

Athletiktraining (Teil I)

Grundlagen des Athletiktrainings

Über mich



- ✓ MBA Sportökonomie
- ✓ Health Coach: + Athletik-Training, 1:1
- ✓ Sportevents: Triathlon, Firmenlauf
- ✓ Präventionstrainer an Schulen & Senioren
- ✓ Betriebliches Gesundheitsmanagement
- ✓ Referent
- ✓ Dozent

Konditionelle Fähigkeiten

- **Ausdauer**
 - KZA
 - MZA
 - LZA

- **Kraft**
 - Maximal-, Schnellkraft,
 - Kraftausdauer

- **Beweglichkeit**
 - Gelenkbeweglichkeit
 - Dehnungsfähigkeit

- **Schnelligkeit**
 - Reaktionsschnelligkeit
 - Beschleunigungsschnelligkeit

Hintergrund und Einführung in das Athletiktraining



Abb. 1: Hintergrund und Einführung in das Athletiktraining (Fikenzer, 2018)

Leistungssteuerung

AUFGABEN

- Verletzungsprophylaxe
- Aufbau/Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Erhalt/Stabilisierung der optimalen Leistungsfähigkeit

Phasenmodell der Leistungssteuerung (nach Eifler & Berndt)

1. LEISTUNGSANALYSE (ANFORDERUNGSPROFIL DER SPORTART)
2. INDIVIDUELLER IST-ZUSTAND
3. ZIEL SETZUNG (SOLL-ZUSTAND)
4. TRAININGSPLANUNG
5. TRAININGSDURCHFÜHRUNG
6. TRAININGSWIRKUNG
7. CONTROLLING/AUSWERTUNG

Trainingsprinzipien

- Prinzip des **wirksamen Reizes**
- Prinzip der **progressiven Belastungssteigerung**
- Prinzip der **Variation der Trainingsbelastung**
- Prinzip der **Wiederholung & Kontinuität**
- Prinzip der **Individualität & Altersgemäßheit**
- Prinzip der **optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung**
- Prinzip der **Periodisierung und Zyklisierung**

Phasenmodell der Leistungssteuerung (nach Eifler & Berndt)

1. LEISTUNGSANALYSE (ANFORDERUNGSPROFIL DER SPORTART)

- Konditionelle Leistungskomponenten
- Metabolische Leistungsparameter
- Neuromuskuläre Leistungsanforderungen

2. INDIVIDUELLER IST-ZUSTAND

- Konditionelle & koordinative Fähigkeiten
- Sportartspezifische Techniken
- Bewegungskoordination

Phasenmodell der Leistungssteuerung

3. ZIELSETZUNG (SOLL-ZUSTAND)

- Trainingsziele
- Wettkampziele
- Was will man erreichen?

4. TRAININGSPLANUNG

- Sportartübergreifendes Athletiktraining
- Sportartspezifisches Techniktraining
- Periodisierung des Trainings (Jahresüberblick)

5. TRAININGSDURCHFÜHRUNG

- Sportartübergreifendes Athletiktraining
- Sportartspezifisches Techniktraining

Phasenmodell der Leistungssteuerung

6. TRAININGSWIRKUNG

- Trainingsziele
- Wettkampfziele
- Was will man erreichen?

7. CONTROLLING/AUSWERTUNG

- Leistungsdiagnostik
- Wettkampfbeobachtung

ANALYSE DER SPORTARTTYPISCHEN BEWEGUNGSMUSTER

- Sprungbewegungen
- Laufbewegungen
- Bewegungsamplituden
- Einwirkung des Gegners
- Bewegungsmuster und -Tempi
- Etc.

AUSPRÄGUNG DER SPEZIFISCHEN KONDITIONELLEN LEISTUNGSKOMPONENTEN

- Schnelligkeit
- Kraft
- Ausdauer

BEHERRSCHUNG DER KOORDINATIVEN BEWEGUNGSMUSTER

- Propriozeption? Bewegungskoordination
- Sensomotorik?

ANALYSE DER KRAFT

- Welche Bewegungsmuster werden absolviert
- Welche Erscheinungsform der Kraft ist dominant?
- Welche Zeitliche Struktur der Krafterleistungen herrscht vor?

ANALYSE DER SCHNELLIGKEIT

- Überwiegend linear oder lateral?
- Reaktionsfähigkeit? Wie stark nötig?

ANALYSE DER ANFORDERUNGEN DER AUSDAUERFÄHIGKEIT

- Welche Art der Ausdauer ist dominant (aerob / anaerob)?
- Laktattoleranz und Grundlagenausdauer (Wie relevant)?
- Welche Muskulatur wird beansprucht?
- Zeitliche Struktur (Dichte)?



NACH ERFOLGREICHER ANALYSE EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING ABLEITEN

ANALYSE DER SPORTARTSPEZIFISCHEN BEWEGUNGSMUSTER

WELCHE KÖRPERLICHEN VORAUSSETZUNGEN BENÖTIGT EIN SPORTLER, UM IN SEINER SPORTART ERFOLGREICH ZU SEIN?

DIE SPORTART GIBT VOR, WELCHE FÄHIGKEITEN BESONDERS AUSGEPRÄGT SEIN MÜSSEN.

Fußball

- Sprints über 5–30 m
- Richtungswechsel
- Sprünge und Landungen
- Zweikämpfe
- Schussbewegungen

Folgerung:

Hohe Anforderungen an Schnelligkeit, Explosivkraft, Reaktionsfähigkeit und wiederholte Sprintfähigkeit.

ANALYSE DER SPORTARTSPEZIFISCHEN BEWEGUNGSMUSTER

Volleyball

- Vertikale Sprünge
- Schnelle Richtungswechsel
- Überkopfbewegungen
- Landungen

Folgerung:

Hohe Anforderungen an Schnellkraft, Sprungkraft, Schulterstabilität und Landekontrolle.

Marathonlauf

Zyklische Laufbewegungen

Tausendfache Wiederholung desselben Bewegungsmusters

Folgerung:

Hohe aerobe Leistungsfähigkeit, Laufökonomie und Belastungsverträglichkeit.

ANALYSE DER KONDITIONELLEN LEISTUNGSKOMPONENTEN

Kraft

Fragen:

- Welche Bewegungsmuster dominieren?
- Welche Kraftformen werden benötigt?

Mögliche Kraftformen:

- Maximalkraft
- Schnellkraft
- Reaktivkraft
- Kraftausdauer

Beispiel Fußball

Dominant:

- Schnellkraft
- Reaktivkraft
- Explosive Beschleunigung

ALLERDINGS STARK POSITIONSABHÄNGIG

ANALYSE DER SCHNELLIGKEIT

Schnelligkeit

Fragen:

- Linear oder multidirektional?
- Wie wichtig ist Reaktionsfähigkeit?
- Wie lang sind typische Sprintstrecken?

Beispiel Tennis

- Sehr kurze Antritte
- Viele Richtungswechsel
- Hohe Reaktionsanforderungen

Training:

- Reaktionssprints
- Laterale Beschleunigung
- Agility-Training

ANALYSE DER AUSDAUER

Analyse der Ausdauer

Fragen:

- Aerobe oder anaerobe Dominanz?
- Wie lange dauert die Belastung?
- Wie hoch ist die Belastungsdichte?

Beispiel Handball

Belastung:

Wechsel zwischen hochintensiven Aktionen und kurzen Erholungsphasen

Anforderungen:

- Gute Grundlagenausdauer
- Hohe anaerobe Leistungsfähigkeit
- Hohe Laktattoleranz

ANALYSE DER KOORDINATIVEN ANFORDERUNGEN

Fragen:

Wie komplex sind die Bewegungen?

Welche sensorischen Informationen müssen verarbeitet werden?

Relevante Faktoren

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierung
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmisierung
- Differenzierungsfähigkeit

Beispiel Skifahren

- Permanente Gleichgewichtsregulation
- Hohe Propriozeption
- Schnelle Anpassung an wechselnde Bedingungen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Nun besteht die Möglichkeit auf Fragen einzugehen

BUSKIES, W. & BOECKH-BEHRENS, W.-U. (2009). *FITNESS-GESUNDHEITS-TRAINING*. REINBEK BEI HAMBURG: ROWOHLT-

COOK, G. & BURTON, L. (2010). *MOVEMENT. FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEMS ; SCREENING, ASSESSMENT AND CORRECTIVE STRATEGIES*. SANTA CRUZ, CALIF: ON TARGET PUBLICATIONS.

EIFLER, C. (2019). ATHLETIKTRAINING IM LEISTUNGSSPORT. ANWENDUNG EINES PHASENMODELLS ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG. *FITNESS MANAGAMENT INTERNATIONAL* (1), 106-107.

EIFLER, C. (2020). *LEHRBRIEF ATHLETIKTRAINER/IN LEISTUNGSSPORT (REV.23.024.000)*. SAARBRÜCKEN: BSA-AKADEMIE.

FIKENZER, S. (2018). *POSITIONIERUNG UND INTENTION DES ATHLETIKTRAININGS AUS TRAININGSWISSENSCHAFTLICHER UND METHODISCHER SICHT*. BDFL (HRSG.). ZUGRIFF AM 01.12.2023. VERFÜGBAR UNTER [HTTPS://WWW.BDFL.DE/IMAGES/BDFL-070518_DR_S_FIKENZER.PDF](https://www.bdf.de/images/bdf-070518_dr_s_fikenzer.pdf)

FRESSE, J. (2001). *MEDIZINISCHE FITNESS*. MÜNSTER: PHILIPPKA.