



WS 208-01 | Trainingsplanung und nachhaltige Trainingskonzepte im wettkampforientierten Gerätturnen

Referent: Moritz Schmidt

Freitag, 07.02.2025 | 21:00 – 22:30 Uhr

A. Schaffung der notwendigen Voraussetzungen

1. Sportartanalyse
Welche Voraussetzungen braucht es, um in der von mir gewählten Sportart auf dem angestrebten Niveau erfolgreich zu sein?
2. Umfeldanalyse
Welche materiellen, zeitlichen und sozialen Ressourcen müssen zur Verfügung stehen?
3. Sportleranalyse
Welche Voraussetzungen bringen meine Athleten bereits mit?
(Leistungsdiagnostik, psychische Voraussetzungen, Unterstützung des Umfelds, etc.)
4. Wie kann ich aus meinem Ist-Zustand den Soll-Zustand herbeiführen? Muss ich meine Zukunftsvision anpassen? Wie lange kann ich mir für die Umsetzung Zeit nehmen?

B. Konkrete Zielsetzung

- a. Ergebnisziele
- b. Leistungsziele
- c. Prozessziele

C. Erstellung eines Bausteinkatalogs

Beispiele:

- a. Athletische Bausteine: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination
- b. Technische Bausteine: koordinativ, taktisch, strategisch, Wettkampftransfer
- c. Mentale Bausteine: Mentaltraining, autogenes Training, Psychoregulation
- d. Begleitende Maßnahmen: Regeneration, Leistungsdiagnostik, Physiotherapie, etc.

D. Der Jahresplan

- a. Periodisierung
 - Habe ich eine oder mehrere Wettkampfphasen (Perioden mit mehreren Wettkämpfen)?
 - Wieviel Zeit bleibt mir dazwischen?
 - Wie lang ist jede Phase?
 - Habe ich längere Trainingspausen?
- b. Zuordnung der Bausteine zu den Trainingsphasen
 - Welcher Baustein passt am besten in welche Trainingsphase?





- c. Reihung von Trainingsinhalten
- d. Unterteilung der Phasen in „Mikrozyklen“ z.B. Wochenpläne
 - Spezifischer Trainingsplan
 - Berücksichtigung individueller Besonderheiten
 - Einbeziehung von begleitenden Maßnahmen

E. Festlegung der Trainingskennzahlen

Zur Messung des Trainingserfolgs sollten sportartspezifische Kennzahlen festgelegt und während des Trainings erhoben werden.

Beispiele: Trainingsstunden, Wiederholungszahlen, Erfolgsquote, Lasten, Volumen, Kilometer, RPE

F. Umsetzung des Trainings

G. Trainingsdokumentation

Nicht nur Inhalte, sondern auch Feedback der Athleten (z.B. Trainingstagebuch, Schlafqualität, etc.)

H. Adaptierung

Anpassung der Pläne an Verletzung, Krankheit, unvorhergesehene Ereignisse und Trainingszustand

I. Wettkämpfe

- a. Planung und Überlegung der Wettkampfstrategie
- b. Wettkampfzielsetzung (Gespräch)
- c. Anreise, Zeitumstellungen, klimatische Bedingungen, Aufwärmen
- d. Nachbereitung (Gespräch)

J. Analyse

Noch Fragen?

Moritz Schmidt – www.turnakademie.at

m.schmidt@turnakademie.at

schmidt@atgraz.at

