

## Trainingsplanung und Trainingssteuerung *-Handout-*

- 0 **Gliederung**
- 1 **Begriffsabgrenzung**
- 2 **Trainingsplanung**
  - 2.1 **Trainingsprinzipien**
  - 2.2 **Struktur und Aufbau der Trainingsplanung**
  - 2.3 **Zielsetzung**
- 3 **Trainingskontrolle**
  - 3.1 **Trainingsprotokollierung**
  - 3.2 **Kontroll- und Testverfahren**
- 4 **Trainingsauswertung**
- 5 **Zusammenfassung**
- 6 **Literaturverzeichnis**

### 1 **Begriffsabgrenzung**

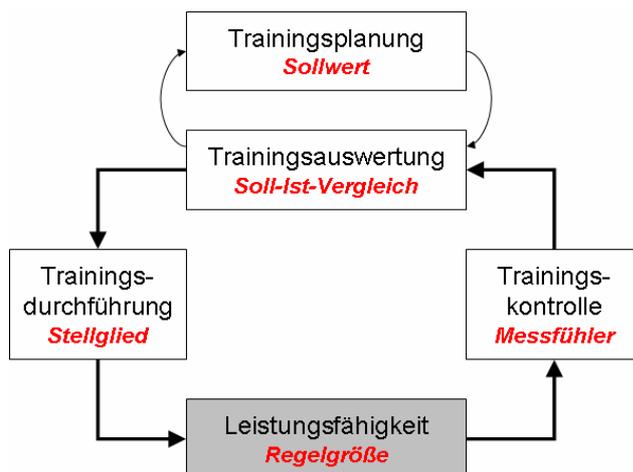


Abb. 1: Regelkreismodell der Trainingssteuerung

(Quelle: Hohmann, Lames & Letzelter, 2003, S. 159)

„**Trainingssteuerung** bezeichnet zusammenfassend die gezielte (kurz- und langfristige) Abstimmung aller Maßnahmen in der Trainingsplanung, des Trainingsvollzugs (der Trainingsdurchführung), der Wettkampf- und Trainingskontrollen und der Trainings- und Wettkampfauswertung zur Veränderung des sportlichen Leistungszustandes (Trainingszustandes) im Hinblick auf das Erreichen sportlicher Leistungen und Erfolge“ (Weineck, 2004, S. 47).

„**Trainingsplanung** ist ein auf das Erreichen eines Trainingsziels ausgerichtetes, den individuellen Leistungszustand berücksichtigendes Verfahren der vorausschauenden, systematischen – sich an trainingspraktischen Erfahrungen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen orientierenden – Strukturierung des (langfristigen) Trainingsprozesses“ (Weineck, 2004, S. 41).

## 2 Trainingsplanung

### 2.1 Trainingsprinzipien

- Prinzipien der Belastung → zur Auslösung von Adaptationen
  - v Prinzip des trainingswirksamen Reizes
  - v Prinzip der individualisierten Belastung
  - v Prinzip der ansteigenden Belastung
  - v Prinzip der richtigen Belastungsfolge
  - v Prinzip der variierenden Belastung
  - v Prinzip der wechselnden Belastung
  - v Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung
- Prinzipien der Zyklisierung → zur Sicherung der Anpassung
  - v Prinzip der kontinuierlichen Belastung
  - v Prinzip der periodisierten Belastung
  - v Prinzip der periodisierten Regeneration
- Prinzipien der Spezialisierung → zur Spezifizierung des Trainings
  - v Prinzip der altersgemäßen Belastung
  - v Prinzip der zielgerichteten Belastung
- Prinzipien der Proportionalisierung → zur Ausbildung der Leistungsvoraussetzungen
  - v Prinzip der optimalen Relation von allgemeiner und spezieller Ausbildung
  - v Prinzip der optimalen Relation der Entwicklung der Leistungskomponenten

(vgl. Weineck, 2004, S. 27-40)

## 2.2 Struktur und Aufbau der Trainingsplanung

### Merkmale der Trainingsplanung

- § fortlaufende Anpassung
- § Aufbau in zeitliche Phasen (Trainingszyklen)
- § Periodisierung der sportlichen Belastung

*(vgl. Weineck, 2004, S. 41).*

### Arten von Trainingsplänen

#### § Trainingskonzeption

- Grundsätze bezüglich Leitung, Planung und Gestaltung des Trainings
- klare und konkrete Ziel- und Aufgabenstellung
- Lösungswege

*(vgl. Weineck, 2004, S. 41).*

#### § Rahmentrainingsplan

- verallgemeinerte Richtlinien
- Aufgaben eines Trainingsjahres
- Vorbereitung von Jahreshöhepunkten

*(vgl. Weineck, 2004, S. 41).*

#### § Gruppentrainingsplan

- Arbeitsrichtlinie
- hauptsächlich im Nachwuchs- und Sportspielbereich eingesetzt
- Inhalt
  - § Angaben zum Gültigkeitsbereich
  - § Angaben zum Geltungszeitraum
  - § Zielvorstellungen
  - § Zwischenziele
  - § Angaben bzgl. Periodisierung
  - § Schwerpunkte
  - § Haupttrainingsmittel

*(vgl. Weineck, 2004, S. 41-42).*

#### § Individueller Trainingsplan

- Trainingsplan für Einzelsportler
- Ziele, Aufgaben, Inhalte, Mittel, Methoden, organisatorische Maßnahmen des Trainings, Kontrollen und Wettkämpfe

*(vgl. Weineck, 2004, S. 42).*

#### § Mehrjahrestrainingsplan

- Angaben zur Gestaltung des langfristigen Trainingsplans
- Trainingsetappen nach Starischka (1988)
  - § Grundlagentraining
  - § Aufbaustraining
  - § Hochleistungstraining

*(vgl. Weineck, 2004, S. 42-43).*

### § **Jahrestrainingsplan**

- Konkretisierung des Mehrjahrestrainingsplans
- Inhalt
  - Trainingsziele und Schwerpunkte
  - Belastungsplanung
  - Leistungsdiagnoseplanung
  - Wettkampfplanung
  - Auswertungsplanung

(vgl. Weineck, 2004, S. 43).

### § **Makrozyklusplan**

- makro [griech.] = groß, lang
- Dauer
  - mehrwöchiger Trainingsabschnitte (Weineck, 2004, S. 43)
  - 6-12 Monate (Strack, 2000, S. 100-101)
- Entwicklung der sportlichen Form

(vgl. Weineck, 2004, S. 43).

### § **Mesozyklusplan**

- meso [griech.] = mittel
- 4-6 Wochen

(vgl. Strack, 2000, S. 101)

### § **Mikrozyklusplan**

- mikro [griech.] = klein, kurz
- auch Wochentrainingsplan oder Operativplan genannt
- Trainingsabschnitte bis zu einer Woche
- Inhalt
  - Struktur der Trainingsbelastung
  - Abfolge und Variation der Hauptaufgaben

(vgl. Weineck, 2004, S. 43).

### § **Trainingseinheitenplan**

- Hinweise zur Ausgestaltung der Trainingseinheit
- Inhalt
  - Belastungsziele
  - Methoden
  - Trainingsinhalt
  - Mittel
  - Angaben zum einleitenden Teil
  - Gestaltung des Aufwärmprogramms, Hauptteils und des Abschlusses

(vgl. Weineck, 2004, S. 43)

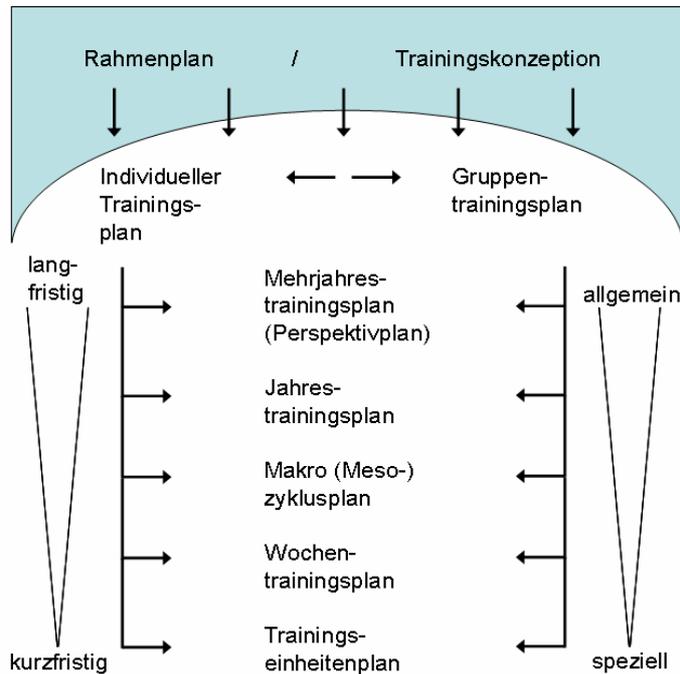


Abb. 2: Trainingsplantypen (nach Starischka 1988)

(Quelle: Weineck, 2004, S. 42)

## 2.3 Zielsetzung

Festlegung der Trainingsziele mit realistischer Zeitvorgabe

- Langfristige Ziele (Grobziele)
- Mittelfristige Ziele (Teilziele)
- Kurzfristige Ziele (Feinziele)

(vgl. Strack, 2000, S. 97-98).

## 3 Trainingskontrolle

### 3.1 Trainingsprotokollierung

- Trainingsdokumentation von wesentlichen Daten und Merkmalen des tatsächlich absolvierten Trainings sowie der Bedingungen des Trainingsvollzugs (vgl. Röthig & Prohl, 2003, S. 609)
- Trainingswissenschaftliche Variante der Verhaltensbeobachtung
- Angaben zu Inhalten, Methoden, Bedingungen und Besonderheiten des Trainingsablaufes
- Protokollierung des Trainingsumfanges und der Belastungsintensitäten

(vgl. Hohmann et al, 2003, S. 178).

### 3.2 Kontroll- und Testverfahren

- Ist-Soll-Vergleich mittels (Trainings-) Wettkampf
- Ermittlung des aktuellen Leistungszustandes (vgl. Hohmann, 2003, S. 179)
- Sportartspezifischer Wettkampf oder Test sportmotorischer Fähigkeiten
- Erfassung von kardio-pulmonalen Daten (vgl. Wolf & Satori, 1976, S. 27).

## 4 Trainingsauswertung

„Die zumeist computergestützte Trainingsauswertung (CTA) ermöglicht den Vergleich zwischen perspektivischer Trainingsplanung und realistischem Trainingsvollzug“ (Röthig et al, 2003, S. 609).

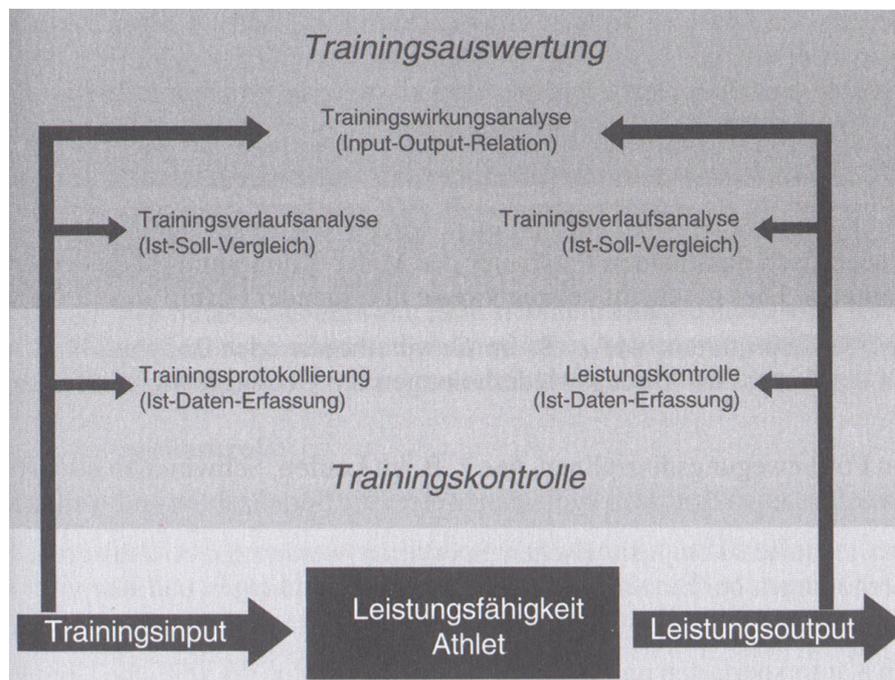
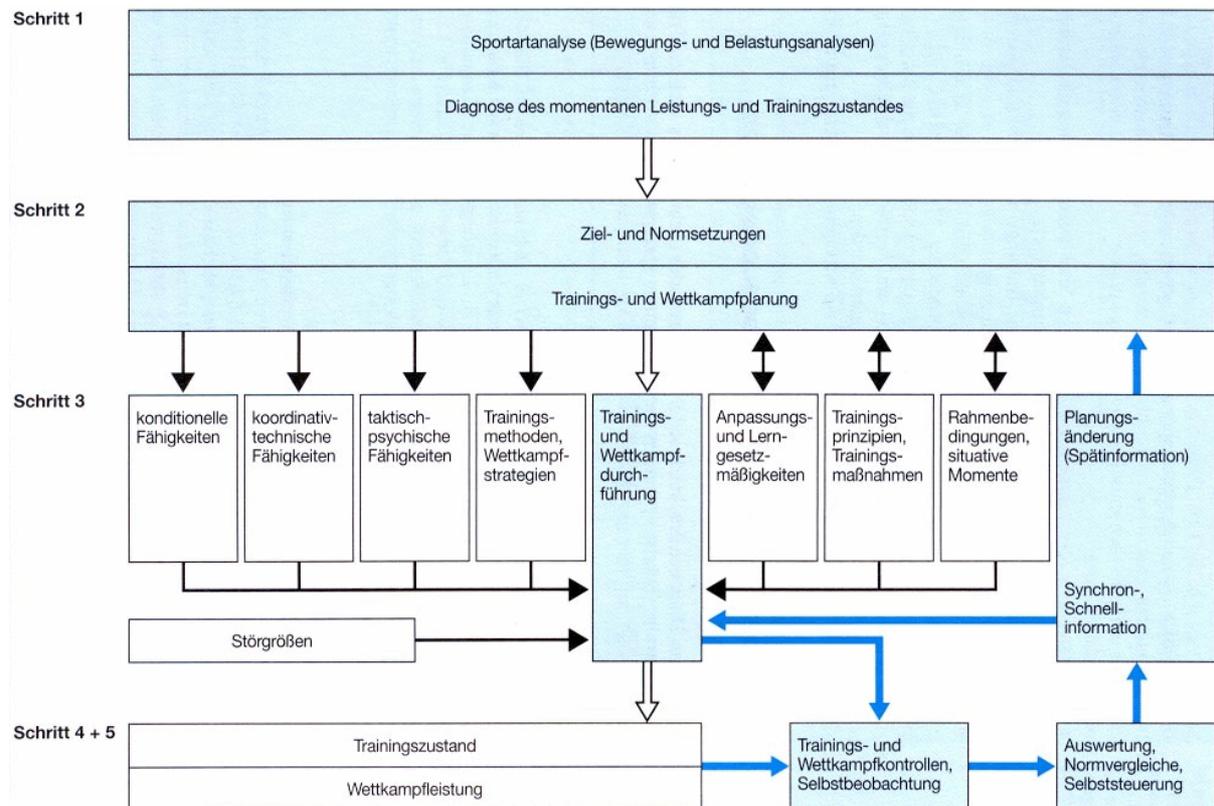


Abb. 3: Die Trainingsdiagnostik mit den Arbeitsschritten der Trainingskontrolle und der Trainingsauswertung (nach HOHMANN, 1994a)

(Quelle: Hohmann, 2003, S. 177)

## 5 Zusammenfassung



(Quelle: modifiziert von Kremer, 2005/2006, S. 2)

## 6 Literaturverzeichnis

- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2003). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (3., korr. und erw. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Kremer, B. (2005/2006). Unterrichtseinheit 3: Periodisierung und Leistungssteuerung. In B. Kremer, *Vorlesung Bewegung und Training – Teil Trainingswissenschaft* (unveröffentlichtes Skript). Universität Karlsruhe (TH): Institut für Sport und Sportwissenschaft.
- Röthig, P. & Prohl, R. (Hrsg.). (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon* (7., völlig neu bearb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Strack, A. & Wanjek, M. (2000). *Lehrbrief Fitnesstrainer-B-Lizenz* (5., neu überarb. Aufl.). Mandelbachtal: BSA-Akademie
- Weineck, J. (2004). *Optimales Training: leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (14. Aufl.). Balingen: Spitta-Verlag.
- Wolf, J. & Satori, J. (Red.). (1976). *Trainingsmethodik und Trainingsplanung im Schwimmsport – Teil 1*. Band 15: Schriftreihe des Bundesausschusses zur Förderung des Leistungssports – Trainerbibliothek. Berlin: Bartels & Wernitz.