

Aufbau einer Trainingseinheit

28.10.23
Linda Bollen

FAKTOREN:

- Trainingsziele
- Trainingsinhalte
- Trainingsmethoden
- Entwicklungs- und Ausbildungsstand des Sportlers
- Soziale Beziehungen
- Lage der TE (Trainingseinheit) im Tages- und Wochenverlauf
- Matchelle Bedingungen

STRUKTUR:

Wenn die Trainingseinheit effektiv ausgedrückt sein soll, muss sie mit ihren einzelnen Teilen als ein funktionales Ganzes aufgebaut sein

- ! Qualität jeder einzelnen TE $\rightarrow$ Effektivität $\rightarrow$ Erreichen der vorgegebenen Ziele

Dreiteilung:

Einleitung — Hauptteil — Schluss

TE $\approx$ 90 Min.

EINLEITUNG:

[Soll Hauptteil vorbereiten, indem die die Vorbelastung körperlich und koordinativ-technisch dem Hauptteil ähnlich ist]

Allgemeine Vorbereitung:

Sportler soll körperlich und psychisch folgendermaßen auf Hauptteil vorbereitet werden:

- aufwärmen und vorbelasten, auf Sportart/Disziplin ausgerichtete Dehnungsübungen, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Gelenkmobilisation (spezifisch)
- Belastung soll langsam gesteigert werden
- i.d.R. 10-20 Min, wird Hitterung und Entwicklungsstand des Sportlers angepasst

Spezielle Vorbereitung:

- Mitarbeit in eigentliche Sportart/Disziplin (Bsp.: Ball wird hinzugenommen bei Basketball durch einfaches Zupassen o. individuelle Technikarbeit)
- ca. 10-20 Min.
- Systematische Vorbereitung auf Hauptteil durch sportartspezifische Übungen

HAUPTTEIL:

[Erfüllt durch methodische Gestaltung und Inhalte die Zielvorgaben]

Mögliche Inhalte:

Techniktraining, Bewegungskernen, Wettkampfnahes Training, Taktiktraining, Konditionstraining (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer), Koordinationstraining, Regenerationstraining, psychologisches Training, Kombination dieser Inhalte

Faktoren zur Effektivität der Inhalte:

- Am Anfang stehen Übungs- und Spielformen, die ermüdungsstrenge Muskulatur und ZNS voraussetzen: Bsp.: Schnelligkeitstraining, Schnellkraft (Schuss-; Sprung-; Schlagkraft), Koordinations-, Techniktraining
- Am Schluss kommen ermüdende Trainingsformen: Bsp.: Zieltraining, Kraftausdauertraining
- Planung räumlicher Organisation
- Einteilung der Trainingsgruppe
- Ende: ausdauerorientiertes Training

SCHLUSSTEIL:

[sollte einen Belastungswechsel zum Hauptteil bringen]

1. muss die Regenerationsprozesse einleiten
Bsp. Auslaufen, Dehnen

2. kann psychische Stimulierung und einen pädagogischen Abschluss beinhalten

! Regeneration ist wichtig für die Verarbeitung der Trainingsbelastung und leitet die Anpassungsprozesse ein

ORGANISATION

- Einteilung in Einteilungsformen: Trainingsgruppe, Mannschaft, Teilgruppe, Paar, Einzelsportler
- Verschiedene Aufstellungsformen: Linien-, Reihen-, Halbkreis-, Kreisauflistung, unorganisierte Formen
- Verfahren des Übungsablaufs: Frontales Training, Stationstraining, Zirkeltraining

Vorbereitung einer TE: Trainingsziele; -inhalte, -methoden, Materielle Anforderungen, Organisatorisches

Nachbereitung einer TE: Verlauf, Resultat, Atmosphäre

Wichtige Teile der TE

TE: Trainingseinheit ZNS: Zentrales Nervensystem