

Die Grundlagen meiner Trainingsplanung

Wolfgang Ritte

68 Jahre

LAV Bayer Uerdingen/Dormagen

Leichtathlet seit über 60 Jahren

Stabhochspringer mit Mehrkampf Erfahrung

Kernaussagen meiner früheren Trainer

Du wirst dein Leistungspotenzial nicht ausschöpfen, wenn du das Training deiner Idole nur kopierst!

Schon in den Jugendklassen solltest du Mitverantwortung für dein Training übernehmen.

Als Erwachsener trägst du die alleinige Verantwortung für Dein Training.

Nur wenn du deinen eigenen Weg findest und bei der Trainingsplanung auf die Besonderheiten und Reaktionen deines eigenen Körpers achtest, wirst du gesund bleiben und lange auf hohem Niveau Sport betreiben können.

Die Grundlagen der Trainingslehre sind die Grundlage für eine erfolgreiche Karriere.

Grundbegriffe / Was verstehe ich unter

Training:	Training wird im Bereich des Sports als regelmäßige körperliche Bewegung (Belastung) zum Zwecke der Leistungssteigerung bzw. zur Erhaltung der sportlichen Leistungsfähigkeit bezeichnet.
Leistungsfähigkeit:	setzt sich zusammen aus dem individuellen Leistungsvermögen und der persönlichen Leistungsbereitschaft
individuelles Leistungsvermögen:	<ul style="list-style-type: none">- physische bzw. körperliche Fähigkeiten- individuelle Intelligenz- technisches Vermögen- persönliche Erfahrung
persönliche Leistungsbereitschaft:	wird bestimmt durch Motivation, durch Ziele und durch alles, was mit dem EGO zu tun hat
Belastung/Trainingsreiz:	wird durch Umfang und Intensität des Trainings bestimmt Trainingsumfang = Dauer des Trainingsreizes Trainingsintensität = Stärke des Trainingsreizes

Grundsätze meiner Trainingsplanung

1.) wirksame Belastung

Atrophie -> Verkleinerung durch Unterforderung

Hypertrophie -> Vergrößerung durch Herausforderung

Mittlere bis starke Reizsetzung führt zur Leistungssteigerung (Hypertrophie)!

Schwache Reizsetzung mindert das Leistungsniveau (Atrophie)!

Kein Training ist besser als eine unterschwellige Reizsetzung!

Überreizung und damit eine Verletzung möglichst vermeiden!

2.) unterschiedliche bzw. wechselnde Belastung

Neue Reize setzen! Trainingsinhalte nicht ständig wiederholen!

Wechselnde Reize mit unterschiedlichen Trainingsformen erhöhen den Trainingseffekt!

Grundsätze meiner Trainingsplanung

3.) wachsende bzw. steigende Belastung

Die Erhöhung der Trainingsbelastung soll langsam und sukzessive erfolgen.

Die Erhöhung der Trainingsbelastung erfolgt entweder durch eine Erhöhung des **Trainingsumfangs** (Belastungsdauer) oder der **Trainingsintensität** (Belastungsstärke) und ist abhängig von der **Trainingsperiode**.

Während der allgemeinen und speziellen Vorbereitungsphase werden die Trainingsumfänge bei relativ geringen Intensitäten sukzessive gesteigert. Je näher man der Wettkampfphase kommt, werden die **Intensitäten erhöht** und die **Umfänge verringert**.

4.) richtiges Verhältnisses zwischen Belastung und Erholung

Die Dauer der Erholung ist von der Höhe der Belastung im vorangegangenen Training abhängig.

Je höher die Belastung war, umso länger dauert auch die Regeneration.

Grundsätze meiner Trainingsplanung

5.) regelmäßigen Belastung

Nur regelmäßiges Training führt zum Erfolg.

Zu lange Regenerationsphasen mindern den Trainingseffekt.

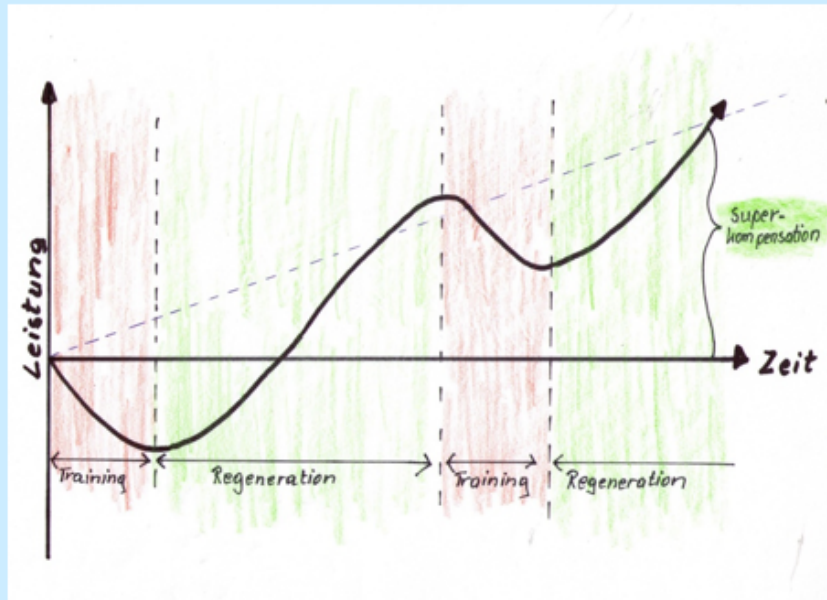
6.) individuellen Belastung / Homöostase

Die Höhe der Belastung und die Dauer der Erholung muss jeder individuell ständig neu für sich festsetzen.

Nur wer dauerhaft für sich das **Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung** findet, wird seine Leistungsfähigkeit erhalten bzw. ggf. steigern.

Dieser Zustand wird als **Homöostase** bezeichnet und ist die Basis für die sogenannte **Superkompensation**, die wiederum als Grundlage für ein erfolgreiches Training die zentrale und entscheidende Rolle spielt.

Superkompensation



Roter Bereich: Training -> Ermüdung
-> Rückgang der Leistung

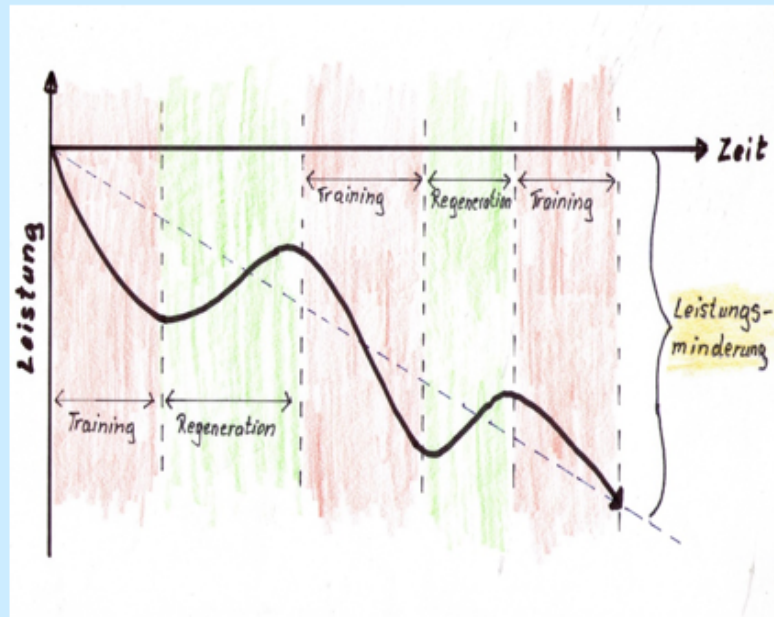
Grüner Bereich: Regeneration ->
Erholung -> höheres Leistungsniveau

Roter Bereich: Training -> Ermüdung
-> Rückgang der Leistung

Grüner Bereich: Regeneration -> Er-
holung -> höheres Leistungsniveau

Ständig **steigendes** Leistungsniveau bei
jeweils optimaler Regenerationsphase

Übertraining



Roter Bereich: Training -> Ermüdung -> Rückgang der Leistung

Grüner Bereich: zu kurze Regeneration -> kaum Erholung -> geringeres Leistungsniveau

Roter Bereich: Training -> Ermüdung -> Rückgang der Leistung

Grüner Bereich: wiederum zu kurze Regeneration -> kaum Erholung -> erneut geringeres Leistungsniveau

Ständig **fallendes** Leistungsniveau bei jeweils zu kurzer Regenerationsphase

We all have dreams. But in order to make dreams come into reality, it takes an awful lot of determination, dedication, self-discipline, and effort.

Jesse Owens

Wir alle haben Träume. Aber um Träume Wirklichkeit werden zu lassen, sind sehr viel Entschlossenheit, Engagement, Selbstdisziplin und Anstrengung erforderlich.

Jesse Owens