

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München "Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

3. Workshop:

Allgemeine athletische Ausbildung (AAA) im täglichen Training

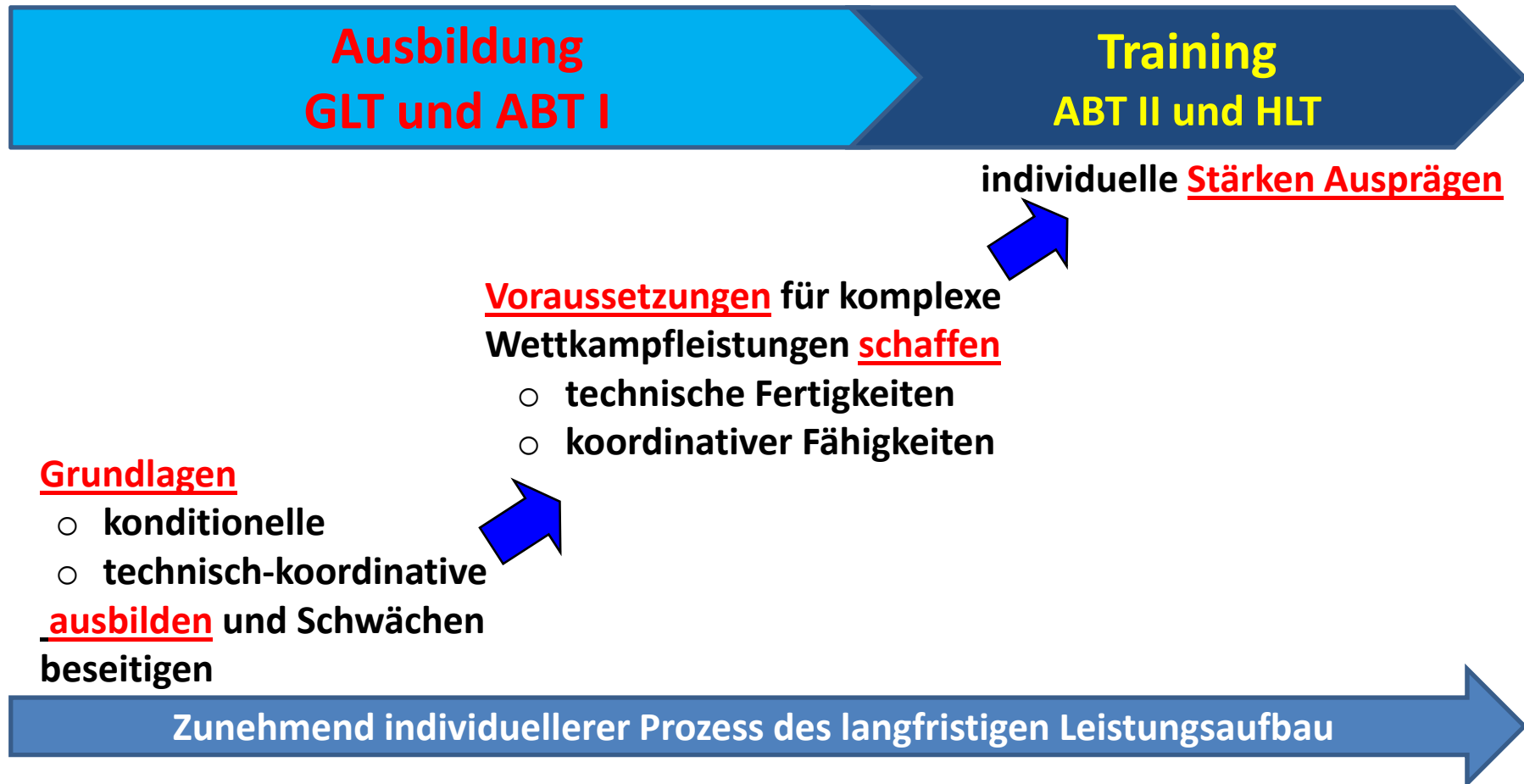
Moderiert durch B. Schäfers und A. Knauer

Ablauf:

1. Einführung in die Thematik
2. Gruppenarbeit
 - Reflexion des Einführungsvortrags
 - Bearbeitung der Fragenkomplexe
3. Vorstellung der Ergebnisse und Zusammenfassung

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München "Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

Erst ausbilden, dann trainieren!
„Nachhaltigkeit des Trainings“



BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München

"Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

Die Fähigkeiten bestimmen die Fertigkeiten (E. Hutt)!

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.

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München "Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

Jürgen Mallow:

„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.“

Hohe Spezialisierung erfordert vielseitiges Training!

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München "Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

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 AAA.

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München

"Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

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.

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München

"Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

Hierzu gehören Übungen, ...

... die keinen direkten bewegungsstrukturellen Bezug zu den leichtathletischen Disziplinen haben wie Übungen der

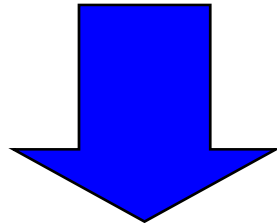
- Formen der Gymnastik,
- allgemeine Kraftübungen,
- allgemeine Koordinationsübungen,
- andere Sportarten u.a.

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

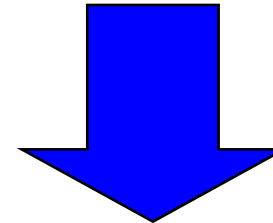
BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München
"Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

AAA als eine Form der komplexe Ausbildung erfordert...

**hohe Anzahl an
Wiederholungen**



**vielseitige Auswahl von
Trainingsübungen**



Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen

„Kondition“



**gleichzeitig
akzentuiert**

**„Koordination/
Technik“**

Umfang, Intensität und Ausführung bestimmen die Trainingswirkung!

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München "Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

Einheit von Kondition und Koordination beachten!

Die theoretischen wissenschaftlichen Konzepte (Differenzierung) von „Kondition“ und „Koordination“ verunsichern!

Praxisanforderungen lassen sich oft nicht mit den Ansprüchen der Theorie vereinen. Das gelingt schon deshalb nicht, weil die wissenschaftliche Differenzierung nicht nur problematisch, sondern praktisch nicht anzuwenden ist!

Wie soll ich mich in einer bestimmten Form bewegen (koordinativ-technische Fertigkeiten entwickeln), ohne Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gewandtheit und Beweglichkeit) einzusetzen?

Die Differenzierung zwischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist künstlich!

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München
"Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

Bert Sumser:

(...denn) „Trainingslehre ist Maßlehre.“

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München "Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

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, 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.

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München

"Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

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!

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München "Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

Kanu-Erfolgstrainer Capousek:

„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.“

Qualität vor Quantität!

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München "Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

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

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

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München "Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

Organisationsformen:

1. Stationstraining
2. Kreistraining

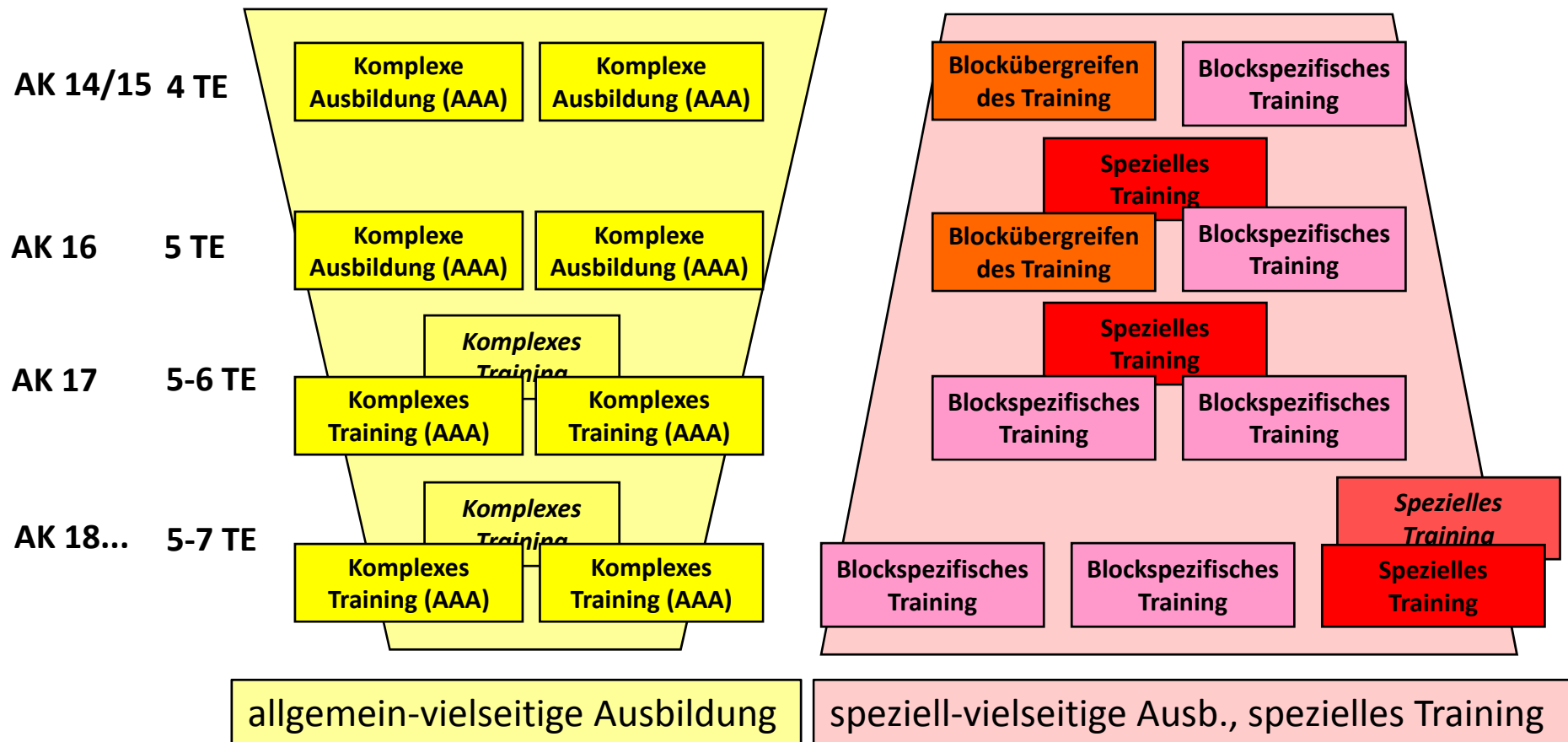
Stationstraining ermöglicht / begünstigt das

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

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München

"Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

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



BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München

"Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

	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. MAZ)	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!

BLV-Regionalkonferenz am 28. März 2009 in München

"Perspektiven der Leichtathletik in Bayern,,

	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!