

Grundlagen der Trainingslehre

Vorwort:

Im Zusammenhang mit diesem Kapitel „Einführung in die Trainingslehre“ ist hier ein „Erstkontakt“ mit Begrifflichkeiten und Strukturen der Trainingslehre vorgesehen. Einige Themen werden erst in den weiteren Ausbildungsstufen vertieft, manche wiederum bilden ein erstes Grundgerüst für den Einstieg in die Trainerausbildung.

Was versteht man unter „Training“?

Training ist die **Realisierung von Maßnahmen** (Trainingsinhalte, -methoden und -mittel) im Kontext von Sport und Bewegung zur **Erreichung** definierter **Trainingsziele**. Diese Maßnahmen sollten im Leistungssport stets **systematisch** und **planmäßig** erfolgen (modifiziert nach Hohmann et al. 2002).

Was sind „Trainingsziele“?

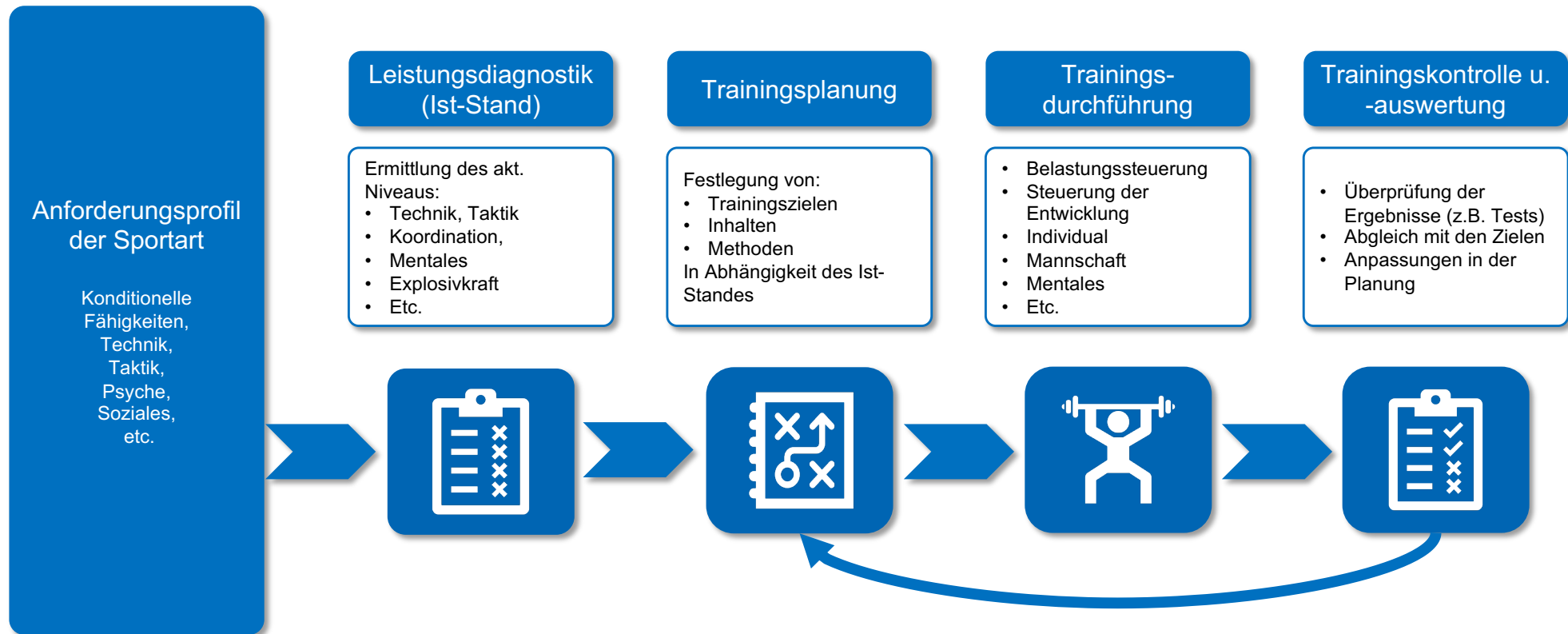
Als **Trainingsziele** bezeichnet man die Gesamtheit an **motorischen, kognitiven, physiologischen, neuromuskulären und affektiven Fähigkeiten und Fertigkeiten** sowie **pädagogischen und psychologischen Eigenschaften**, die durch die Trainingsmaßnahmen (**Trainingsinhalte und -methoden**) positiv beeinflusst werden sollen.

Was versteht man unter „sportlicher Leistung“?

Unter „sportlicher Leistung“ versteht man die Einheit aus **Durchführung** und **Ergebnis** einer **sportlichen Handlung** bzw. einer komplexen Handlungsfolge, **gemessen bzw. bewertet** an bestimmten sozial determinierten **Normen**.

Was ist „Wettkampf“?

Wettkampf ist der **Vergleich sportlicher Leistung** von Individuen, Mannschaften und Nationen auf der Basis von **Wettkampfregeln** zur Ermittlung von **Siegern** und Platzierten. Das **Ergebnis** wird entsprechend der Regeln in Meter, Kilogramm oder Zeiten, Punkten, Treffern uvm. bewertet.



„Belastungsnormative sind Steuerungselemente der quantitativen und qualitativen Belastung im Training. Sie entscheiden maßgeblich über die akuten motorischen, physiologischen und neuromuskulären Reaktionen und die daraus resultierenden mittel- und langfristigen Anpassungen durch Training und müssen somit sorgfältig in Abhängigkeit des definierten Trainingsziels für jeden Trainingsinhalt festgelegt werden.“ (Ferrauti & Remmert 2022) Im Allgemeinen unterscheidet man:

Belastungsintensität

*Höhe / Stärke der Belastung
z.B. Höhe u. Weite bei
Sprüngen, Geschwindigkeiten
bei der Fortbewegung, Höhe des
Widerstands bei Bewegung von
Lasten*

Erholungsdauer

*Pause zwischen zwei
Wiederholungen innerhalb einer
Serie beim Intervalltraining, die
Pause zw. zwei Serien
bzw. Sätzen oder die Pause zw.
zwei Trainingseinheiten.*

Belastungshäufigkeit

*Anzahl der Trainingseinheiten in
einem definierten Zeitraum (z. B.
4 Trainingseinheiten/Woche).*

Belastungsqualität

*Qualitative und nur „messbare“
Bewegungsmerkmale (z. B.
Bewegungsumfang*

Belastungsdauer

*Dauer des Einzelreizes
(z. B. Sekunden oder Minuten
beim Ausdauertraining oder
Anspannungsdauer
bzw. Wiederholungen innerhalb
eines Satzes beim Krafttraining).*

Belastungsdichte

*Zeitliches Verhältnis von
Belastung zu Erholung
(z. B. Verhältnisdarstellungen
wie 1:2 oder pro-
zentuale Anteile wie 33 %
Belastung und 67 % Erholung)*

Belastungsumfang

*Zeitlicher oder inhaltlicher Umfang
des Trainings in einem definierten
Zeitraum (z.B. Distanzangaben wie
km / Woche im Ausdauersport,
oder die Anzahl an Wiederhol. /
Woche in technisch Sportarten).*

„Trainingsprinzipien sind wichtige Handlungsorientierungen für Trainer und Athleten, die sich auf unterschiedliche zeitliche Ebenen von Trainingsplanung und -durchführung beziehen. Im Einzelnen werden allgemeine und zeitlich übergeordnete Aspekte, trainingskonzeptionelle Grundsätze im Rahmen der Perspektivplanung sowie Prinzipien zur Gestaltung von Jahresplan oder Makrozyklus, Mikrozyklus sowie zur Trainingseinheit selbst unterschieden.“ (Ferrauti & Remmert 2022)

1. Prinzip der leistungs-, alters- und geschlechtsspezifischen Belastung
2. Prinzip der wettkampfspezifischen Belastung
3. Prinzip der rechtzeitigen und zunehmenden Spezialisierung
4. Prinzip der systematischen Trainingssteuerung
5. Prinzip der individualisierten Belastung und Belastungssteuerung
6. Prinzip der Trainingsplanung durch Periodisierung und Zyklisierung
7. Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung
8. Prinzip der wechselnden, variierenden und ansteigenden Belastung
9. Prinzip der richtigen Belastungsfolge innerhalb einer Trainingseinheit
10. Prinzip des trainingswirksamen Reizes
11. Prinzip der technologischen Unterstützung von Trainingsprozessen (neu)

- Zitate aus Ferrauti (2020) Trainingswissenschaft für die Sportpraxis. Springer Spektrum Berlin – Kapitel 2: Grundlagenwissen zum sportlichen Training (Ferrauti & Remmert)
- Ferrauti (2020). Trainingswissenschaft für die Sportpraxis. Springer Spektrum Berlin
- Güllich und Krüger (2022). Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit. Springer Spektrum Berlin