**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 7

**Artikel:** Rahmentrainingsplanung Mehrkampf im Jugendbereich

**Autor:** Kunz, Hansruedi

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-992661

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 01.08.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

*Beispiel Leichtathletik:*

# Rahmentrainingsplanung Mehrkampf im Jugendbereich

Hansruedi Kunz, Trainer Mehrkampfkader

Die heutige Leistungsgesellschaft erwartet auch von den Sportlern immer bessere Leistungen. Ob diese Tendenz positiv oder negativ zu werten ist, sei dahingestellt. Falls man sich aber als Sportler für den Leistungssport entscheidet, sollten die Voraussetzungen dafür günstig und das Training den neusten Erkenntnissen entsprechend aufgebaut sein. Neben den körperlichen und geistigen Voraussetzungen, den Umwelteinflüssen, der Trainingsdurchführung usw. hat auch die Trainingsplanung eine grosse Bedeutung. Viele Talente sind dem Sport schon verlorengegangen, weil ihr Training nicht langfristig geplant und dementsprechend nicht optimal durchgeführt wurde. Viele Athleten haben bei grossen Wettkämpfen versagt, weil sie das Training falsch geplant und zu bestimmten Zeitpunkten ungünstige Trainingsmassnahmen gewählt haben. Viele Sportler haben aus diesen Gründen ihr Selbstvertrauen verloren und sind deshalb zu Versagern geworden. Die nachfolgenden Rahmentrainingspläne sollen den Trainern und Sportlern den «roten Faden» aufzeigen, nach dem sie ihr Training planen und gestalten können. Auswahl und Gewichtung der einzelnen Trainingsarten und Übungen basieren auf theoretischen Erkenntnissen, vor allem aber auf langjährigen praktischen Erfahrungen.

## Altersbereiche

Die Rahmentrainingspläne sind für folgende Alters- und Leistungsbereiche gedacht: (gemäss Trainingsstruktur SLV)

Jugend B/ Mädchen B:
Rahmenplanung Mehrkampf
(3 bis 5 Stunden/Woche)
(Grundlagentraining für alle Disziplinen)

Jugend A/Mädchen A:
Rahmenplanung Disziplingruppen
(5 bis 8 Stunden/Woche)

Junioren/innen, Aktive:
Rahmenplanung Disziplinen
(über 8 Stunden/Woche)

Das Schülertraining beinhaltet zum grossen Teil Gewandtheitstraining und muss nicht detailliert geplant werden.
Die Rahmenplanungen im Bereich Jugend B/Mädchen B und Jugend A/Mädchen A sind noch wenig leistungsorientiert. Die Trainingsplanung für die einzelnen Disziplinen sind für Leistungssportler gedacht (ab Junioren-/innenalter)

## Inhalt der Rahmentrainingsplanung

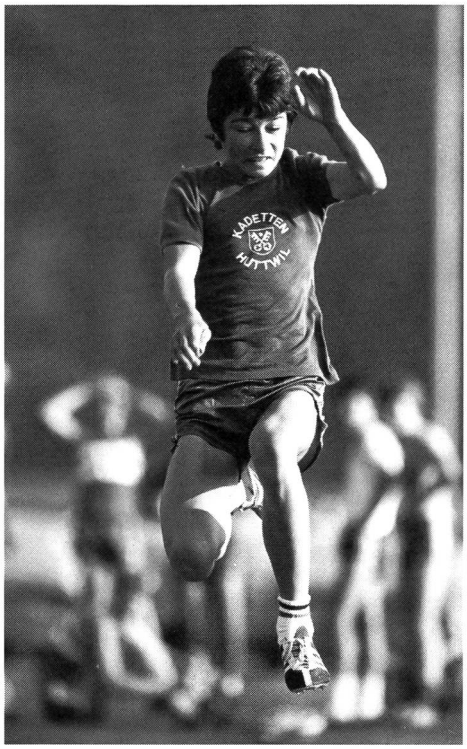
In einer Planung müssen jene Trainingsmassnahmen detailliert enthalten sein, die sich im Verlaufe einer Karriere oder, über das Trainingsjahr gesehen, ändern. Darunter fallen die Trainings der Konditionsfaktoren Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer und das Training der Technik. Die Massnahmen zur Verbesserung der Gewandtheit und der Beweglichkeit müssen nicht in die detaillierte Rahmenplanung miteinbezogen werden, weil sie sich im Verlaufe einer Leichtathletiklaufbahn kaum ändern.
In der Abbildung 1 sind die Konditionsfaktoren aufgelistet und systematisch gegliedert. Die Darstellung gibt auch Aufschluss über ihre Bedeutung bei den einzelnen Disziplingruppen. Die verwendeten Begriffe sind gleichzeitig als Trainingsziele zu verstehen.

### *Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Techniktraining*

Die zeitlichen Anteile zur Verbesserung der Kraft, der Schnelligkeit, der Ausdauer und der Technik und die empfohlenen Trainingsmassnahmen sind der dreistufigen Rahmenplanung zu entnehmen.

### Trainingspläne der Kader des Schweizerischen Leichtathletikverbandes (SLV)

Mit dem Ziel, den Trainingsstoff besser über die Zeit zu verteilen, haben die Nationaltrainer und Disziplinenchefs des SLV Arbeitsdokumente für die verschiedenen Disziplinengruppen erarbeitet. Die Dokumentation betreffen Mehrkampf (unser Beispiel umfasst nur den Jugendbereich), Läufe und Würfe wurde im Trainerbulletin des SLV publiziert (Nr. 8, 9 und 10 1987). Sie kann bezogen werden bei:
SLV, Postfach 2233
3001 Bern zum Preis von Fr. 5.—.




## Rahmentrainingsplanung Kondition und Technik

| Bedeutung: Kurzstr. | MI-LA-Str. | Hürden | Sprung | Wurf | Mehrkampf | Konditions- und Technikfaktoren | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| × | × | × | × | × | × | Intramuskuläre Koordination | Maximalkraft | Kraft |
| × | × | × | × | × | × | Muskelquerschnitt | | |
| | | | | × | × | Allgemeine Wurfkraft | Schnellkraft | |
| | | | | × | × | Spezielle Wurfkraft | | |
| × | × | × | × | × | × | Allgemeine Sprungkraft | | |
| | | | × | | × | Spezielle Sprungkraft | | |
| × | × | × | × | | × | Allgemeine Laufkraft | | |
| × | × | × | × | | × | Spezielle Laufkraft | | |
| × | | × | | | × | Akustische Reaktionsschnelligkeit | Reaktionsschnelligkeit | Schnelligkeit |
| × | | × | | | | Visuelle Reaktionsschnelligkeit | | |
| | | × | × | × | × | Taktile Reaktionsschnelligkeit | | |
| | | | | × | × | Wurfschnelligkeit | Aktionsschnelligkeit | |
| | | | × | × | × | Sprungschnelligkeit | | |
| × | × | × | × | × | × | Laufschnelligkeit | | |
| | × | | | | | Langzeitausdauer | Aerobe Ausdauer | Ausdauer |
| × | × | × | × | | × | Mittelzeitausdauer | | |
| × | × | × | × | × | × | Kurzzeitausdauer | | |
| × | × | × | × | × | × | Maximalkraftausdauer | Anaerobe Kraftausdauer | |
| | | | | × | | Wurfkraftausdauer | | |
| | | | × | | × | Sprungkraftausdauer | | |
| × | × | × | × | | × | Laufkraftausdauer | | |
| | | | | | | Wurfschnelligkeitsausdauer | Anaerobe Schnelligkeitsausdauer | |
| | | | × | | | Sprungschnelligkeitsausdauer | | |
| × | × | × | × | | × | Laufschnelligkeitsausdauer | | |
| × | × | × | × | × | × | Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit | | Beweglichkeit |
| × | × | × | × | × | × | Bewegungsvielfalt | | Gewandtheit |
| × | × | × | × | × | × | Optimale Bewegungskoordination | | Technik |

*Abbildung 1: Konditions- und Technikfaktoren und ihre Bedeutung bei den Disziplingruppen.*

### *Gewandtheitstraining*

Zum Training der Gewandtheit gehört das Training anderer Disziplinen und Sportarten und dabei vor allem das Spielen. Dieses Training hat zum Ziel, durch das Lernen möglichst vieler Bewegungsmuster, die Lern- und Umlernfähigkeit beim Training der Spezialdisziplin zu verbessern. Der langfristige und kurzfristige zeitliche Anteil des Gewandtheitstrainings ist den Säulendiagrammen zu entnehmen.

### *Beweglichkeitstraining*

Das Training der Beweglichkeit beinhaltet die Gymnastikformen Stretching, Schwunggymnastik und Zweckgymnastik. Die Ziele des Beweglichkeitstrainings sind einerseits die Dehnfähigkeit der Muskulatur und andererseits die Gelenkigkeit (vor allem Bänder) zu verbessern. Alle Gymnastikformen haben ihre Bedeutung. Das Stretching kann eingesetzt werden, um muskuläre Verspannungen zu lösen und vor allem die Muskulatur nach harten Trainings wieder auf ihre ursprüngliche Länge aufzudehnen. Bei der Schwunggymnastik wird neben der Beweglichkeitssteigerung eine optimale Bewegungskoordination angestrebt (Spannung, Entspannung). Die Zweckgymnastik ist die gymnastische Vorbereitung auf eine Disziplin mit der Zielsetzung, die bewegungsumfangmässigen Voraussetzungen zu schaffen. (Kombination zwischen Stretching und Schwunggymnastik.) Das Training der Beweglichkeit sollte sowohl beim Jugendlichen als auch beim Spitzenathleten etwa 15 Prozent des gesamten zeitlichen Trainingsumfanges betragen.

## Anwendung der Rahmentrainingsplanung

Die Säulendiagramme (Seite 4) bei den einzelnen Rahmenplanungen zeigen auf, wie gross der prozentuale zeitliche Aufwand der Trainingsarten am Gesamttraining sein soll. So bedeuten 10 Prozent Ausdauertraining beim Jugendlichen mit einer Trainingsbelastung von 5 Stunden pro Woche 30 Minuten Arbeit im aeroben Bereich, dagegen bei einem Spitzenmehrkämpfer mit 20 Wochenstunden Trainingszeit 2 Stunden Ausdauerarbeit.

Die Trainingsplanung muss mit zunehmendem Alter immer detaillierter werden. Bei jugendlichen Sportlern (zum Beispiel Jugend B) können alle Lauf-, Sprung- und Wurfkraftübungen unter dem Begriff Steigerung der Schnellkraft zusammengefasst werden. Beim erwachsenen Leistungssportler sollten die entsprechenden Zielsetzungen unterteilt werden in Verbesserung der allgemeinen und der speziellen Lauf-, Sprung- und Wurfkraft.

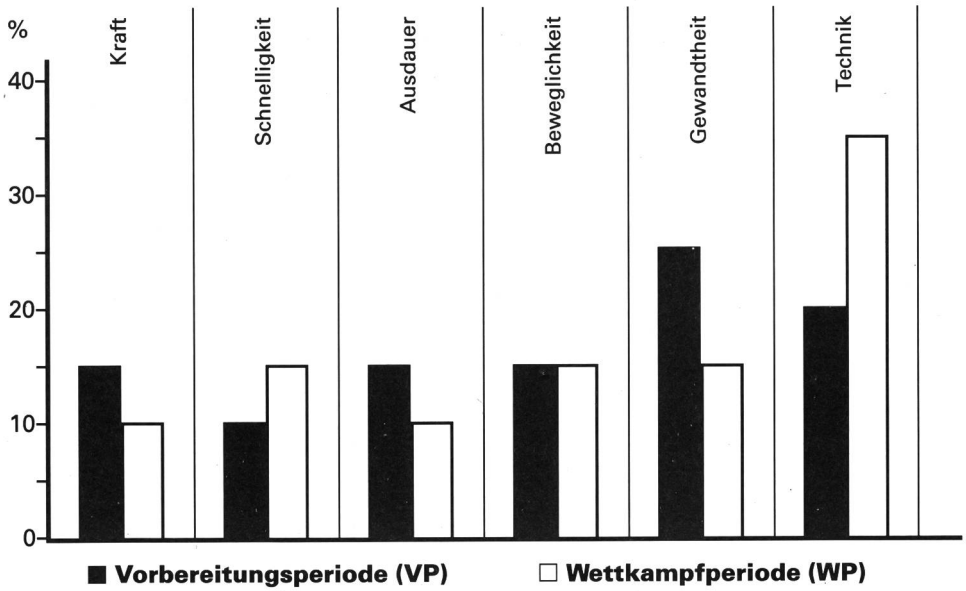
Während beim allgemeinen Schnellkrafttraining kein unmittelbarer Zusammenhang zur Wettkampfdisziplin besteht, wird mit dem Begriff «speziell» immer die enge Beziehung zum Bewegungsablauf der Wettkampfdisziplin ausgedrückt. Dies bedeutet, dass ein spezielles Lauf-, Sprung- und Wurfkrafttraining immer auch eine Schulung der Technik ist. Die Situation ist bei der Schulung der Aktionsschnelligkeit ähnlich.

Die langfristige Entwicklung des Konditions- und des Techniktrainings kann aus der Gegenüberstellung der 3 Säulendiagramme und der Trainingsmassnahmen abgeleitet werden.

Die kurzfristige Planung kann den einzelnen Säulendiagrammen entnommen werden. Die 2 beziehungsweise 3 unterschiedlich markierten Säulen geben Aufschluss über den zeitlichen Anteil der einzelnen Trainingsarten in der Vorbereitungs-, Vorwettkampf- und Wettkampfperiode (auch extensive, intensive und explosive Phase genannt). Diese Perioden sollen je nach den geplanten Wettkämpfen in kleinere Perioden mit unterschiedlichem Belastungsumfang und unterschiedlicher Belastungsintensität unterteilt werden.

Im Jugendalter genügt es, das Trainingsjahr in eine Vorbereitungs- und eine Wettkampfperiode zu unterteilen.

## Mehrkampf Jugend B / Mädchen B



### *Gewandtheit*

Das Training der Gewandtheit wird im Jugend A-/Mädchen A-Alter zugunsten des Trainings der Konditionsfaktoren etwas reduziert. Die Übungen bleiben teilweise ähnlich wie im Jugend B-Alter, gelegentlich müssen sie aber den veränderten Bedürfnissen der Jugendlichen angepasst werden. Man beachte, dass die jugendlichen Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer noch nicht die gleichen Bedürfnisse wie die erwachsenen Leistungssportler haben.

### *Technik*

Das Techniktraining bleibt ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Die Zielsetzung im Jugend A-/Mädchen A-Alter ist die Verfeinerung der Grundformen. Es können bereits Trainingsmassnahmen aus dem Erwachsenentraining durchgeführt werden. Die bewährten Spielformen sollen aber deswegen nicht aus dem Programm gestrichen werden. Das Techniktraining muss bereits detaillierter geplant und durchgeführt werden. In der Vorbereitungsperiode sind gezielte Schulungs- und Korrekturübungen sinnvoll, in der Wettkampfperiode muss vor allem die Wettkampfbewegung ganzheitlich geschult werden.

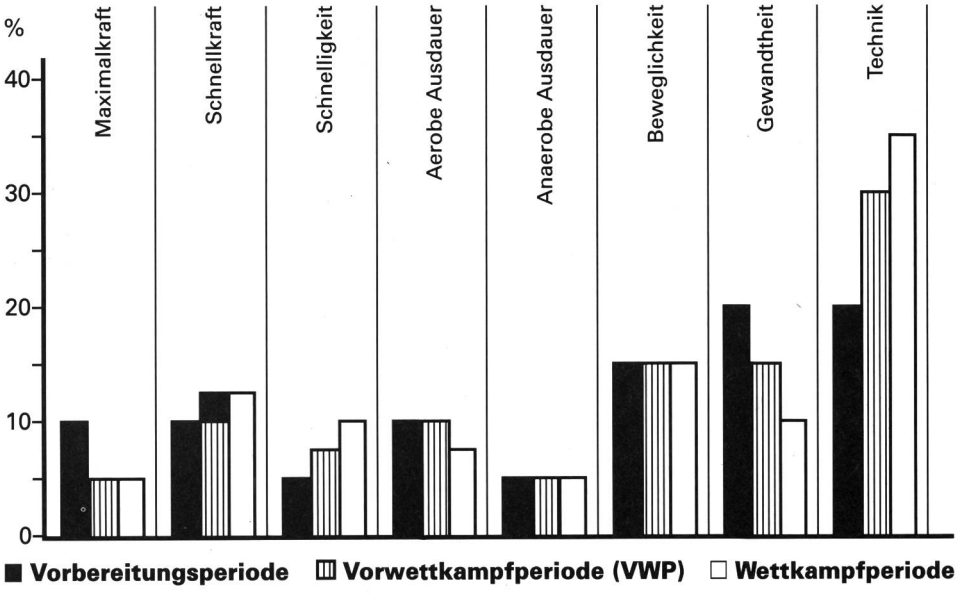
### *Gewandtheit*

Das Training der Gewandtheit hat auf der Stufe Jugend B/Mädchen B eine grosse Bedeutung. Die Zielsetzungen sind, möglichst viele unterschiedliche Bewegungen zu lernen, den Körper vielseitig und umfassend auszubilden und nicht zuletzt die Freude am Sport zu wecken und zu erhalten. Diese Ziele können durch Spiele irgendwelcher Art, durch ein Training anderer Sportarten, durch eigentliche Geschicklichkeits- und Gewandtheitsübungen (zum Beispiel Hindernisläufe), aber auch durch ein unterschiedliches Bewältigen einer Bewegungsaufgabe bei leichtathletischen Disziplinen erreicht werden (zum Beispiel Hochspringen mit der Flop-, der Straddle-, der Seitrollertechnik, Springen mit dem anderen Bein, beidbeiniges Hochspringen usw.).

### *Technik*

Weil das Jugendalter das beste Lernalter ist, hat das Training der Technik in diesem Zeitabschnitt Priorität gegenüber den anderen Trainingsarten. Die Trainingsformen sind aber nicht dieselben wie beim Training der Spitzenathleten. Die Jugendlichen sollen mit spielerischen Übungsformen in die Leichtathletik eingeführt werden. Die Zielsetzung auf dieser Stufe ist das Erarbeiten einer guten Grundform aller Leichtathletikdisziplinen. Dabei sollen vor allem in der Vorbereitungsperiode unterschiedliche Hilfsmittel wie Tau (Stabhochsprung), Wurfringe (Diskuswerfen), Medizinbälle (Kugelstossen) usw. eingesetzt werden. In der Wettkampfperiode soll vermehrt wettkampf- und disziplinorientiert trainiert werden, ohne aber ganz von den spielerischen Formen abzuweichen.

## Mehrkampf Jugend A / Mädchen A



## Rahmentrainingsplanung Mehrkampf Jugend B / Mädchen B

***Grundsatz:*** *Das Training im Jugend B-/ Mädchen B-Alter ist kein reduziertes Erwachsenentraining. Wenn immer möglich sollte spielerisch trainiert werden.*

| Zielsetzungen | Trainingsmassnahmen | Widerstand | Umfang | Intensität | Pausen | Bemerkungen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Kraft*** | Kraftübungen an Geräten | eigenes Körpergewicht | | mittel-hoch | 1–2 Min. | – Übungen können innerhalb eines Circuittrainings durchgeführt werden |
| | – Tau- und Stangenklettern | | 2–3× | | | – Arbeitszeiten –20 Sek. |
| | – Klimmzüge mit Anspringen | | 2–3× 8 W | | | – 6–10 Übungen |
| | – Liegestütze | | 2–3× 10–20 | | | – Die Übungen sind dem Niveau der Jugendlichen anzupassen |
| | – Einrollen (Ringe, Reck) | | 2–3× 5–10 | | | |
| | – Bauch- und Rückenmuskelübungen | | 2–3× 10 | | | – Es müssen Übungen für den ganzen Körper enthalten sein |
| | – Geräteturnen | | 20–30 Min. | | | – Barren, Ringe, Reck |
| | Kraftübungen mit Partner | Partnerwiderstand | 15–30 Min. | mittel-hoch | kurz | |
| | – Laufen mit Partner auf dem Rücken | | | | | – verschiedene Varianten, auch Stafetten |
| | – Kampfspiele | | | | | – zu zweit |
| | – Liegestützwettkampf | | | | | – Hände des Partners berühren |
| | – Schubkarrenlaufen | | | | | – verschiedene Wettkampfformen |
| | – Tauziehen | | | | | – verschiedene Regeln und Ausgangsstellungen |
| | Sprungkrafttraining | eigenes Körpergewicht | 100–200 Sprünge | mittel-hoch | kurz | |
| | – einbeinig, beidbeinig seitwärts, in die Höhe, in die Weite, über Hindernisse, auf Treppe, usw. | | | | | – allgemeines Sprungkrafttraining: barfuss auf weicher Unterlage, in der WP auch mit Schuhen auf harter Unterlage<br>– spielerische Formen bevorzugen |
| | Wurfkrafttraining | Med.-Bälle 1–3 kg Kugeln 1–5 kg | 100–150 Würfe | mittel-hoch | kurz | |
| | – Werfen und Stossen in allen möglichen Variationen | | | | | – allgemeine und spezielle Wurfübungen kombinieren<br>– spielerische Formen bevorzugen (Wurfspiele mit Med.-Ball) |
| | Laufkrafttraining | eigenes Körpergewicht | 10–15 Serien | mittel-hoch | kurz-mittel | |
| | – Hügelsprints, Treppenläufe, Sprunglaufen usw. | | | | | – Schulung der Abdruckphase<br>– auf weicher Unterlage auch barfuss möglich |
| ***Schnelligkeit*** | | | | | | |
| *Reaktionsschnelligkeit* | – Reaktionsspiele | | 5–10 Min. | hoch | | – beim Einlaufen sinnvoll |
| | – Reaktionsübungen mit Gegenständen | leichte Gegenstände | 5–10 Min. | hoch | kurz | – Bälle, Stäbe, Ringe usw. |
| | – Startübungen zu zweit (sich einfangen) | | 5–10× | hoch | kurz | – Distanz 10–15 m, unterschiedliche Ausgangsstellungen |
| *Aktionsschnelligkeit* | – Laufschule | | je 3–5× | mittel | kurz | – Knieheben, Anfersen usw. |
| | – Ins und Outs | | 3–5× | hoch | mittel | – bis 150 m, entspannt laufen |
| | – Steigerungsläufe | | 3–5× | hoch | mittel | – 50–100 m, auch am Ende des Einlaufens |
| | – Bergabläufe | | 3–5× | hoch | mittel | – spielerische Formen, schnelles Knieheben |
| | – kurze Sprints | | 4–6× | hoch | mittel | – 20–60 m, locker laufen |
| | – Stafetten | | | hoch | | – verschiedene Wettkampfformen |
| | – Wurf- und Stossübungen | leichte Bälle und Kugeln, Steine | 30–60 Würfe | hoch | kurz | – unterschiedliche Formen, auch Wettkämpfe, mehrheitlich disziplinspezifisch |
| | – Sprungübungen | eigenes Körpergewicht | 50–100 Sprünge | hoch | mittel | – übliche Sprungformen, Schnelligkeit nicht Weite betonen |
| ***Ausdauer*** | – Dauerlauf | | 15–30 Min. | mittel | | – auch Laufstil beachten |
| | – Fahrtspiel | | 15–30 Min. | mittel | traben | – günstig für den Laufrhythmus |
| | – Langlauf, Fahrradfahren, Schwimmen Orientierungslauf | | 30–120 Min. | gering-mittel | | – geringe Intensität = Erholungsförderung, mittlere Intensität = Förderung der aeroben Ausdauer |
| | – Intervalltraining extensiv | | 10–15× 100–200 m | gering-mittel | kurz (–60 s) | – Distanzen und Pausen häufig wechseln, Laufstil beachten |
| | – Intervalltraining intensiv | | 4–6× 100–150 m | mittel-hoch | mittel (2–4 Min.) | – Die anaerobe Ausdauer soll in diesem Alter nicht extrem gefördert werden (Distanzen!) |
| | – Laufspiele | | | mittel | | – Fussball, Handball, Basketball, Schlagball, Schnitzeljagd usw. |
| | – Wettkampfformen | | | mittel-hoch | | – Stafetten, Geländeläufe über längere Distanzen (2–5 km), gelegentlich Bahnläufe –3 km |
| ***Beweglichkeit*** | – Stretching, Zweck- und Schwunggymnastik | | 10–15 Min. | gering | | – Schwung- und Zweckgymnastik sind stufengerechter |

## Rahmentrainingsplanung Mehrkampf Jugend A / Mädchen A

***Grundsatz:*** *Das Training im Jugend A-/ Mädchen A-Alter enthält Elemente aus dem Jugend B-Bereich (Spielformen) und typische Schulungsformen aus dem Erwachsenentraining*

| Zielsetzungen | Trainingsmassnahmen | Widerstand | Umfang | Intensität | Pausen | Bemerkungen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Maximalkraft*** | Kraftübungen an Geräten | eigenes Körpergewicht | | mittel-hoch | 1–2 Min. | – Circuitform ist geeignet |
| | – Tau- u. Stangenhangeln auch ohne Beineinsatz | | 3–4× | | | – an schräger Stange einfacher |
| | – Knickstütze (Barren) | | 3–4× 10 | | | – vw und rw schwingen |
| | – Klimmzüge (Reck) | | 3–4× 8–10 | | | – auch mit anspringen |
| | – Einrollen an Reck, Ringen, Sprossenwand | | 3–4× 8–10 | | | – Einrollen an der Sprossenwand am anspruchsvollsten |
| | – Bauch- und Rückenmuskelübungen | | 3–4× 10 | | | – Ganzkörperübungen und gezielte Bauchmuskelübungen |
| | – Geräteturnen | | 20–30 Min. | | | – Barren, Ringe, Reck |
| | Kraftübungen mit Partner | Partnerwiderstand | 20–30 Min. | mittel-hoch | 1–2 Min. | – einzelne Übungen abschliessen |
| | – Kniebeugen an Sprossenwand, Partner auf Schultern | | 2–3× 10 | | | – beide Partner halten sich an Sprossenwand |
| | – Hüftstrecken und Kniebeugen aus Bauchlage auf Schwedenkasten | | 2–3× 10 | | | – Partner leistet Widerstand an der Ferse, Knie nicht absinken lassen |
| | – Knieheben im Stand an Sprossenwand | | 2–3× 10 | | | – Partner leistet Widerstand am Fuss |
| | – Oberkörper rw heben Bauchlage auf Kasten | + evtl. Med.-Ball | 2–3× 10 | | | – Partner fixiert Unterschenkel |
| | – Adduktoren und Abduktorenübung (Sitzen) | | 2–3× 10 | | | – Partner arbeiten gleichzeitig entgegengesetzt |
| | – Rückenlage, Beine sw senken und heben | | 2–3× 10 | | | – Scheibenwischer, Partner fixiert Ellbogen |
| | Kraftübungen mit Kugelhanteln | Kugelhantel 5–15 kg | 2–3× 10–15 | mittel | 1–2 Min. | – Circuitform ist geeignet |
| | – Kraftgymnastik für den Oberkörper | 5–15 kg | | | | – Bewegungen in allen möglichen Ebenen, Belastungen anpassen |
| | Kraftübungen mit der Scheibenhantel | Scheibenhantel 30–50% | 2–3× 10 | gering-mittel | 2–3 Min. | – kein eigentliches Maximalkrafttraining, wichtig ist der richtige Bewegungsablauf |
| | – Lernen der Bewegungsabläufe Kniebeugen, Bankdrücken, Reissen, Umsetzen, Stossen | | | | | |
| Die 4 zur Auswahl stehenden Maximalkrafttrainings sind abwechselnd ins Programm zu integrieren. (2× pro Woche) | | | | | | |
| ***Schnellkraft*** | | | | | | |
| *Sprungkraft* | – Seilspringen | eigenes Körpergewicht | 150–200 Sprünge VP/VWP | mittel-hoch | kurz | – Training der Wadenmuskulatur |
| | – Weichmattensprünge versch. Varianten | | | | | – barfuss springen, Fusstraining |
| | – hohe und tiefe Froschhüpfe (in der Weite, Hürden, Treppe) | | 100–150 Sprünge WP | hoch | mittel | – Hauptwirkung auf Oberschenkelmuskulatur, auch barfuss auf weicher Unterlage |
| | – Einbeinsprünge (Treppe, Hürden) | | | | | – Training der Waden- und Oberschenkelmuskulatur |
| | – Laufsprünge (in die Weite, Hürden) | | | | | – auch Training der Technik, harte Unterlage beim Absprung |
| *Wurfkraft* | – Kugel schocken vw | 3–7 kg | 50–100 Würfe | hoch | kurz | – Schnellkraft und Koordinationstraining |
| | – Kugel schocken rw | 3–7 kg | | | | |
| | – Med.-Ball werfen in versch. Varianten | 2–3 kg | VP/VWP | | | – auch Training der Rumpfmuskulatur |
| | – Kugelhanteln stossen | 4–8 kg | 30–50 Würfe WP | hoch-sehr hoch | mittel | – gleichzeitig Training der Technik, vor allem auf korrekte Beinarbeit achten |
| | – Drehwürfe mit Schleuderball und Ringen | 1–3 kg | | | | |
| | – Würfe mit Kugeln und Bällen | 0,6–1,5 kg | | | | |
| *Laufkraft* | – Sprunglaufen auf den Fussballen | eigenes Körpergewicht | 3–6× 30–40 m | hoch | mittel | – schnelle und weite Sprünge aus Startstellung |
| | – Treppenläufe | | 3–6× 10 Sek. | | | – schnelles und hohes Knieheben |
| | – Hügelläufe | | 3–6× 6 Sek. | | | |
| | – Laufen gegen Widerstand (Partner) | | 3–6× 30–40 m | | | – Training der Abstossphase |
| ***Schnelligkeit*** | | | | | | |
| *Reaktionsschnelligkeit* | – Reaktionsübungen als Spielformen | verschiedene Geräte | 10–20 Übungen | hoch | kurz | – mit Partner und unterschiedlichen Hilfsmitteln |
| | – Stafetten | eigenes Körpergewicht | | | | – Formen mit Reaktionsaufgaben |
| | – Startübungen aus versch. Ausgangslagen | | | | | – akustische, visuelle und taktile Signale |

| Zielsetzungen | Trainingsmassnahmen | Widerstand | Umfang | Intensität | Pausen | Bemerkungen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Schnelligkeit*** *Aktionsschnelligkeit* | – Steigerungsläufe<br>– Ins und Outs<br>– Startabläufe Hoch- und Tiefstart<br>– Staffeltraining<br>– bergab oder mit Zugmaschine laufen<br>– Sprungübungen mit Zeitmessung<br>– Werfen und Stossen mit leichten Geräten (Med.-Ball, Bälle, Steine | eigenes Körpergewicht<br>3–5 kg (Ku)<br>1–1,5 kg (Di)<br>80–600 g (Sp) | je 3–4 Läufe<br>10–20 Serien<br>30–50 Würfe | hoch-sehr hoch<br>hoch-sehr hoch<br>hoch-sehr hoch | mittel<br>mittel<br>mittel | – Temposteigerung bis Maximum<br>– immer locker laufen<br>– Training der Beschleunigungsphase<br>– ideales Sprinttraining für diese Alterskategorie<br>– bringt Abwechslung in den Trainingsbetrieb<br>– Absprungbewegungen möglichst schnell ausführen<br>– Bewegungsgeschwindigkeit und Technik sollen gemeinsam trainiert werden |
| ***Aerobe Ausdauer*** | – Dauerlauf<br>– Fahrtspiel<br>– extensives Intervalltraining<br>– Laufspiele<br>– Langlauf, Fahrradfahren, Schwimmen, OL<br>– Wettkampfformen | | 20–30 Min.<br>20–30 Min.<br>8–10× 200 m<br>1–2 Std. | mittel-hoch<br>mittel-hoch<br>mittel<br>mittel<br>mittel<br>mittel-hoch | traben 30–60 Sek. | – Aerobe Ausdauer hat in dieser Phase grosse Bedeutung<br>– Läufe im Gelände sinnvoller (auch Finnenbahn)<br>– Fussball, Handball usw.<br>– sehr gutes Grundlagentraining gute Abwechslung<br>– Stafetten, Geländeläufe, 12 Min.-Lauf |
| ***Anaerobe Ausdauer*** | – Circuittraining<br>– Hügelläufe<br>– intensives Intervalltraining | eigenes Körpergewicht +kl Zusatzgewichte | 2× (10× 30 Sek.)<br>4–6× 30 Sek.<br>4–6× 150–200 m | mittel-hoch<br>mittel-hoch<br>mittel-hoch | 30–60 Sek.<br>2–5 Min.<br>4–6 Min. | – darf nicht extrem sein, Übungen dem Können anpassen<br>– nur in der Vorbereitungsperiode<br>– nur in der VWP und WP Läufe auf der Bahn und im Gelände |
| ***Beweglichkeit*** | – Stretching, Zweck- und Schwunggymnastik | | 10–15 Min. | gering | | – je nach Zielsetzung sind alle 3 Formen geeignet |

## Organisation der Trainingsstunde

Innerhalb des Trainings sind in bezug auf die Reihenfolge folgende Grundsätze zu beachten:

- zuerst Technik- dann Konditionstraining
- beim Techniktraining sind die Disziplinen in der Reihenfolge: Schnelligkeit (Lauf), Schnellkraft (Sprung) und Kraft (Wurf) zu kombinieren
- beim Konditionstraining ist die sinnvolle Reihenfolge: Schnellkraft-, Maximalkraft-, anaerobes und aerobes Ausdauertraining
- beim Mehrkampftraining sollten die Disziplinen in der Wettkampfreihenfolge trainiert werden

Jedes Training soll durch Warmlaufen begonnen und durch Auslaufen (mit Gymnastik) abgeschlossen werden.

## Trainingskontrolle und Trainingsauswertung

Unter Trainingskontrollen versteht man Tests (zum Beispiel Konditionstests) und Vorbereitungswettkämpfe. Sie sind wichtig als Standortbestimmung. Die Testresultate müssen bei der kurzfristigen Planung mitberücksichtigt werden.
Es ist sinnvoll ein Trainingstagebuch zu führen. Im Jugendtraining genügt es, wenn der Trainer ein Tagebuch führt, ab dem Juniorenalter sollte dies auch jeder Athlet tun. Trainingstagebücher können eine grosse Hilfe für die nächste Planung sein.

***Literatur***

In einer Rahmentrainingsplanung können nicht alle für die Gestaltung des Trainings wichtigen Punkte erwähnt werden. Es wird deshalb auf folgende vom SLV als empfehlenswert taxierte Bücher verwiesen.


- J+S-Leiterhandbuch Leichtathletik (Egger)
- Grundlagen der Leichtathletik (Bauersfeld/Schröter)
- Zielgerichtetes Krafttraining (Trainerbulletin Nr. 6) (Kunz/Unold)
- Optimales Training (Weineck)
- Dehn- und Kräftigungsgymnastik (Spring u.a.)
- Leichtathletik in der Schule (Murer)
- 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik (Murer)