

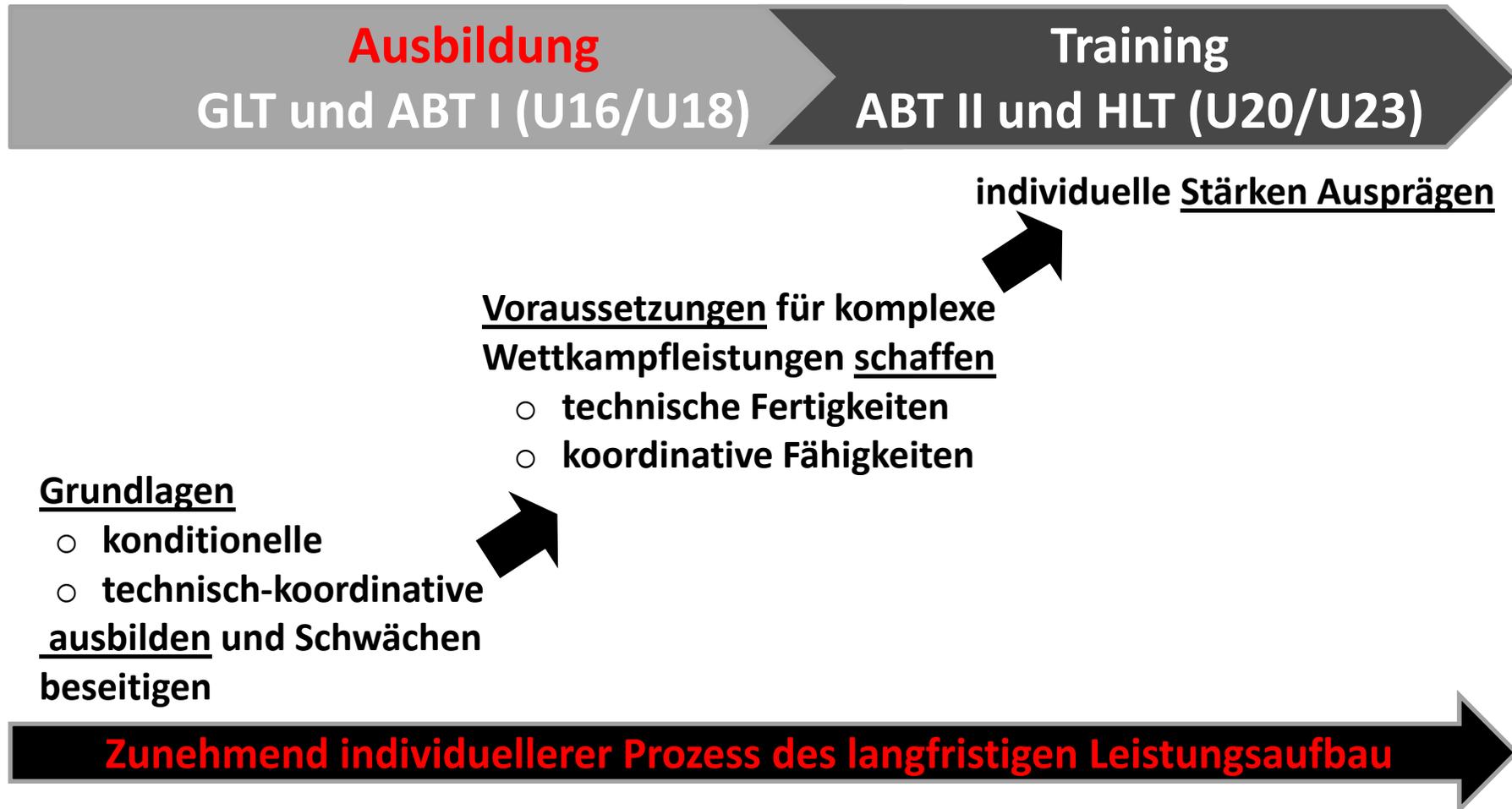


Regionalfortbildung Nord am 26.11.2011 in Ebermannstadt

**Thema 1: Komplexes Training in der täglichen
Ausbildung junger Nachwuchssportler
(09.00 – 12.00 Uhr)**



Erst ausbilden, dann trainieren!
„Nachhaltigkeit des Trainings“





Die Zieltechnik wird häufig bereits im Nachwuchstraining mit (zu) hohem Zeitaufwand erarbeitet.

Viel zu früh...

- *sowohl im Verlauf des Trainingsprozesses im Nachwuchs*
- *als auch im Verlauf des Trainingsjahres*

...wird zu viel Zeit für spezielles Training verbraucht, wichtige „grundlegende“ Voraussetzungen bleiben auf zu niedrigem Niveau. Aber...

...die Fähigkeiten bestimmen die Fertigkeiten!



„Eine einseitige dauerhafte Spezialisierung führt zu einer ebenso einseitigen, ständigen Belastung der jeweiligen Strukturen.

Je spezifischer diese Strukturen ausschließlich beansprucht werden, umso größer ist auch die Gefahr der Überbeanspruchung.“ (J. Mallow)

**Hohe Spezialisierung führt zu einseitiger Belastung
(und erfordert vielseitiges Training)!**



Zusammenhang zwischen (komplexer) Leistung und Training:

Jede **(Wettkampf-)Leistung** ist eine **komplexe Leistung**, die sich aus mehreren Komponenten zusammensetzt.

Im Sinne der umfassenden Vorbereitung der komplexen (Wettkampf-) Leistung, ist auch der **Trainingsprozess komplex** zu gestalten.

Komplexe Leistung erfordert komplexes Training!

Ein zentrales Mittel des komplexen Trainings ist die allgemein-athletische Ausbildung (AAA).



Komplexe Ausbildung kombiniert mehrere, oft zahlreiche Anforderungen koordinativer und konditioneller Art in einer Trainingseinheit.

Sie kann so variabel gestaltet werden, dass sie zur Grundausbildung, zur Vorbereitung speziellen Trainings, zur Einführung von Techniken, aber auch zur Kompensation nach hohen Trainings- und Wettkampfbelastungen geeignet ist.



Ziele und Aufgaben der AAA:

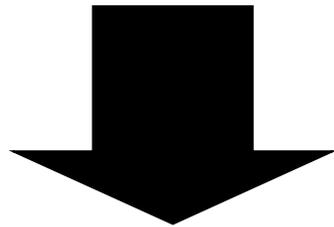
- Verbesserung der **konditionellen und koordinativen** Fähigkeiten als Grundlage der speziellen Leistungsvoraussetzungen
- Entwicklung der Belastungsverträglichkeit
- Verbesserung der Wiederherstellungsfähigkeit
- Steigerung der Belastbarkeit der Organsysteme und des Binde- und Stützgewebes
- *Entwicklung der Organkraft (T. Nett)*
- Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen

Neben der schwerpunktmäßigen Entwicklung der Grundlagen- und Kraftausdauer dominieren die Schnelligkeits- und Schnellkraftkomponenten in der AAA.

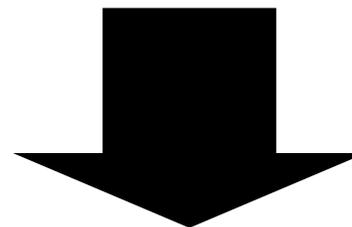


AAA als eine Form der komplexe Ausbildung erfordert...

hohe Anzahl an
Wiederholungen



vielseitige Auswahl von
Trainingsübungen



Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen

„Kondition“



„Koordination/
Technik“

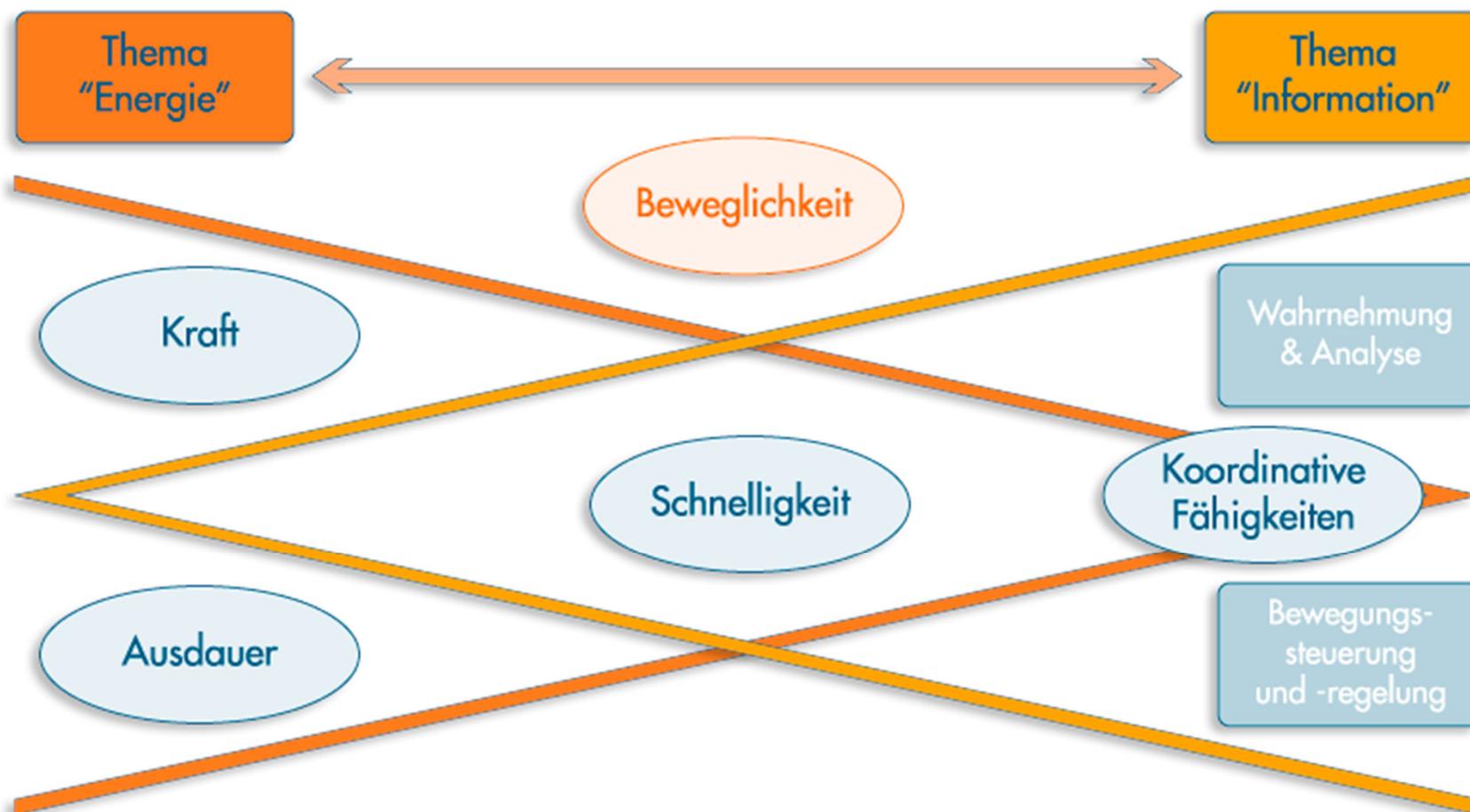


Trainingsmittel der AAA:

Hierzu gehören Übungen, die keinen direkten bewegungsstrukturellen Bezug zu den leichtathletischen Disziplinen aufweisen:

- Formen der Gymnastik (Schwung-, Kraft-, Partnergymnastik...)
- allgemeine Kraftübungen (Med.-Ball, Kurzhantel, weitere Kleingeräte...)
- allgemeine Koordinationsübungen (Gleichgewicht, Differenzierung, Anpassung/Umstellung)
- andere Sportarten (Turnen, kleine Spiele, Sportspiele u.a.)

Die AAA ist gemäß der Ziel- und Aufgabenstellung des GLT und ABT ein Trainingsschwerpunkt mit hohem zeitlichen Umfang.



Umfang, Intensität und Ausführung bestimmen die Trainingswirkung!



***„Trainingslehre ist Maßlehre.“
(B. Sumser)***



Grundsätze bei der Übungs-/Variationsauswahl:

- entsprechend der Zielstellung des Trainings
- unter Berücksichtigung der Leistungsvoraussetzungen, des
- Trainingsalters und der
- Altersbesonderheiten
- richtet sich nach dem Beherrschungsgrad
- Techniken der allgemeinen Trainingsübungen müssen vor dem Einsatz im Training erlernt werden

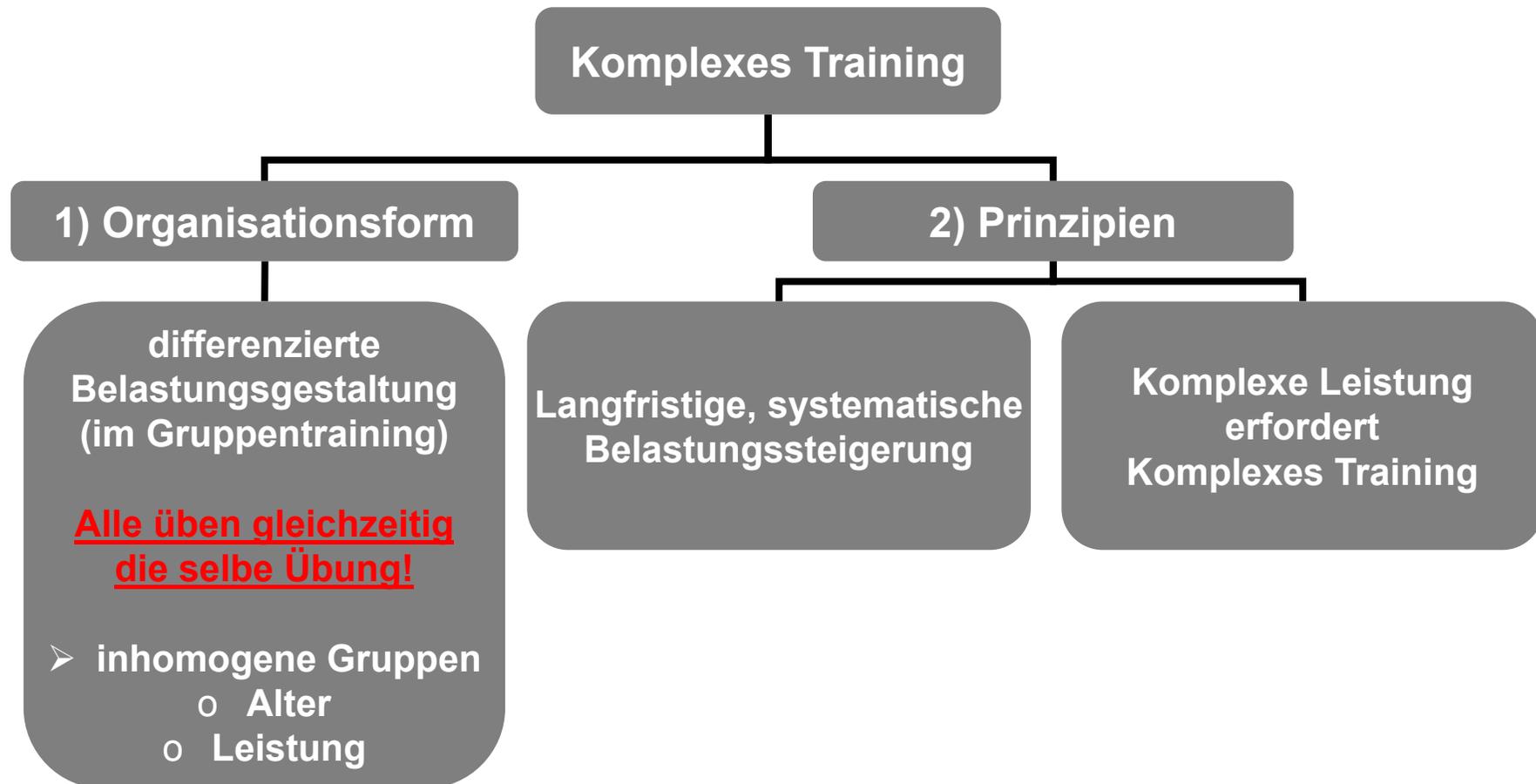
Erst Üben, dann trainieren!



„Vielen Trainern ist es ziemlich egal, welche technischen Fähigkeiten ein Sportler ausprägt. Hauptsache ist die Kraft und den anderen überlegen zu sein...

*Wenn alle nur arbeiten, arbeiten, arbeiten, gehen auch die Talente kaputt. Man erkennt diese Talente auch nicht mehr.“
(Kanu-Erfolgstrainer Capousek)*

Qualität vor Quantität!





Organisationsformen:

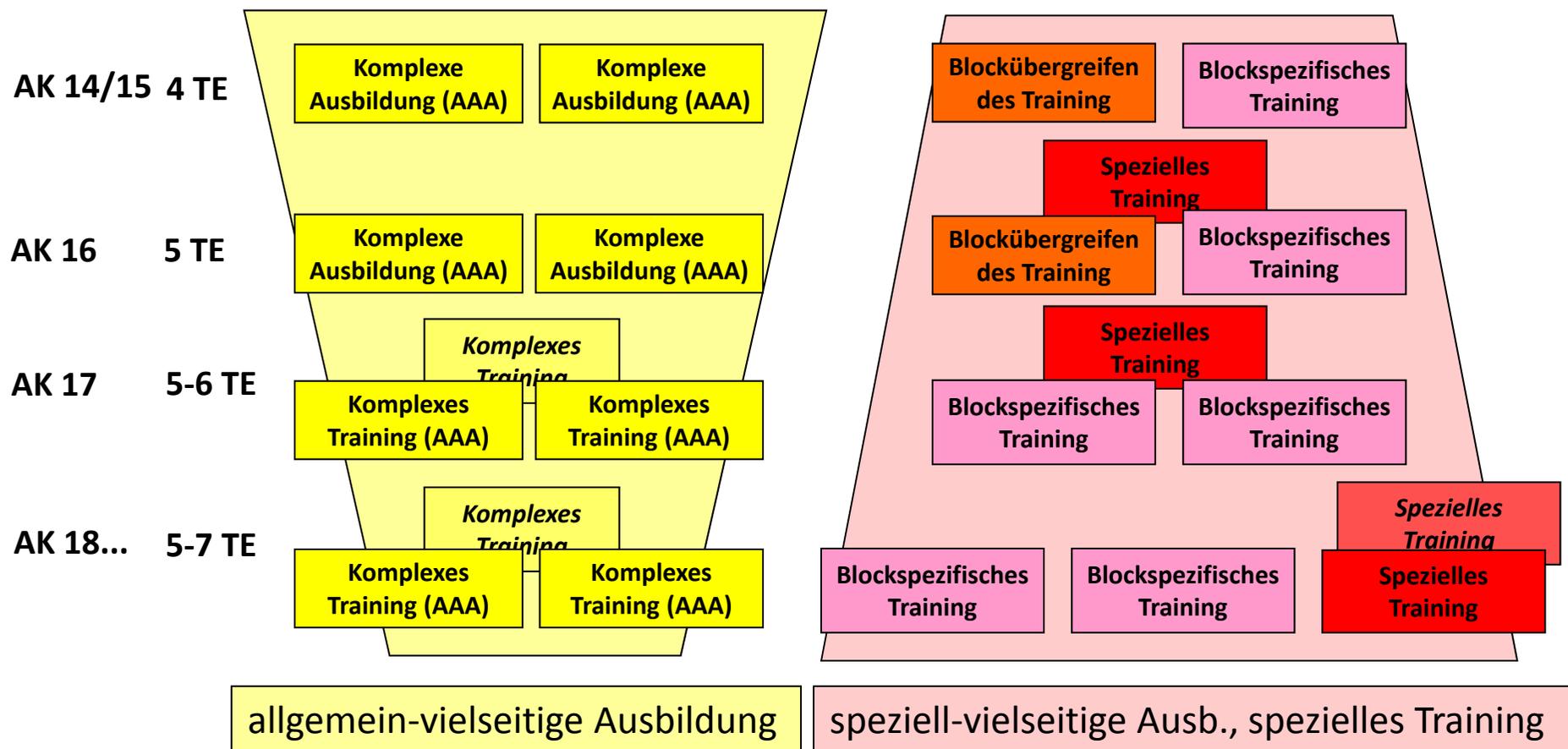
1. Stationstraining
2. Kreistraining

Stationstraining ermöglicht / begünstigt das

- **Gruppentraining mit inhomogenen Gruppen und das**
- **Erlernen von Übungen (günstigere Korrekturmöglichkeiten)**



Schematische Darstellung der AAA als Element der komplexen Ausbildung des langfristigen Trainingsaufbaus im GLT und ABT:





	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
AK 12-13	komplexe Ausbildung (Akzent AAA)	Trainingsfrei	komplexe Ausbildung (Akzent SVA)	Trainingsfrei	komplexe Ausbildung (Akzent AAA)	Trainingsfrei	Trainingsfrei
AK 14/15	komplexe Ausbildung (blockspezifischer techn.-koord. Akzent)	Trainingsfrei	komplexe Ausbildung (Akzent AAA)	komplexe Ausbildung (blockübergr. techn.-koord. Akzent)	Trainingsfrei	komplexe Ausbildung (Akzent Ausdauer)	Trainingsfrei
AK 16 (1./2. MEZ)	Schnelligkeit Schnellkraft	Komplexes Ausbildung Kraft / Ausdauer (allgemein)	komplexe Ausbildung (Akzent AAA)	Trainingsfrei	komplexe Ausbildung Kraft / Ausdauer (allgemein)	komplexe Ausbildung (Akzent Ausdauer)	Trainingsfrei
AK 16 (3. MEZ)	spezielle Fertigkeiten (spezielle Technik)	komplexe Ausbildung (blockübergr. techn.-koord. Akzent)	komplexe Ausbildung (Akzent AAA)	Trainingsfrei	Schnelligkeit Schnellkraft	komplexe Ausbildung (Ausdauer, AAA)	Trainingsfrei

Das B-Jugend-Training weist mehr Gemeinsamkeiten mit dem Schülertraining auf als mit dem A-Jugendtraining!



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
AK 17 (1./2. MAZ)	Schnelligkeit Schnellkraft	komplexes Training Kraft / Ausdauer (AAA)	komplexes Training (Akzent Kraftausdauer)	Trainingsfrei	komplexes Training Kraft / Ausdauer (AAA)	komplexes Training (Akzent Ausdauer)	Trainingsfrei
AK 17 (3. MEZ)	spezielle Fertigkeiten (spezielle Technik)	spezielle Fähigkeiten (spezielle Kondition)	komplexe Ausbildung (Akzent Kraftausdauer)	Trainingsfrei	Schnelligkeit Schnellkraft	komplexe Ausbildung (Akzent Ausdauer)	Trainingsfrei
AK 18... (1./2. MEZ)	Schnelligkeit Schnellkraft	Kraft / Ausdauer (AAA)	komplexe Ausbildung (Kraftausdauer)	Schnelligkeit Schnellkraft	Kraft / Ausdauer (AAA)	komplexe Ausbildung	Trainingsfrei
AK 18... (3. MEZ)	spezielle Fertigkeiten (spezielle Technik)	Kraft / Ausdauer (speziell)	spezielle Fähigkeiten (spezielle Kondition)	spezielle Fertigkeiten (spezielle Technik)	Kraft / Ausdauer (speziell)	Spezielle Fähigkeiten (spezielle Kondition)	Trainingsfrei

Erst in der A-Jugend beginnt das stärker akzentuierte Spezialtraining!



Variationsmöglichkeiten ein und derselben Grundübung (Modell):

	Anzahl	Geschwindigkeit	Armstellung	Körperhaltung
-	Variante 1	Variante 1a	Variante 1 b	Variante 1 c
Übungsstandard				
+	Variante 2	Variante 2 a	Variante 2 b	Variante 2 c



Die Reizwirkung von Trainingsübungen nimmt ab(!):

- ungewohnt, ist schwierig, ist trainingswirksam
- kleine (Übungs-)Varianten zur Belastungssteigerung nutzen, *nicht ständig neue Übungen („abwechslungsreiches Training“)*
- Belastungssteigerungen der nächsten Jahre im Voraus bedenken
- Belastungswechsel (-akzente) sichern)

Es ist falsch, neue Varianten/Übungen einzuführen, bevor die Trainingswirkung der vorherigen noch nicht weitgehend ausgeschöpft ist.



Beispiel Liegestütze:

	Anzahl	Geschwindigkeit	Armstellung	Körperhaltung
-	10 Liegestütze	langsam mit Unterbrechung	leicht enger als...	Kniestand
	15 Liegestütze	Eigenrhythmus	schulterbreit	normal
+	25 Liegestütze	etwas schneller	weit oder eng	ein Bein in der Luft



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Andreas Knauer

Tel.: +49 (176) 23793159

E-Mail: knauer_andreas@t-online.de