

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.



Foto: Pexels, Pavel Danilyuk

Autor: Adrian Rothenbühler, Verantwortlicher Fachbereich Athletik. [Trainerbildung Schweiz](#)

Inhalt

- [Konstruieren in einer Trainingseinheit](#)
- [Konstruieren in einem Mikrozyklus](#)
- [Konstruieren in einem Mesozyklus](#)
- [Konstruieren in einem Makrozyklus](#)

Im Trainingsprozess ist es sinnvoll sich zu überlegen, ob wir unnötige Massnahmen geplant haben. Bei der Entwicklung des Trainings von der Stufe Leistungssport zur Stufe Spitzensport werden die Leitplanken immer

enger und die Effektivität von Trainingsmassnahmen gewinnt an zentraler Bedeutung. Das Bild des «Konstruierens» kann uns dabei helfen, den Planungsprozess von effektiven Trainingsinhalten und deren Verknüpfungen zu überprüfen.

Wir haben beim «Konstruieren» verschiedene Elemente zur Verfügung (Trainingsmethoden, Trainingsumfänge, Trainingsintensitäten, u.a.), welche dazu eingesetzt werden, Trainingsphasen hinsichtlich dem Endkonstrukt effektiver zu gestalten. Dabei ist es wichtig, ein auf Jahre hinaus stabiles «Haus» zu bauen, welches sich durch seine hohe Funktionalität auszeichnet und nicht durch unnützen Prunk.

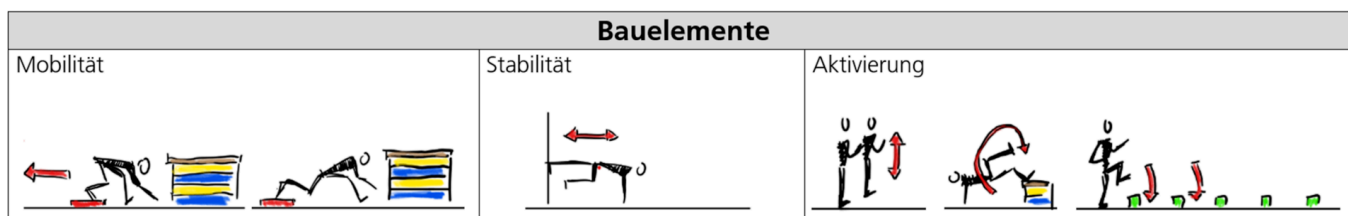
Konstruieren in einer Trainingseinheit

Eine Trainingseinheit bietet durch einen cleveren Konstruktionsplan schon verschiedenste Möglichkeiten die Effektivität zentraler Elemente zu erhöhen.

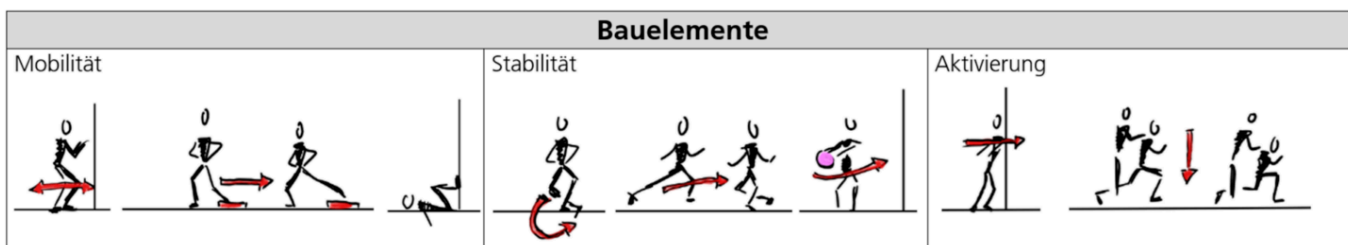
Das Warm-up konstruiert

Beim Warm-up müssen wir uns immer überlegen, was der Haupttrainingsinhalt sein wird. Dabei führen wir uns die Anforderungen vor Augen, welcher dieser Inhalt bietet. Wir setzen uns also intensiv mit der «Bauetappe» und dem Endkonstrukt auseinander.

Ein Warm-up sollte im besten Fall immer den Haupttrainingsinhalt konstruieren.



Haupttrainingsinhalt = max. Schnelligkeit

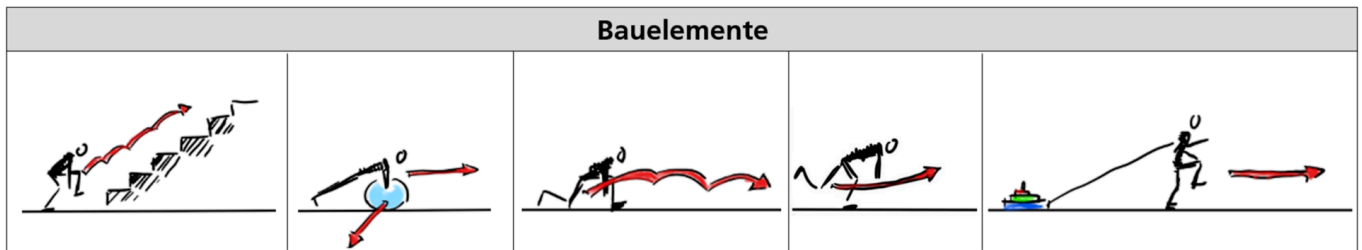


Haupttrainingsziel = Richtungswechsel

Damit optimal konstruiert werden kann, ist eine Analyse der gestellten Anforderungen an das «Bauwerk» entscheidend. Zu häufig werden im Warm-up Elemente verbaut, welche gar nicht nötig sind und insbesondere zu viele Ressourcen verlangen.

Die Übungszusammenstellung konstruiert

Auch beim Erlernen von Techniken ist es sinnvoll, sich als «Konstrukteurin» oder «Konstrukteur» zu verstehen. Welches «Bauwerk» soll entstehen? Daraus abgeleitet, welche Vorkonstruktionen müssen gemacht werden, damit ein stabiles Gebäude entsteht?



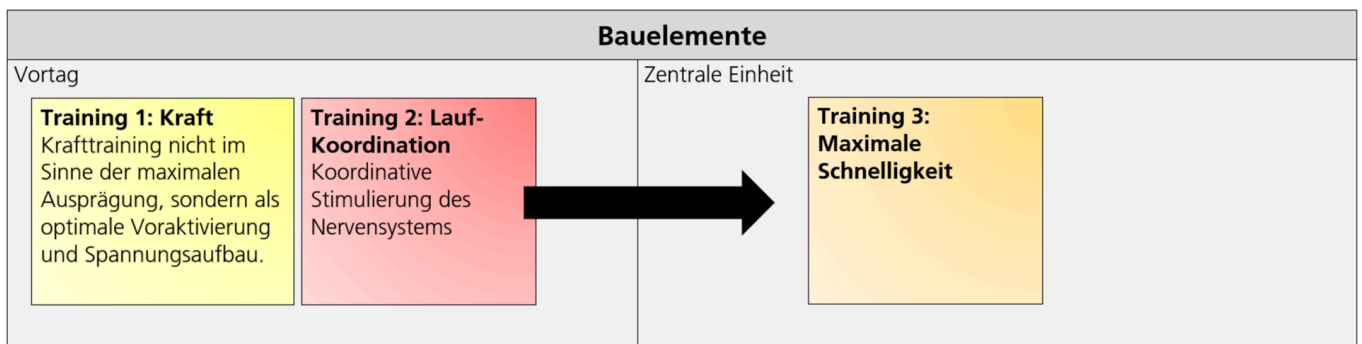
Optimal beschleunigen

Beim Konstruieren ist es also entscheidend, dass nicht irgendwelche Elemente (Übungen, Methoden) kombiniert werden, sondern diese in den Zusammenhang mit der Hauptzielsetzung (Bauwerk) gesetzt werden.

Konstruieren in einem Mikrozyklus

Innerhalb einer Trainingswoche kann uns die Idee «auf dem was ich heute baue, kann ich morgen weiterbauen» inspirieren.

Es ist sinnvoll sich zu überlegen, welches die zentralen Trainingseinheiten innerhalb einer Woche sind und wie diese möglichst optimal ausgeprägt werden können. Diese Ausprägung kann mit den vorgeschalteten Einheiten sehr gut konstruiert werden.



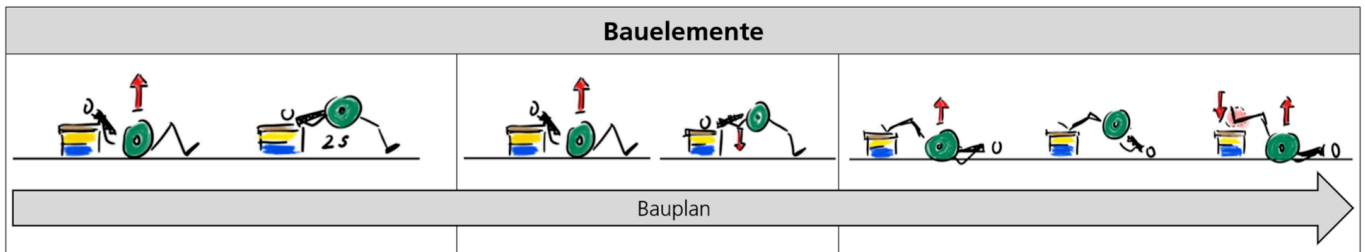
Maximale Schnelligkeit

Die Gedankenkette folgt immer dem Bauplan, so dass keine Schritte stattfinden, die nicht im Dienst der gesamten Entwicklung stehen. Dabei geht es auch darum Arbeitsschritte so zu optimieren, dass eine erhöhte Effektivität entsteht. Training darf nie eine beliebige Auswahl von Übungen sein. Stellen wir uns einmal das Gebäude vor, das durch diese Art des Vorgehens entstehen würde!

Konstruieren in einem Mesozyklus

Wenn wir an der Planung der verschiedenen Mesozyklen sind, sollten wir uns vor allem mit Reizwechsel und Monotonie auseinandersetzen. Wir Trainerinnen und Trainer neigen häufig dazu, Angst vor aufkommender Monotonie zu haben. Dies einerseits zurecht, da monotone Belastungen langfristig keine Entwicklungen ermöglichen. Andererseits ist aber gerade eine gewisse Konstanz nötig, um Anpassungen im Körper zu provozieren.

Gerade in der Planung von Übungszusammenstellungen im Krafttraining ist es nicht sinnvoll ein Leistungsniveau, das ich in einer Übung konstruiert habe, sofort wieder durch andere Übungen zu brechen. Oder mit unserer Metapher gesprochen: den Baustil zu wechseln. Wir planen einen Reizwechsel, aber immer in Anlehnung an das, was wir vorher konstruiert haben.

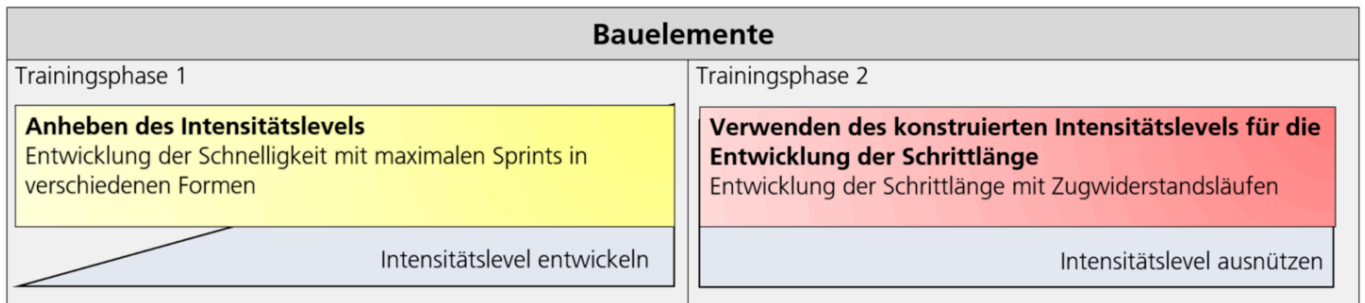


Entwicklung einer Übung – Reizwechsel durch minime Anpassungen

Konstruieren in einem Makrozyklus

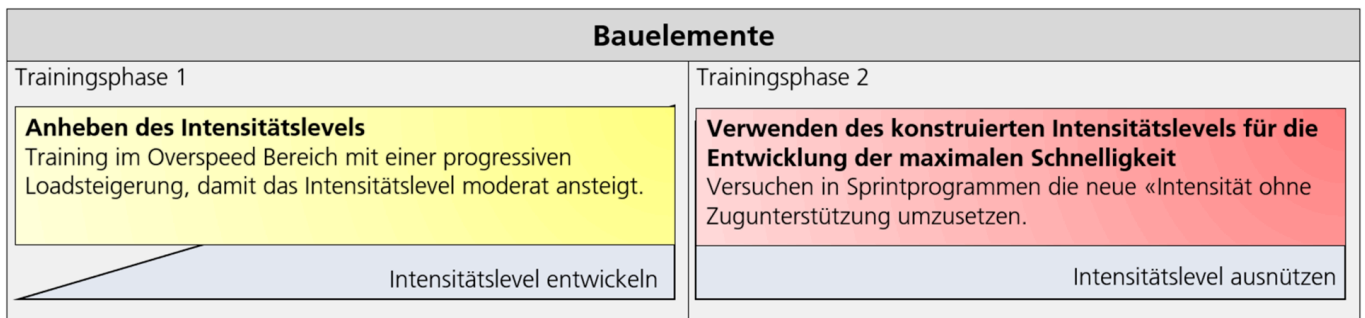
Wie im Einleitungstext erwähnt, entstehen gerade im Bereich der Intensitäten (Schnelligkeit, Explosivität, Maximalkraft) interessante Konstruktionsoptionen. Dabei geht es immer darum, wie ein höheres Intensitätslevel (schneller, stärker) erklommen wird, und was wir mit diesem neuen Niveau machen. Gerade hier ist es spannend den Konstruktionsgedanken einzusetzen. Hier geht es nicht darum, bereits Konstruiertes wieder abzureissen. Viel spannender ist es, mit diesem weiterzuarbeiten.

Schnelligkeitsentwicklung



Ein neues Niveau erreichen



Verschiedene Trainingsmethoden können so eingesetzt werden, dass darauffolgende Massnahmen auf einem höheren Intensitätslevel absolviert werden können.



Ein Niveau ausnützen

Hat man sich ein Intensitätslevel erarbeitet, ist es sinnvoll, dieses auch für die nächste Phase auszunützen und nicht zu brechen, obwohl eventuell wieder in das Grundlagentraining investiert werden muss. So können mehrgipflige Periodisierungen auch dann sinnvoll sein, wenn keine Wettkampfphase geplant ist. Hat man zum Beispiel in einer ersten Wettkampfphase ein gefordertes Intensitätslevel unter Wettkampfbedingungen erreicht, verwenden wir dieses Niveau auch für die kommende zweite Aufbauphase. Oder eben: Wir bauen weiter und lassen es nicht einstürzen.

Periodisierung der Intensität

Bauelemente	
Wettkampfphase 1	Vorbereitungsphase 2
Erreichen der Wettkampfintensität	Ausnützen der Wettkampfintensität bei der Entwicklung des Grundlagentrainings
 Intensitätslevel erreicht	 Intensitätslevel ausnützen

Um ein gelungenes Endprodukt konstruieren zu können, sollten wir einen Bauplan verfolgen, und dabei Erschaffenes im Sinne eines Reizwechsels minim anpassen, aber immer am grossen Ganzen weiterbauen.

«Die Genialität einer Konstruktion liegt in ihrer Einfachheit. Kompliziert bauen kann jeder.»

Sergej P. Koroljow, sowjetischer Raketenkonstrukteur (1906 – 1966)

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 Wettkampfergebnisse 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](#)

Quelle: Trainerbildung Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO