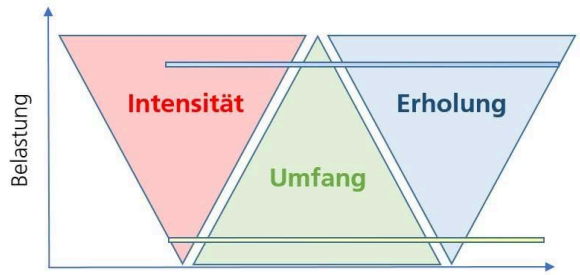
Wie lange die verschiedenen Phasen sind, hängt von der individuellen Entwicklung der Athletinnen und des Athleten ab. Die Festigung der einzelnen Lernstufen ist aber zentral, um ohne Risiko die angestrebte Zielübung und Zielmethode zu erreichen.

Integration in den Jahresplan

Die Themen «entwickeln» und «performen» können auch für die Jahresplanung eine wichtige Rolle spielen. Hier kann es spannend sein, die «normalen» Planungsmuster etwas zu durchbrechen. Gerade das System der Blockperiodisierung zeigt uns Möglichkeiten auf, sich auf bestimmte Trainingsinhalte zu fokussieren. Diese Herangehensweise können wir auch für das «Spiel» mit dem Trainingsumfang («entwickeln») und Trainingsintensität («performen») verwenden. So kann es Sinn ergeben Entwicklungs- und Performanceblöcke getrennt zu planen.

Folgendes Beispiel zeigt die Herangehensweise bei der Jahresplanung von Ditaji Kambundji. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es bei ihr nicht möglich ist, in den Phasen grosser Trainingsumfänge (Aufbau der Belastungsverträglichkeit – «entwickeln») technische Elemente weiter zu entwickeln, da die nötige Intensität nicht aufgebracht werden kann. Aus diesem Grund werden diese unterschiedlichen Themen in der Jahresplanung getrennt geplant.

Oktober	November	Dezember
S 1	M 1	D 1
S 2	D 2	F 2
M 3 **40**	D 3	S 3
D 4	F 4	S 4
M 5	S 5	M 5 **49**
D 6	S 6	D 6
F 7	M 7 **45**	M 7
S 8	D 8	D 8
S 9	M 9	F 9
M 10 **41**	D 10	S 10
D 11	F 11	S 11
M 12	S 12	M 12 **50**
D 13	S 13	D 13
F 14	M 14 **46**	M 14
S 15	D 15	D 15
S 16	M 16	F 16
M 17 **42**	D 17	S 17
D 18	F 18	S 18
M19	S 19	M 19 **51**
D 20	S 20	D 20
F 21	M 21 **47**	M 21
S 22	D 22	D 22
S 23	M 23	F 23
M 24 **43**	D 24	S 24
D 25	F 25	S 25
M 26	S 26	M 26 **52**
D 27	S 27	D 27
F 28	M 28 **48**	M 28
S 29	D 29	D 29
S 30	M 30	F 30
M 31 **44**		S 31



«entwickeln»:
- Grosser Trainingsumfang – geringe Trainingsintensität
- Aufbau der Belastungsverträglichkeit
- Zubringer Technik / Zubringer Athletik

«performen»:
- Gesteigerte Trainingsintensität – geringer Trainingsumfang

Ansätze für Spielsportarten

Gerade in Spielsportarten wird immer wieder darüber diskutiert, dass die Wettkampfresultate in den Nachwuchskategorien eine untergeordnete Rolle einnehmen. Auch hier spielt die langfristige Ausbildung im athletischen Bereich eine entscheidende Rolle. Zu einem späteren Zeitpunkt wird die Zeit dann immer knapper, um noch an der Physis der einzelnen Spielerinnen und Spieler zu arbeiten. Wenn wir also davon ausgehen, dass keine Rücksicht auf die Wettkampfresultate genommen werden muss und die langfristige Ausbildung im Zentrum steht, kann die Herangehensweise etwas anders erfolgen.

Folgende Beispiele zeigen diese Herangehensweise bei der Planung einer Saison. Dabei wird immer davon ausgegangen, dass auf das Wettkampfresultate keine Rücksicht genommen werden muss.

Variante 1: «entwickeln» und «performen» wechseln sich immer ab

«entwickeln»	«performen»			
2 Wochen	2 Wochen	2 Wochen	2 Wochen	2 Wochen

«entwickeln»
- Die Entwicklung der athletischen Fähigkeiten steht im Zentrum.
- Gewählte Spielformen sind Zubringer zu der athletischen Entwicklung.
- Das Coaching ist auf die Athletik ausgerichtet.

«performen»:
- Die Entwicklung der technisch-taktischen Fähigkeiten steht im Zentrum.
- Die gewählten Spielformen entsprechen dem Spielsystem und der Spielintensität.
- Schnelligkeit und Explosivität sind zentrale Themen.
- Das Coaching ist auf das Spiel ausgerichtet.

Variante 2: Nicht alle Teammitglieder beschäftigen sich mit den gleichen Inhalten

Team 1 («entwickeln)	**Team 1 («performen»)**			
Team 2 («performen»)	**Team 2 («entwickeln»)**			

Das Team wird in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe widmet sich der athletischen Ausbildung, während sich die andere Gruppe mit dem Spiel auseinandersetzt. Diese Gruppe würde dann zum Beispiel am Wochenende auch den Wettkampf bestreiten.

Zusammenfassung

Um junge Athletinnen und Athleten so zu begleiten, dass sie im Hochleistungsalter die optimale Leistung abrufen können, müssen wir diese langfristig entwickeln. Es macht Sinn dem Aufbau der Belastungsverträglichkeit genügend Platz und Zeit einzuräumen. Wichtig dabei ist, die Zielübungen und Zielmethoden schon immer im Kopf zu haben und die Entwicklung in diese Richtung einzuleiten.

Diese langfristige Ausrichtung kann mit altersadäquaten Trainingsformen ergänzt werden, welche kurzfristig eine Leistungssteigerung bewirken. In der langfristigen Planung können wir nun versuchen mit den zwei Elementen «entwickeln» und «performen» zu spielen.

«...langfristig, zielgerichtet «entwickeln»...altersadäquat, kurzfristig «performen»...»

Alle Artikel der Serie

Athletik – Trainingsplanung Langfristig entwickeln – kurzfristig performen

Bei jungen Athletinnen und Athleten im Nachwuchsleistungssport sollte durch eine geschickte Trainingsplanung die Physis langfristig entwickelt werden, ohne den Fokus zu stark auf die Wettkampfresultate zu legen. Durch die Zunahme des Wettkampfangebots im Nachwuchsbereich werden von diesen aber schon in jungen Jahren Leistungen auf hohem Niveau verlangt. Nicht zuletzt auch wegen den vorherrschenden Selektionsprozessen durch Verbände und Vereine. Ist es überhaupt möglich eine Athletin, einen Athleten in der Physis langfristig zu entwickeln und gleichzeitig kurzfristig performen zu lassen? Bei jungen Athletinnen und Athleten im Nachwuchsleistungssport sollte durch eine geschickte Trainingsplanung die Physis langfristig...

Athletik – Trainingsplanung ...über das Konstruieren

Durch geschicktes Entwickeln von Übungen und Kombinieren von unterschiedlichen Trainingsreizen, konstruieren wir im Trainingsprozess neue Leistungslevels. Gerade im Bereich der Trainingsintensität ist es entscheidend, was wir mit diesen Konstrukten machen. Darauf aufbauen. Oder einstürzen lassen? Dieser Beitrag vertieft die Gedankengänge der beiden ersten Artikel, in denen es um das langfristige Entwickeln und kurzfristige Performen sowie um das Entwickeln und Kombinieren von Zielübungen geht. Durch geschicktes Entwickeln von Übungen und Kombinieren von unterschiedlichen Trainingsreizen, konstruieren wir im Trainingsprozess neue...

Athletik – Trainingsplanung ... über das Entwickeln und Kombinieren!

Damit Trainingsmassnahmen im Trainingsprozess grössere Effektivität erhalten, ist es sinnvoll, sich über Entwicklungsreihen und clevere Kombinationen von Übungen Gedanken zu machen. Durch das zielgerichtete Entwickeln von Übungen gelingt es uns die angestrebte Zielübung stufenweise auszubilden. Kombinieren wir dabei die gewählten Übungen optimal, können wir den Trainingseffekt perfektionieren. Dieser Blogbeitrag behandelt die entscheidenden Nuancen, die helfen, das Trainingsziel immer vor Augen zu halten. Damit Trainingsmassnahmen im Trainingsprozess grössere Effektivität erhalten, ist es sinnvoll, sich über Entwicklungsreihen und clevere...

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO