

1. Trainingsplanung

1.1 Trainingsplanung (TP) und Zielstellung

Die TP soll die Anlagen des Sportlers unter Berücksichtigung dessen Individualität optimal umsetzen
Die Zielsetzungen erfolgen im kurz-, mittel- und langfristigen Bereich

Die TP will

- den Trainingsprozess systematisieren und dem Sportler diesen Vorgang verständlich und überschaubar darstellen
- durch Zielvorgaben die Soll-Ist-Analyse ermöglichen und
- ist ein dynamischer Prozess
- Bestandteil der TS

1.2 Trainingsplanungstypen und ihre zeitliche Dauer

Unterscheidung nach

- Zielgruppen (ITP, GTP)
- Zeitdauer →

Planungshauptabschnitt	zeitliche Dauer	Planungsteilabschnitt
Mehrjahreszyklus/-tr.planung	2 – 8 Jahre, idR 4	Jahreszyklen, aber auch GLT, ABT...
Jahreszyklus/-tr.planung	1 Jahr	Perioden (VP, WP, ÜP)
Perioden	ca. 4 - 16 Wochen	Makrozyklen/Etappen
Makrozyklen/-tr.planung	ca. 3 – 5 Wochen	Mikrozyklen
Mikrozyklen/-tr.planung	idR 1 Woche	Trainingseinheiten
Tageszyklus	Stunden	Trainingseinheiten
Trainingseinheit/-tr.planung	Minuten bis Stunden	Trainingsabschnitt (bspw. Aufwärmen, Hauptteil, Ausklang)
Trainingsabschnitt	Minuten bis Stunden	

1.3 Ziele der Planungstypen

MTP:

- übergeordnete WK-/Tr.ziel(e) + Teilziele
- Angaben zur Ausprägung von kond. und technomot. Faktoren
- Tr.methoden und –inhalte
- Anz. TE
- Leistungsdiagnose/testverfahren

JTP:

Konkretisiert den MTP für das jeweilige Jahr unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsentwicklung und der Ergebnisse der vorausgegangenen Tr.abschnitte und enthält:

- Tr.ziele
- LD-Planung
- WK-Planung
- Auswertungsplanung
- Sowie die Belastungsplanung als Kernstück der JTP

Belastungsplanung

Die Belastungsplanung als Kernstück des JTP macht Angaben zu

- Art und Anteil der Tr.inhalte
- Trainingsumfang (TE/Mo)
- Struktur des Tr.jahres

MAZ-Planung:

- Enthält Angaben zur mittelfristigen, d.h. mehrwöchigen Tr.gestaltung mit dem Ziel der Ausprägung definierter Entwicklungsphasen der sportlichen Form

MIZ-Planung:

- kennzeichnet mehrtägige, bis zu einer Woche umfassenden Tr.abschnitte und ist charakterisiert durch Änderung der Struktur der Tr.belastung im Wochenverlauf und durch Variation der Hauptaufgaben innerhalb der TE (Dynamik des gesamten Belastungsumfangs)

TE-Planung:

- Unmittelbare und direkte Steuerung der Tr.belastung zum Zwecke der Leistungsoptimierung
- I.a.: Aufwärmen/Einleitender Teil – Hauptteil – Ausklang
- HAT enthält eine oder mehrere Hauptaufgaben aus den Zielbereichen Konditions-, Technik-, Taktikoptimierung etc.

1.4 Wochentrainingsplan/MIZ

Charakteristika und welche Informationen sollten darin enthalten sein?

Der MAZ gibt der Konzeption der betreffenden Mikrozyklen zwei Kennwerte vor:

- die zu trainierenden Inhalte
- die Belastungsumfänge

Der MIZ selbst bestimmt:

- Anzahl und Zeitpunkt der Trainingseinheiten
- ordnet die Inhalte den Trainingseinheiten zu
- gibt den Belastungsumfang der einzelnen Trainingseinheiten vor
- regelt mit welcher Belastungsintensität diese Umfänge absolviert werden

Das Hauptproblem eines Mikrozyklus ist die Gestaltung der Dynamik der gesamten Belastungsanforderung. Deshalb gilt es folgendes zu beachten:

- Änderung der Struktur der Tr.belastung hinsichtlich Dauer u. Intensität. Abstimmung so, dass Wiederherstellungsprozesse möglich.
- Variation der Hauptaufgaben innerhalb einer TE => schwerpunktmäßige Beanspruchung der Organ- und Funktionssysteme
- Gesetzmäßigkeiten der Leistungsentwicklung.
 - . Neulernen von Bewegung im ermüdungsfreien Zustand
 - . Schnelligkeit/SK -,-
 - . Anaerobe Belastungen am Ende eines MIZ bzw. mit Nachbereitung
 - . MIZ in WK-Periode: WK = höchste Beanspruchung => ermüdungsfrei

In einer TE:

- Koordination/Technik vor Kondition
- Schnelligkeit vor Kraft u. Ausdauer
- Wechsel der beanspruchten Muskulatur

Nachfolgend drei Modellvorstellungen zur Belastungsplanung im MIZ:

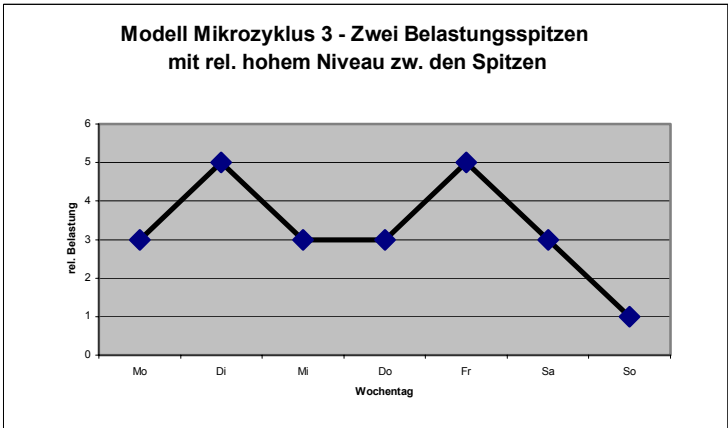
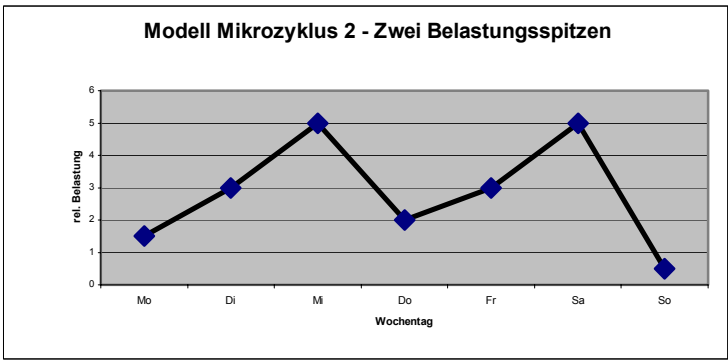
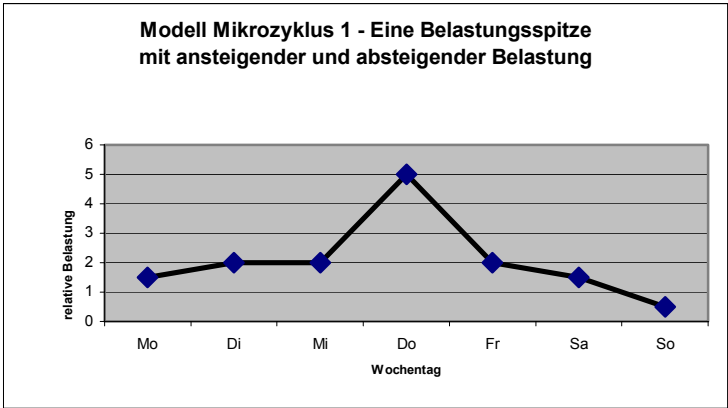


Abbildung 1-1: Modelle Mikrozyklus

Die Belastungsgestaltung des MIZ eines Triathleten richtet sich im Prinzip ebenso an den o.g. Parametern aus. Nur stellt die Planung der Belastungsdynamik des Mikrozyklus im Triathlon auf Grund des Einbezuges von drei Sportarten ein noch größeres Hauptproblem dar, als in monostrukturierten Sportarten.

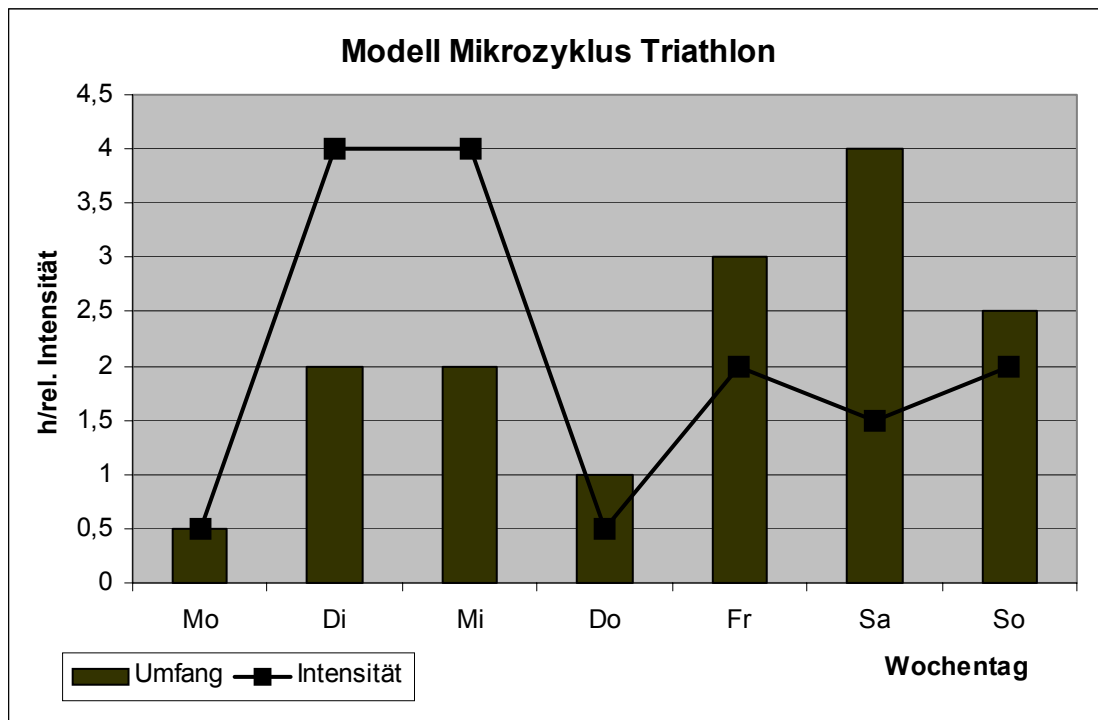


Abbildung 1-2: MIZ-Modell Triathlon

Beispielsweise könnte dieses Modell wie folgt „mit Leben gefüllt“ werden:

Tag	Schwimmen	Rad	Lauf	Athletik
Mo			0,5 h; KO	
Di	1h; SpA		1h TL-k	
Mi	1,5 h GA1/Te			0,5 h
Do			1h GA1	
Fr	1h GA2		1h TDL	0,5 h
Sa	1,3h GA1	2h KT1	0,7h KT1	
So		2,5h GA1/KA		

Dabei sind folgende Parameter berücksichtigt:

- Be-/Entlastungszyklen: 2:1-3:1
- Blockbildung: Rad am Wochenende
- Gleiche Wirkungs-/Stoßrichtung der TE's (Dienstag und Mittwoch intensiv im S und L mit Beanspruchung im komplexen Schnelligkeitsverhalten; Freitag intensiv im S und L im GA2-Bereich; Samstag und Sonntag umfangsorientiert im GA1-Bereich
- Genügend großer regenerativer Abstand zwischen den zwei intensiven Laufeinheiten