



**Trainingsplanung, kurz-,
mittel-, langfristig**



Heute

Persönliche Gedanken

Grundlagen der Planung

Zielsetzung

Analysen

Aufgaben von Athlet + TRAINER

Planung (Praxis)

Jahresplan

Wochenplan

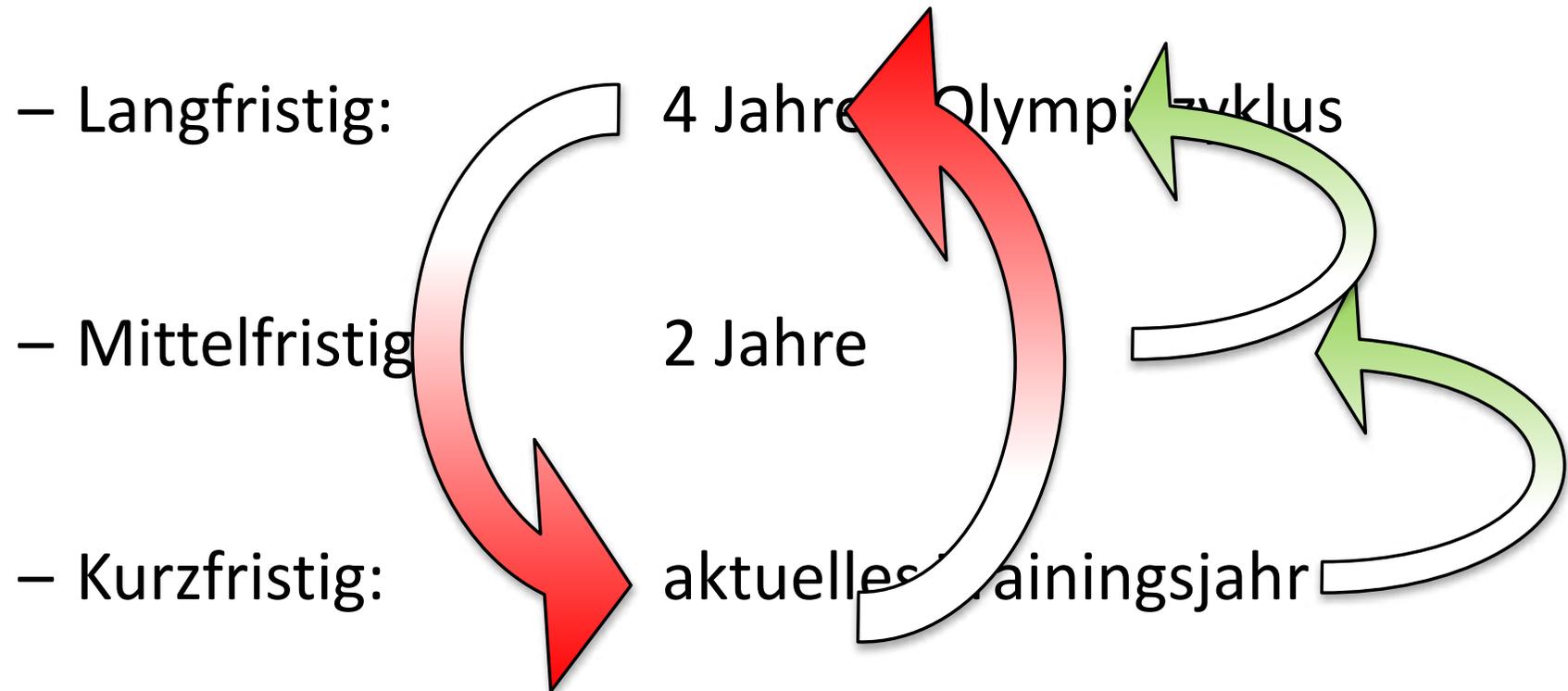
Detaillierte Inhalte

PLANUNG



Bei allen Unternehmungen hängt der Erfolg davon ab, dass sie gut vorbereitet sind, und Misserfolg ist sicher, wenn sie nicht vorbereitet sind. Sind die Worte im voraus überlegt, gerät man nicht ins Stocken. Sind die Arbeiten im voraus geplant, gerät man nicht in Schwierigkeiten. Sind die Handlungen im voraus eingeübt, macht man keinen Fehler. Sind die Verhaltensregeln im voraus festgelegt, wird ihre Ausübung garantiert.

Ziele / Planung



Hochleistungstraining

- Heranführen an die individuelle Höchstleistung
- Höchstmögliche, optimale Steigerung von Trainingsumfang und –intensität
- Weitere Spezifizierung von Trainingsmethoden und –inhalten
- Perfektionierung, Stabilisierung und variable Verfügbarmachung der sportlichen Technik
- Verbessern bzw. halten der individuellen Höchstleistungsfähigkeit über einen **möglichst langen** Zeitraum

DLV - Trainingskonzept



- Alter von ca. 21-22 Jahren
- Klare Zielsetzung:
 - Erbringen von Topleistungen beim internationalen Wettkampfhöhepunkt



3 Beispiele



- **Beate Schrott (100m Hü/60m Hü)**
 - Olympische Spiele 2012 Platz 7
 - EM 2012 Bronzemedaille
 - Hallen WM 2012 Platz 8
 - 12,82 sec.
 - 7,96 sec.

2004 - 2014



- **Alina Talay (100m Hü/60m Hü)**
 - WM 2015 Bronzemedaille
 - Hallen EM 2016 Goldmedaille
 - EM 2016 Silbermedaille
 - 12,63 sec. (12,41“)
 - 7,85 sec.

2014 – 2016



- **Ivona Dadic (7 Kampf / 5 Kampf)**
 - WM 2017 Platz 6
 - Hallen WM 2018 Silbermedaille
 - EM 2016 Bronzemedaille
 - Hallen EM 2017 Silbermedaille

- 6552 P.

- 4767 P.

Seit 2014



Beate Schrott

Trainingsbeginn Beginn U18

Für gesamt Entwicklung verantwortlich

Technik/Athletik/...

Einzigiger Trainer-Kooperation (Spowi/..)



Alina Talay

War schon erweiterte Weltspitze

Verletzungen; negative Leistungsentw.

Belastungsverträglichkeit

Einzigiger Trainer



Ivona Dadic

Sehr jung sehr erfolgreich

Verletzungen; negative Leistungsentw.

Belastungsverträglichkeit

Trainerteam





- **U 16 weiblich**
 - 80m Hürden: 12,97“
 - 100m: 13,70“

Gemeinsamkeiten

- Grundlagen entwickeln
- Unterschiedliche Talente → gefördert und optimiert
- Professionelles Verhalten (im Training und außerhalb des Sports)
- Motivation

**Muss gelernt /
GELEHRT werden**



Gemeinsamkeiten Misserfolg



**Zu wenig
Individualität im
Training!**



- **Vergleich mit anderen Systemen unbedingt nötig (USA; Jamaika; Deutschland, Schweiz,...)**
- **LERNEN**
- **Eigener Weg!**



Langfristig GRUNDLAGE



**Was ist
möglich???**



ZIEL

- Erfolg auf Landesebene
- Erfolg auf nationaler Ebene
- Internationale Ambitionen:

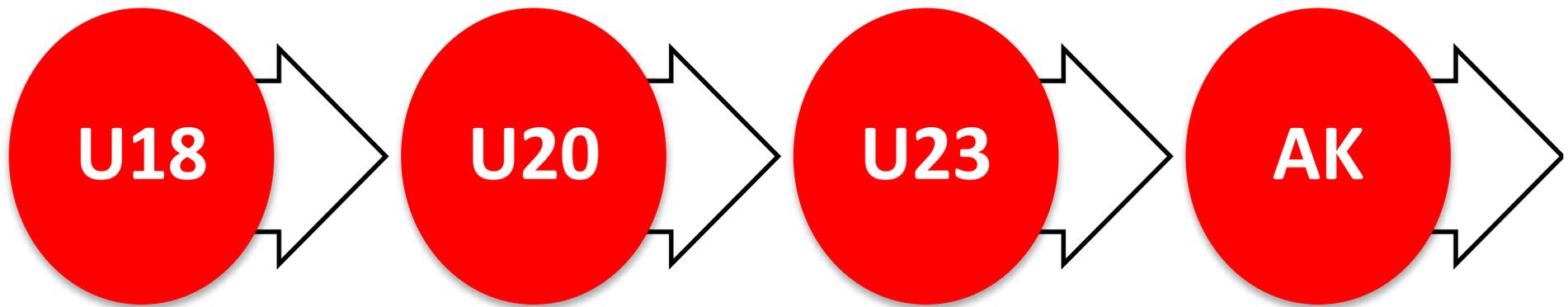
- NW (U18; U20; U23) 
- AK 

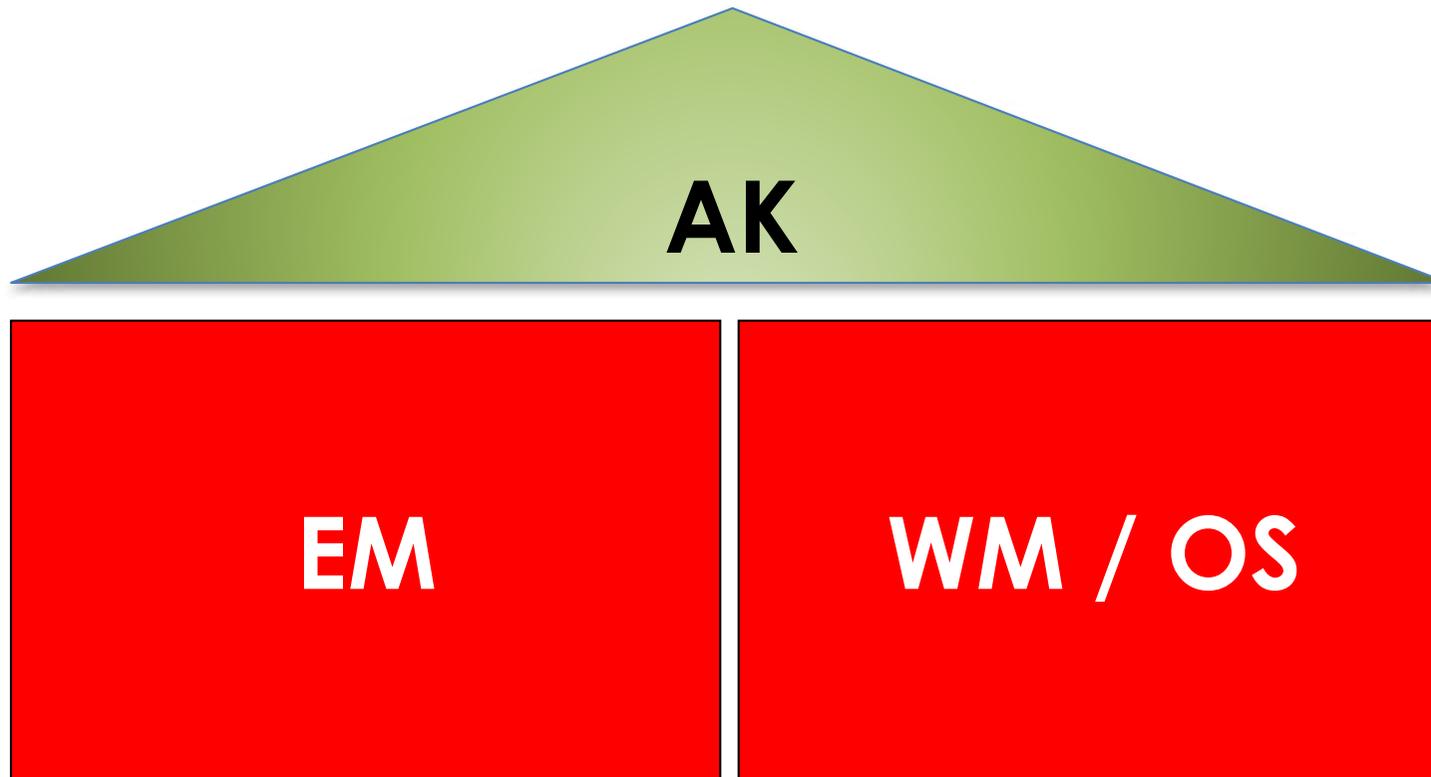
Erfolg??











**Genau HIER
SCHEITERN WIR!!!**

Davon muss Basellegt werden!!

- Immer wieder sehr erfolgreiche NW-Athl.
 - Ö-Rekorde
 - Platzierungen im NW
 - Entwicklung bis in die U-20 Klasse
- Danach Stagnation!!!



INTERNATIONALE KARRIERE

EINFLUSSFAKTOREN

- **MOTIVATION**
- **KNOW HOW**
- **ZEIT:**
 - **Athlet**
 - **Trainer**
- **Umfeld**



TRAINING

komplexer Handlungsprozess mit dem Ziel der planmäßigen und sachorientierten Einwirkung auf den sportlichen Leistungszustand und auf die Fähigkeit zur bestmöglichen Leistungspräsentation in Bewährungssituationen

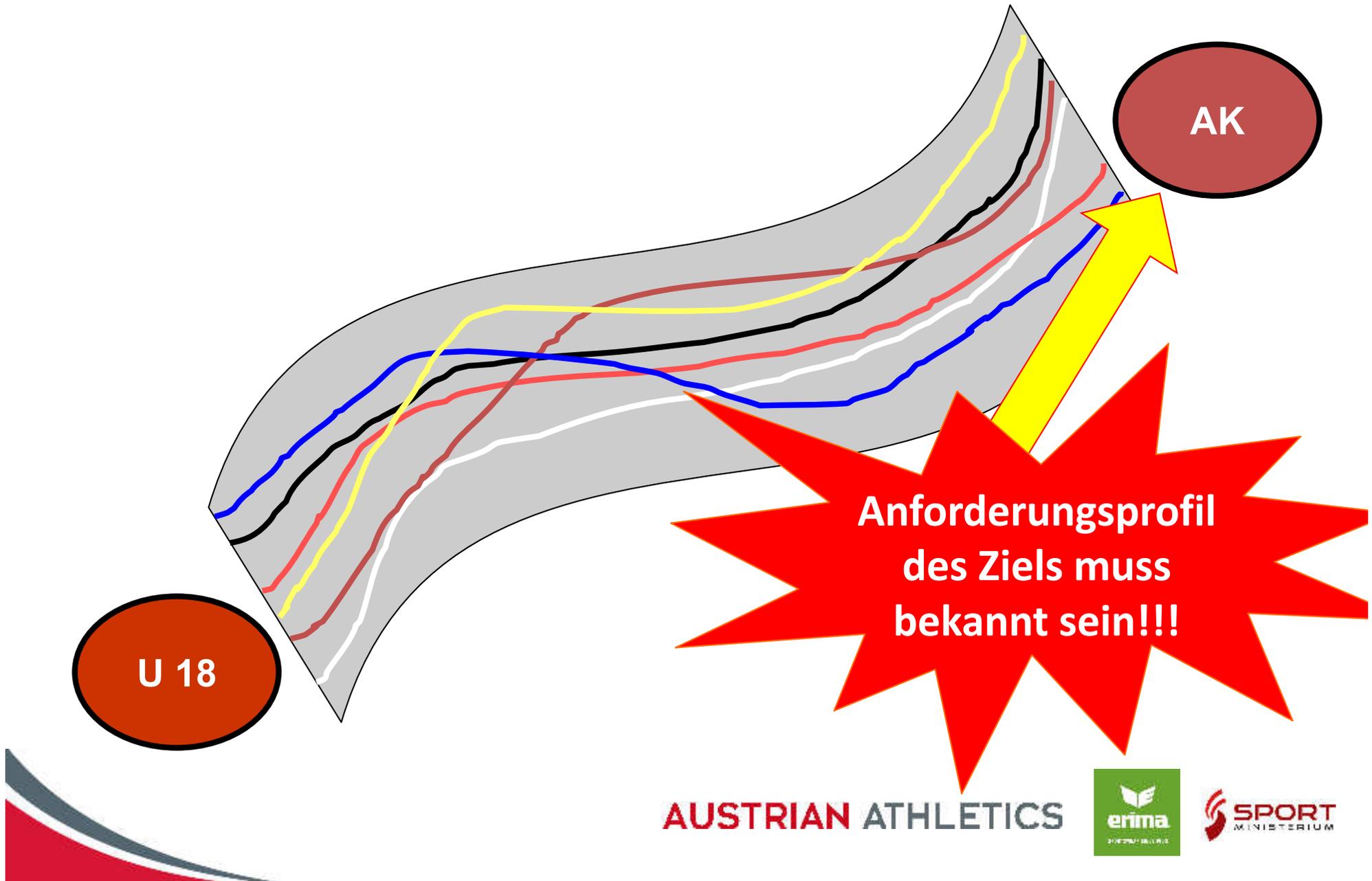
TRAINING

Methodisches, Langfristiges

Zielorientiertes Training



Weg(E) ans Ziel



Ziel(E)

~~Zielleistung: 14,00; 13,00; 12,50???~~

Zubringerleistungen (Einflussgrößen) müssen zielgerecht entwickelt werden um im **OPTIMALFALL** eine **hohe Wettkampfleistung** zu ermöglichen!!



LeichtATHLETIK

Physis

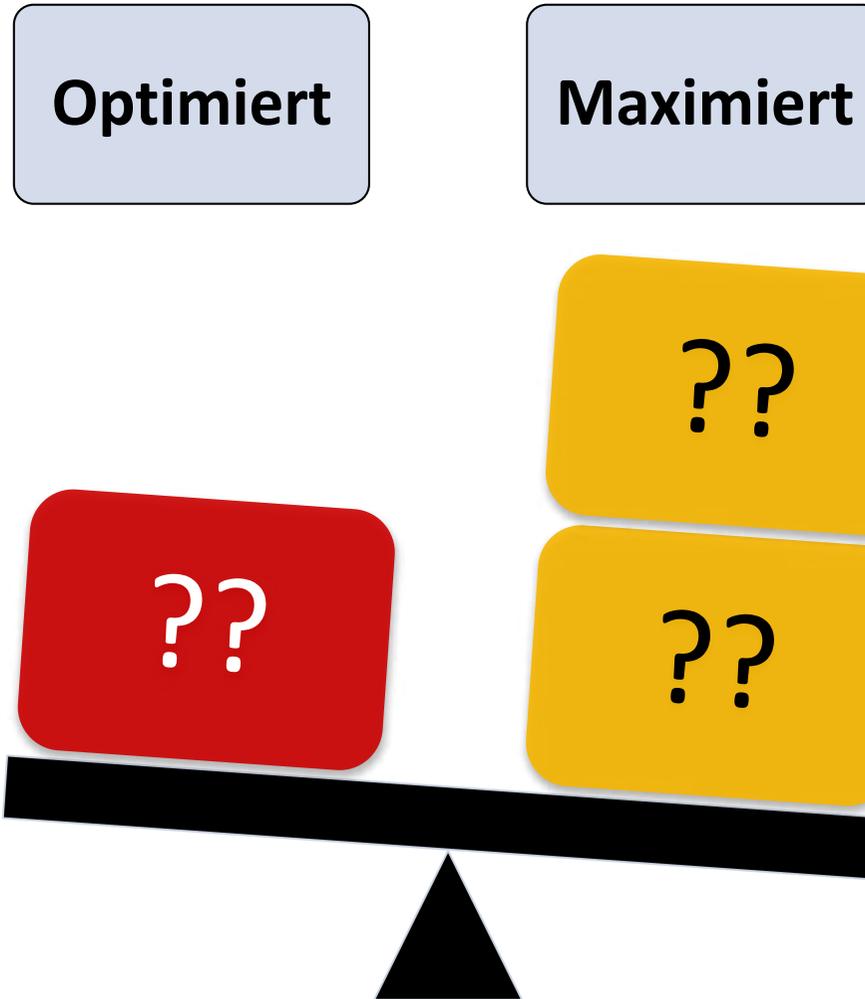
Technik

TRAININGSINHALTE

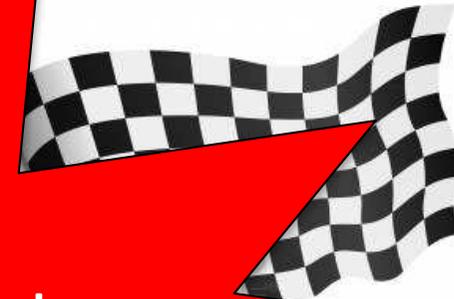
- Schnelligkeit
 - *Start; Beschleunigung; v-max*
- *Belastungsverträglichkeit (Ausdauer)*
 - *Aerobe AD; Anaerobe AD; Spezifische AD*
- *Athletik*
 - *Stabilisation (Gelenke; Rumpf); Allg. Kraftfähigkeiten; Spezifische Kraftfähigkeiten; Beweglichkeit;*
- *Technik*
 - *Lauftechnik; Disziplinspezifische Lauftechnik; Hürdentechnik*

**Wie viel Zeit muss im Laufe der Jahre investiert werden??
Übertrag auf andere Disziplinen?!?!
Zusammenhänge?!?!**

Limitierende Faktoren



Viele Wege führen ans Ziel



NICHT JEDER Weg führt ans Ziel!!

„Der Korridor ist **nicht unendlich** breit!“

• At

talente n

n!!!

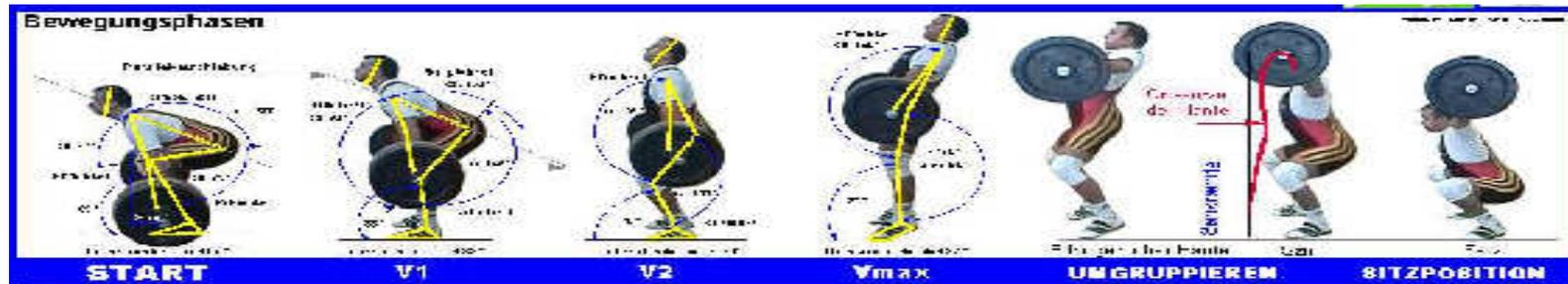
– Nicht jene, die W so, können, könne

Talent bezeichnet werden!!

Anforderungsprofil der Disziplin



Grundtechniken



Kniebeuge Umsetzen Reißen



Grundtechniken

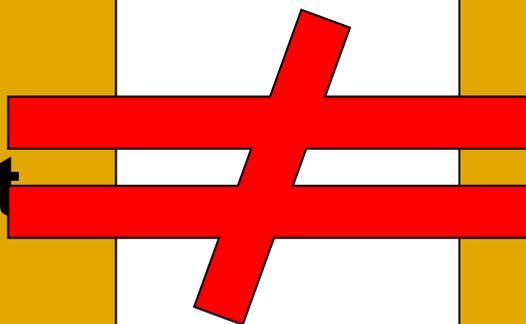
Langfristige Zielleistungen

ÜBUNG	EMPFEHLUNG Männer	EMPFEHLUNG SPRINT FRAUEN
Mehrfaches des Körpergewichts		
Tiefkniebeuge	2	1,5
Halbkniebeuge	2,5	2,2
Vertikalsprung	0,9	0,8
Umsetzen	1,3	1
Reißen	1	0,8
Goodmornings	1	0,8
Kreuzheben	1,5	1,2

!!! Zielleistungen eines mehrjährigen Trainingsaufbaues !!!

**Zum richtigen
Zeitpunkt die
nötigen Schritte
setzen!!**

**Trainings-
schwerpunkt
NW**



**Trainings-
schwerpunkt
Weltklasse**



Kurzfristige Planung (Trainingsjahr)





Training



ERFOLG??

- Gibt es ein Ziel?
- Gibt es ein gemeinsames Ziel?
 - Athlet / Trainer

ZIEL??



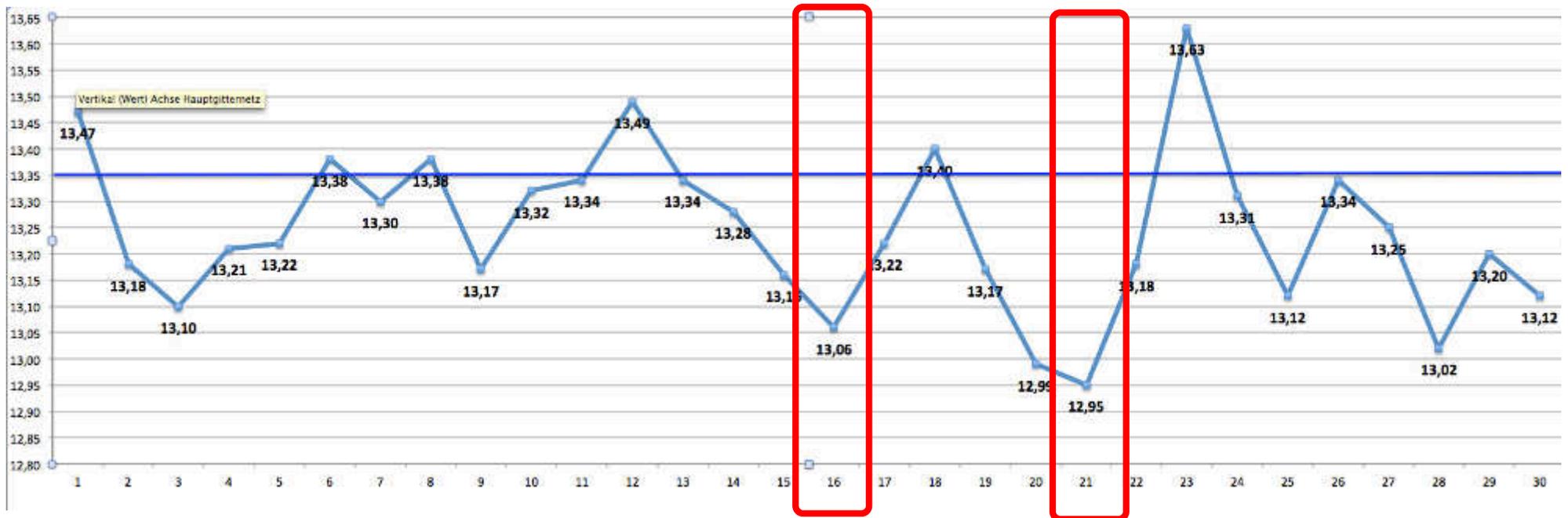
IST ZUSTAND

- PB
- SB
- ϕ Top 5

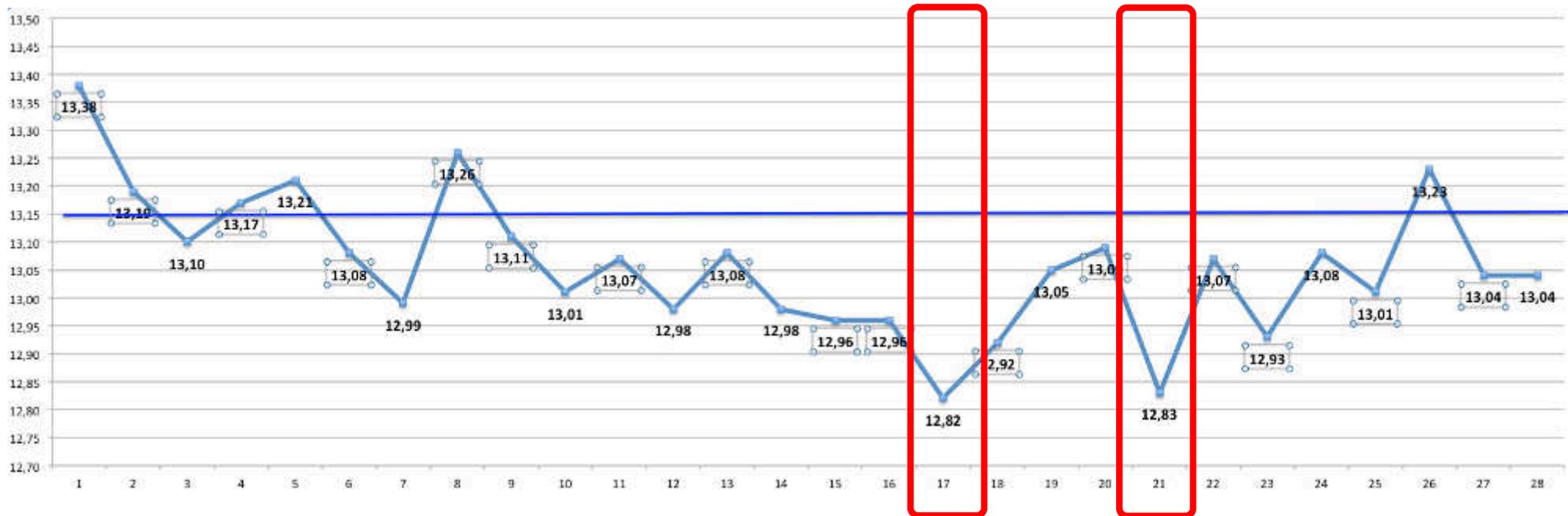
**Objektive Bewertung des
Leistungsniveaus!!!**



Leistungsentwicklung innerhalb einer Saison 2011



Leistungsentwicklung innerhalb einer Saison 2012



Jahrestrainingsplan



JAHRESTRAININGSPLAN

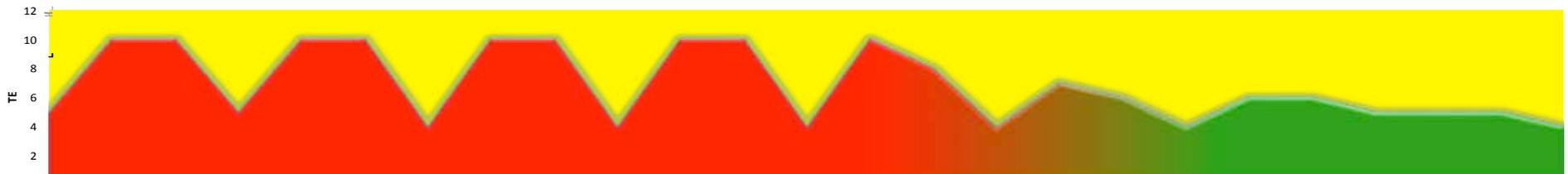
- **Bildet die Trainingsmethodische Grundlage für eine Zielorientierte Arbeit**
- **Leitfaden**
- **Gesamtübersicht eines Trainingsjahres**
- **Enthält grobe Kennzahlen und Trainingsschwerpunkte**



PERIODISIERUNGSMODELL - LA

Daten der Sonntage	26.09.10	03.10.10	10.10.10	17.10.10	24.10.10	31.10.10	07.11.10	14.11.10	21.11.10	28.11.10	05.12.10	12.12.10	19.12.10	26.12.10	02.01.11	09.01.11	16.01.11	23.01.11	30.01.11	06.02.11	13.02.11	20.02.11	27.02.11	06.03.11	13.03.11
Block	BLOCK 1							BLOCK 2						BLOCK 3					BLOCK 4						
Schwerpunkt	Kraft/Belastungsverträglichkeit							SAD/Kraft						S/Technik					Technik						
Intensität	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI/13	I3	I3	I3	I3	I3	I3/12	I2	I2	I2	I2	I1							
Mikrozyklus	B	B	E	B	B	E	B	B	B	E	B	B	E	B	B	E	WKB								
WK/TL/TEST		TU/CK-P	TU	TU-Kraft					TU				TU	TU	TL	TL		TU	TU				Öst. M.		EM
INFOS																									
Kraft	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie/IK)	MK (Hypertrophie/IK)	MK (Hypertrophie/IK)	IK/EK	IK/EK	-	EK/RK	RK	-	RK	EK/RK	RK	EK/RK	EK/RK	RK	EK/RK	RK	RK
Einheiten	2	5	5	2	5	5	2	4	4	1	4	4	0	3	2	0	2	1	1	2	1	1	1	1	1
SAD	100	100 - 120	100-150	100 - 150	100 - 150	120	100 - 150	120 - 150	120 - 150	120	80 - 150	80 - 150	60	60 - 120	80 - 120	60	60	80	-	-	60	-	-	60	-
Einheiten	2	2	2	1	2	2	1	3	3	1	3	3	1	2	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0
Technik Hü		allg. Sprungformen; Hü Koo	allg. Sprungformen; Hü Koo	allg. Sprungformen; Hü Koo	allg. Sprungformen; Hü elem.	allg. Sprungformen; Hü elem.	allg. Sprungformen; Hü elem.	Überquerungen/ter	Überquerungen/ter	Überquerungen/ter	Überquerungen/ter	Überquerungen/ter	Überquerungen/ter	Start 1. Hü	Start 1. Hü	Start 1. Hü	wettkampfspez.								
Einheiten	0	1	1	1	1	1	0	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	1
Schnelligkeit	elem. Azykl	elem. Azykl	elem. Azykl.	elem. Zyklisch	elem. Zyklisch	elem. Zyklisch	elem. Zyklisch	variabel/Wid	variabel/Wid	variabel	variabel/Speedy	variabel/Speedy	variabel/Speedy	Speedy/Wid	Speedy/Wid	Speedy/Wid	variabel								
Einheiten	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Wettkampf																				1	1	1	1	1	1
allg. Einheiten																									
Einheiten/Woche	5	10	10	5	10	10	4	10	10	4	10	10	4	10	8	4	7	6	4	6	6	5	5	5	4
Gesamt	54							48						39					31						

Trainingshäufigkeit



JAHRESTRAININGSPLAN

- Erst allgemeine dann spezifische Inhalte
- Periodisierung der Ausdauer
- Periodisierung der Schnelligkeitsausdauer
- Periodisierung der Kraft
- Periodisierung der Sprung- und Sprintkraft
- Belastung und Erholung



**Planung der
einzelnen Blöcke –
SCHWERPUNKTE!!**





**ZIEL in jeder Trainingsphase MUSS BEKANNT
SEIN**

PERIODISIERUNGSMODELL - LA



Daten der Sonntage	26.09.10	03.10.10	10.10.10	17.10.10	24.10.10	31.10.10	07.11.10	14.11.10	21.11.10	28.11.10	05.12.10	12.12.10	19.12.10	26.12.10	02.01.11	09.01.11	16.01.11	23.01.11	30.01.11	06.02.11	13.02.11	20.02.11	27.02.11	06.03.11	13.03.11	
Block	BLOCK 1							BLOCK 2						BLOCK 3				BLOCK 4								
Schwerpunkt	Kraft/Belastungsverträglichkeit							SAD/Kraft						S/Technik				Technik								
Intensität	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI/13	I3	I3	I3	I3	I3	I3/12	I2	I2	I2	I2	I1								
Mikrozyklus	B	B	E	B	B	E	B	B	E	B	B	E	B	B	E	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB
WK/TL/TEST		TU/CK-P	TU	TU-Kraft				B	B	E	B	B	E	TU	TL	TL	TL	TU	TU				Os. M.	Os. M.	Os. M.	
INFOS																										
Kraft	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie)	MK (Hypertrophie/IK)	MK (Hypertrophie/IK)	MK (Hypertrophie/IK)	IK/EK	IK/EK	IK/EK	EK/RK	EK/RK	EK/RK	EK/RK	EK/RK	EK/RK	EK/RK	EK/RK	EK/RK	EK/RK	EK/RK	EK/RK	EK/RK
Einheiten	2	5	5	2	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
SAD	100	100 - 120	100-150	100 - 150	100 - 150	120	100 - 150	120 - 150	120 - 150	120 - 150	80 - 150	80 - 150	60	60 - 120	80 - 120	60	60	80	60	60	60	60	60	60	60	60
Einheiten	2	2	2	1	2	2	1	3	3	1	3	3	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Technik Hü		allg. Sprungformen; Hü Koo	allg. Sprungformen; Hü Koo	allg. Sprungformen; Hü Koo	allg. Sprungformen; Hü elem.	allg. Sprungformen; Hü elem.	allg. Sprungformen; Hü elem.	Überquerungen/1er	Überquerungen/1er	Überquerungen/1er	Überquerungen/1er	Überquerungen/1er	Überquerungen/1er	Start 1. Hü	Start 1. Hü	Start 1. Hü	wettkamp/spez.									
Einheiten	0	1	1	1	1	1	0	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1
Schnelligkeit	elem. Azykl	elem. Azykl	elem. Azykl.	elem. Zyklisch	elem. Zyklisch	elem. Zyklisch	elem. Zyklisch	variabel/Wid	variabel/Wid	variabel	variabel/Speedy	variabel/Speedy	variabel/Speedy	Speedy/Wid	Speedy/Wid	Speedy/Wid	variabel									
Einheiten	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Wettkampf																										
allg. Einheiten																										
Einheiten/Woche	5	10	10	5	10	10	4	10	10	4	10	10	4	10	8	4	7	6	4	6	6	5	5	5	4	
Gesamt				54						48						39						31				172

Kraft (Hypertrophie) / Belastungsverträglichkeit

Trainingshäufigkeit



**Sorgfältige Auswahl der
Inhalte!!!
(D – A – K)**

ZEIT/WIRKUNG – Krafttraining

<u>BELASTUNGSART</u>	<u>STEIGENDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT</u>	<u>DECKENEFFEKT</u>
INTERMUSKULÄRE KOORINATION	3-6 Trainingseinheiten 1-3 Wochen	<u>9-12 TE</u> 4-5 Wo
INTRAMUSKULÄRE KOORDINATION (IK)	9-12 TE 3-4 Wo	24-32 TE 6-8 Wo
HYPERTROPHIE	15-18 TE 4-5 Wo	<u>40-48 TE</u> 10-12 Wo
SCHNELLKRAFT	6-9 TE 3-4 Wo	15-20 TE (4)6-7 Wo
REAKTIVKRAFT	3-6 TE 2-3 Wo	15-20 TE 4-6 Wo
KRAFTAUSDAUER	8-10 TE 3-4 Wo	18-22 TE 5-7 Wo

**Planung der
Trainingswochen –
BELASTUNGS-
ABFOLGE!!**



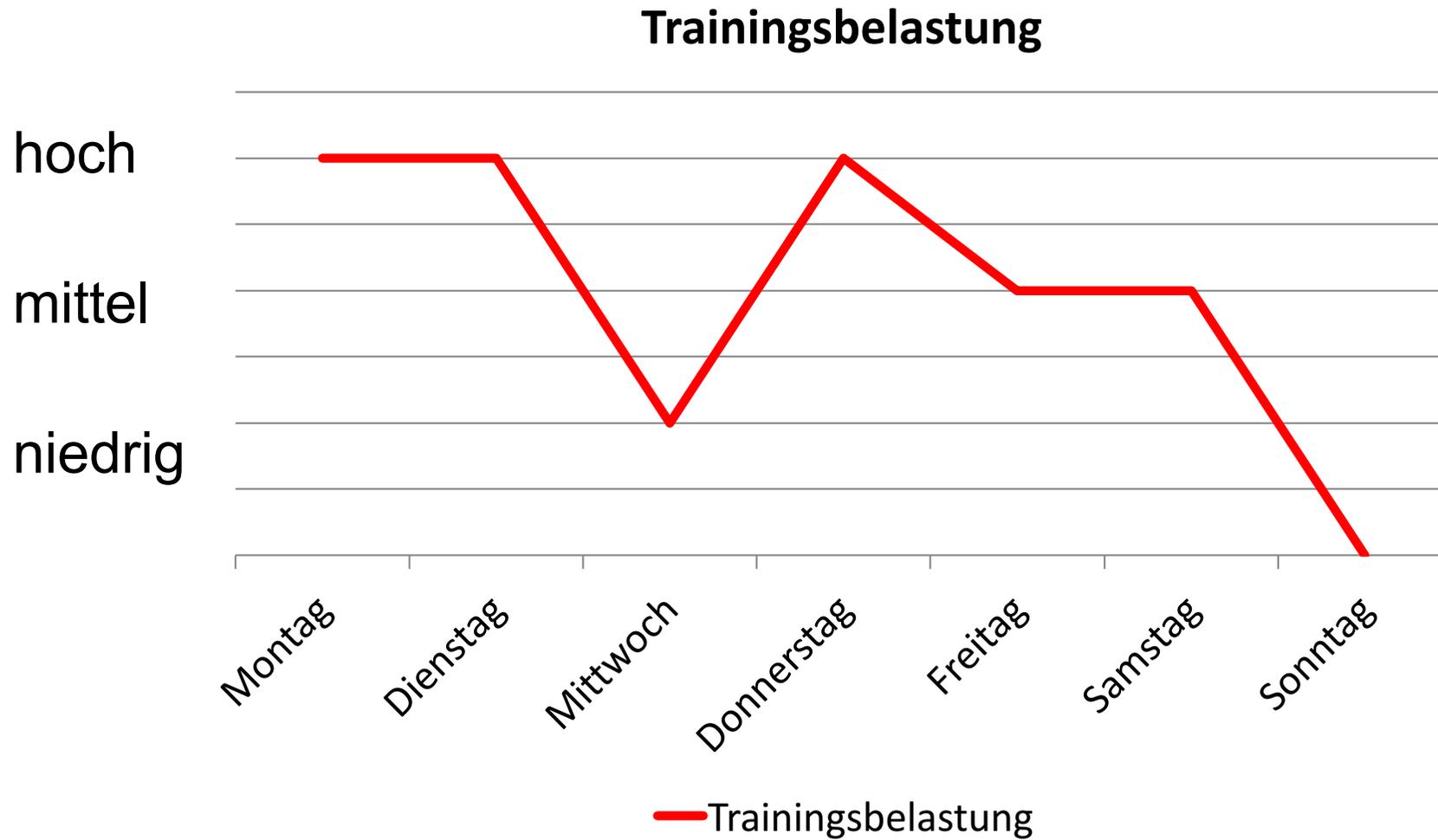
Trainingswoche

Belastung

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VM	K (Beine)	K (OK)	K (OS-R) AAA	K (Beine)	K (OK)	SAD (70-79%)	RUHE
NM	S (85%)	SAD (70-79%)	RUHE	S (85%)	Hü Koo	RUHE	RUHE



Trainingswoche Belastung



Trainingswoche MK

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VM	Beschl. WEIT	SAD (kurz)	Kraft (Zirkel)	HOCH SPEER	Schnelli gkeit (HÜ)	SAD (lang)	RUHE
NM	Kraft (Beine)	Kraft (OK) KUGEL	RUHE	Kraft (OK)	Kraft (Beine)	RUHE	RUHE

2 Tage



Trainingseinheit Kraft (Hypertr.)

- Reiß-TKB 3x10
- TKB 4x10
- Beinpresse 4x10
- Ausfallschritt 4x10 *li/re*
- Beinbeuger 3x10 *li/re*
- Busemann Sling 3x10 *li/re*

- Utilisation:
 - 3x30m (70%)
 - 3x60m (70%)



Trainingseinheit

Schnelligkeit ES - Zyklisch



3x:

- 1. Fußtapping 6"**
- 2. 30m fliegend (85% - durchsteigern)**

3x:

- 1. Skipping entlastet 6"**
- 2. 30m fliegend (85% - SL / Frequ / SL)**

3x:

- 1. Frequ BLOCKX**
- 2. 40m HS (87% - Schrittaufbau)**



Trainingseinheit

Schnelligkeit



- **Fußgelenkssprünge**
- **V-max (Schnelligkeit)**
 - **3x30m fliegend (92%)**
- **Beschleunigung:**
 - **20/20/30/30/40m (Hochstart)**
- **Starts (Technik)**
 - **5-8x 5-10m**



Trainingseinheit – SAD NI

- 100m/200m/300m/200m/100m
- 3x8x100m (74 – 76%)
(P: 2′; SP: 5′)
- 100m/200m/100m/200m/100m

Tempolauftabelle



Trainingsplan



- Wettkämpfe
- Physiotherapie
- Massagen
- Medizinische Checks
- Sportwissenschaftliche Testungen



Hürdensprint



**Wettkampf-
Trainings-
Analysen**

AUSTRIAN ATHLETICS



Hürdensprint

Geschwindigkeitsverlauf

Hürdenüberquerungszeiten

Splitzeiten



**Der Athleten muss in
allen Bereichen wissen
was zu tun ist und
WARUM er/sie es
macht!!!**



Wettkampf



**Meistens großer
Druck und
Nervosität beim
Athleten!!**

Trainer

Negativer Einfluss auf die Kommunikation!!

- Ruhe Ausstrahlen
- Keine neuen Inputs
- Auf bewährtes zurückgreifen
- Positive Rückmeldung an den Athleten
- Reaktionen von Athleten verstehen – Emotionen!!!





$$\text{Erfolg} = \frac{\text{Wissen x Einsatz}}{\text{Fehler}}$$

Philipp Unfried

E-Mail: unfried@oelv.at