Integratives Trainieren in der Praxis

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Verschiedene Sportarten unter der Lupe

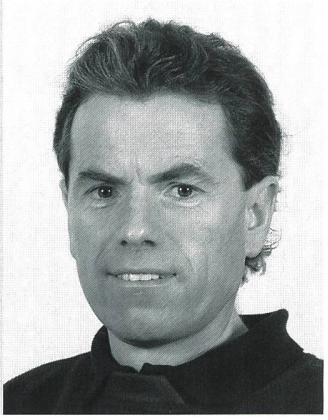
Integratives Trainieren

Fragen

1. Welches sind die Ziele und Chancen des technik-orientierten Konditionstrainings und/oder des konditions-orientierten Techniktrainings in Ihrer Sportart?

2. Welche Leistungskomponenten können mit dem Integrativen Trainieren in Ihrer Sportart gezielt entwickelt werden?

3. Wie wird versucht, das Prinzip des Integrativen Trainierens in Ihrer Sportart umzusetzen?



Franz Fischer, Rudern

1. Rudern ist zum einen eine Ganzkörper-Sportart und zum andern gleichzeitig eine Mannschafts-Sportart. Es ist weder ein rein technisches noch ein rein konditionelles Training möglich. Nur die gemeinsame Entwicklung macht ein Boot schneller. Je nach Zielsetzung kann der eine (Technik) oder andere (Kondition) Faktor im Zentrum stehen. Das Ziel muss immer sein, die vorhandene Energie optimal ins Boot umsetzen zu können. Optimal ist aber nur möglich, wenn es auch technisch beherrscht wird.

2. Vom konditionellen Aspekt her ist es vor allem Ausdauer (Grundlagenausdauer und wettkampfspezifische Ausdauer). Vom koordinativen Aspekt her sind es vor allem Balancieren (stabile Bootslage), Rhythmisieren (Mannschaftsboot) und Differenzieren (Wind, Wellen). Vom taktischen Aspekt her sind es vor allem taktische Varianten (Zwischenspurts mit unterschiedlicher Schlagfrequenz). Und vom psychischen Aspekt her ist es vor allem Leistungsbereitschaft (im Team etwas erreichen) und Selbstvertrauen (das Boot läuft).

3. Die Leistungsanforderungen werden mit klaren Vorgaben (Puls, Schlagfrequenz usw.) definiert. Von der Technik her wird mit verschiedenen Variationen gearbeitet (Rudern mit senkrechten Ruderblättern, Rudern mit nur 3/4 Rollweg usw.). Je nach Trainingszielsetzung steht Technik oder Kondition im Vordergrund.

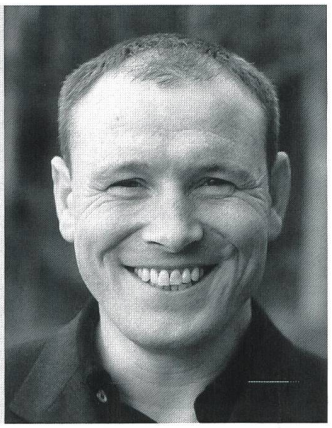
Philippe Chevalier, Ski alpin

1. Die Technik des Skifahrens setzt sich aus Schlüsselbewegungen zusammen, die an sich relativ einfach zu beschreiben sind. Die Komplexität dieser Bewegungen ergibt sich aber aus den zahllosen Variationsmöglichkeiten. Linienwahl, Geschwindigkeit, Gelände oder Schneebeschaffenheit – all diese Faktoren verlangen Anpassungen der individuellen Technik, welche immer in Abhängigkeit zu den konditionellen und kognitiven Fähigkeiten eingesetzt werden kann. Ziel ist es, jederzeit das optimale Zusammenspiel von Technik und Kondition zu realisieren und umzusetzen.

2. Das Integrative Trainieren erlaubt das Entwickeln der Elemente Gleichgewicht, Kraftausdauer und statische Kraft in vielfältig verschiedenen Situationen. Zentral ist dazu das in der richtigen Dosis und mit dem richtigen Timing integrierte Techniktraining. Ziel ist es also, im Training die richtige Mischung von Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer zu finden.

3. Wir versuchen, alle Übungen und Trainingsfahrten als Gesamtheit zu betrachten. Die Bewegungen setzen sich immer zusammen aus den gleichen Strukturen, dem gleichen Rhythmus und der gleichen Energie. Auch das Muskeltraining orientiert sich an den Bewegungen des Skifahrens. Darauf wird sowohl beim Training in der Turnhalle als auch beim Training im Kraftraum geachtet.

in der Praxis

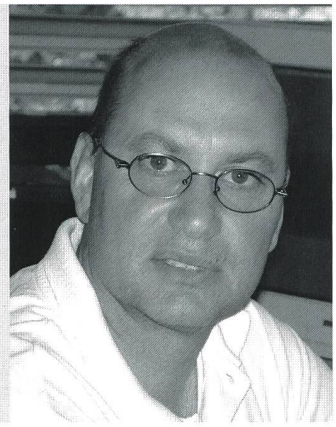


Leo Held, Judo

1. Oberstes Ziel beim Judo ist wie in den anderen Sportarten die Verbesserung der sportlichen Leistung. Diese ist immer die Summe von vielen komplex wirkenden Komponenten (Fertigkeiten und Fähigkeiten, strategisches Denkvermögen, Talent). Daraus entwickeln sich die bei uns zentralen technisch-taktischen Kampfhandlungen.

2. Alles steht im Dienste der Technik. Unter hohem physischen und psychischen Druck muss die Präzision der technisch-taktischen Bewegungsabläufe gesteigert werden. Dank dem daraus resultierenden Durchsetzungsvermögen können die Widerstände der Gegner, aber auch die eigenen Barrieren überwunden werden. Das Training der konditionellen Komponenten sorgt für die nötigen optimalen physischen Voraussetzungen. Dazu werden durch Selbstmanagementtechniken die mentalen Stärken entwickelt und aufgebaut.

3. Wir versuchen, durch Ökonomisierung und durch Optimierung der komplex wirkenden Leistungskomponenten das Maximum zu erreichen. Die Qualität soll bei Erhaltung der Quantität erhöht werden. In ganzheitlichen Abläufen wenden wir dabei viele Variationen von technikorientiertem Krafttraining oder kraftorientiertem Techniktraining an. Die Ausdauerfähigkeiten werden mit Hilfe koordinativer Trainingsformen verbessert. Die gewonnenen Anpassungen können durch gezielte Regeneration und durch Prävention gesichert werden. Die mentalen Trainingsformen werden in alle Situationen integriert.



Kurt Bürgi, Radsport

1. Auf den ersten Blick scheint der Radsport eine rein konditionelle Ausdauersportart zu sein, welche primär durch den Energiestoffwechsel bestimmt ist. Um die Energieversorgung effizient und ökonomisch gestalten zu können, ist aber ein hohes technisches Niveau erforderlich. Im Radsport sind komplexe Bewegungsabläufe (zum Beispiel Tretbewegung) in unterschiedlichen Intensitäten und unter verschiedenen äusseren Bedingungen erfolgreich zu absolvieren. Daher ist es unabdingbar, Technik und Kondition gemeinsam zu entwickeln.

2. Da es keine einzelnen Leistungskomponenten gibt, welche isoliert betrachtet für den «Erfolg» verantwortlich sind, die Gesamtheit der Leistungsfaktoren hingegen sehr, gilt es diese entsprechend gemeinsam zu entwickeln.

3. Durch Vorgabe von Tretfrequenz, Watt oder Herzfrequenz wird versucht, die Technik laufend in das konditionelle Training zu integrieren. Auch Tätigkeiten in verwandten Radsportdisziplinen wie Bahn, Radquer oder Mountainbike sind gefragt, je nach dem Trainingsziel in der entsprechenden Trainingsperiode.

Claus Haller, Kunstturnen

1. Kunstturnen ist eine Sportart, bei welcher ganzheitliche Bewegungsabläufe eine zentrale Rolle spielen. Kraft und Technik sind deshalb immer miteinander zu verbinden. Die kontinuierlich gesteigerten Wettkampfanforderungen verlangen immer mehr Kraft und Kondition. Entsprechend nimmt der Trainingsaufwand in diesen Bereichen neben dem eigentlichen Techniktraining (Erlernen von neuen Elementen an den Geräten) zu. Im Kunstturnen ist Kraft im Zusammenhang mit den enormen Belastungen der Gelenke auch zentral für die Gesundheit. Immer mehr trainieren deshalb Kunstturner auch gezielt wieder mit Hanteln.

2. Im Kunstturnen können mit dem ganzheitlichen Trainieren grundsätzlich alle Leistungskomponenten miteinander trainiert werden. Es ist die Sportart, um die Wirksamkeit des Integrativen Trainierens zu belegen. Dies wurde schon vor vielen Jahren erkannt und entsprechend umgesetzt.

3. Obwohl die Anteile der verschiedenen Trainingsabschnitte je nach Wettkampfperiode variieren, wird grundsätzlich immer ganzheitlich trainiert. Früher wurde das Krafttraining immer am Schluss der Einheiten platziert. Heute werden in der Regel die Krafteinheiten in anspruchsvollen und komplexen Variationen laufend eingestreut. Wir berücksichtigen dabei auch die aktuellen Erkenntnisse über das Übertraining bzw. die Frage: «Was ist wann zu machen bei 30 Wochentrainingsstunden?» Die Turnerinnen und Turner profitieren so noch mehr von der abwechslungsreichen Trainingsarbeit, obwohl gerade das Kraft- und Vorbereitungstraining von den Turnern weniger geschätzt wird als das Elementetraining.