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: 27.11.2025

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



THEORIE UND PRAXIS

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.

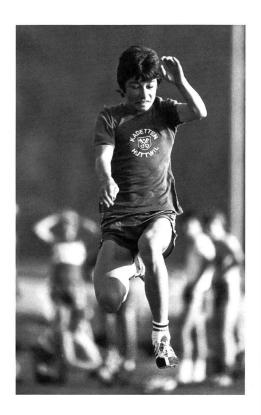
Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauerund Techniktraining

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.—.



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 opti-Bewegungskoordination angemale strebt (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.

		D	o L		-	troiningonlanung Kond	J:4	ion and To	ahu:le
					en	trainingsplanung Kond		ion una re	CHNIK
Bedeutung					Konditions- und Technikfaktore				
×	×	×	×	×	×	Intramuskuläre Koordination	}	Maximalkraft	
×	×	×	×	×	×	Muskelquerschnitt	J		
				×	×	Allgemeine Wurfkraft)		
				×	×	Spezielle Wurfkraft			∖ Kraft
×	×	×	×	×	×	Allgemeine Sprungkraft	Į	Schnellkraft	Kiait
			×		×	Spezielle Sprungkraft		Comfondati	
×	×	×	×		×	Allgemeine Laufkraft			
×	×	×	×		×	Spezielle Laufkraft	J	,	ļ
×		×			×	Akustische Reaktionsschnelligkeit)	Reaktions-	ĺ
×		×				Visuelle Reaktionsschnelligkeit	}	schnelligkeit	
		×	×	×	×	Taktile Reaktionsschnelligkeit	,	schlieligkeit	Schnellig-
				×	×	Wurfschnelligkeit)	Aktions-	keit
			×	×	×	Sprungschnelligkeit	}	schnelligkeit	
×	×	×	×	×	×	Laufschnelligkeit	J	scillelligkeit	
	×					Langzeitausdauer)	Aerobe	1
×	×	×	×		×	Mittelzeitausdauer	}	Ausdauer	
×	×	×	×	×	×	Kurzzeitausdauer	J	Ausuauer	
×	×	×	×	×	×	Maximalkraftausdauer)		
				×		Wurfkraftausdauer		Anaerobe	Ausdauer
			×		×	Sprungkraftausdauer		Kraftausdauer	Austrauer
×	×	×	×		×	Laufkraftausdauer	J		
						Wurfschnelligkeitsausdauer)	Anaerobe	
			×			Sprungschnelligkeitsausdauer	}	Schnelligkeits-	_
×	×	×	×		×	Laufschnelligkeitsausdauer	J	ausdauer	
×	×	×	×	×	×	Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit			Beweglichkeit
×	×	×	×	×	×	Bewegungsvielfalt			Gewandtheit
×	×	×	×	×	×	Optimale Bewegungskoordination			Technik

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

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.

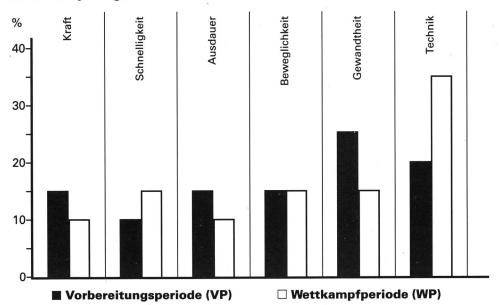
Während beim allgemeinen Schnellkrafttraining kein unmittelbarer Zusammenhang zur Wettkampfdisziplin besteht, wird mit dem Begriff «speziell» immer die enge Beziehung zum Bewegungsablauf der Wettkampfdisziplin ausgedrückt. Dies bedeutet, dass ein spezielles Lauf-, Sprung- und Wurfkrafttraining immer 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 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.

Gewandtheit

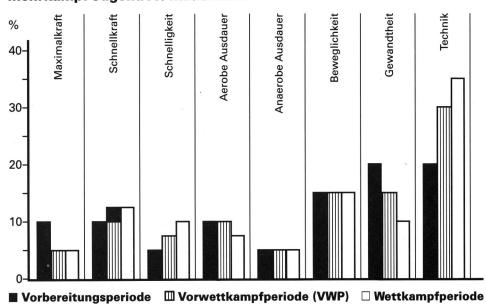
Das Training der Gewandtheit wird im Jugend A-/Mädchen A-Alter zugunsten des Trainings der Konditionsfaktoren etwas reduziert. Die Übungen bleiben teilweise ähnlich wie im Jugend B-Alter, gelegentlich müssen sie aber den veränderten Bedürfnissen der Jugendlichen angepasst werden. Man beachte, dass die 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.

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 – Tau- und Stangenklet- tern – Klimmzüge mit Anspringen	eigenes Kör- pergewicht	2-3× 2-3×8 W	mittel-hoch	1–2 Min.	 Übungen können innherhalb eines Circuittrainings durchge- führt werden Arbeitszeiten –20 Sek. 6–10 Übungen
	– Liegestütze	*	2-3×10-20			Die Übungen sind dem Niveau der Jugendlichen anzupassen
	 Einrollen (Ringe, Reck) Bauch- und Rücken- muskelübungen 	r .	2-3×5-10 2-3×10			– Es müssen Übungen für den gan- zen Körper enthalten sein
	 Geräteturnen Kraftübungen mit Partner Laufen mit Partner auf dem Rücken Kampfspiele 	Partnerwider- stand	20-30 Min. 15-30 Min.	mittel-hoch	kurz	- Barren, Ringe, Reck - verschiedene Varianten, auch Stafetten - zu zweit
20	LiegestützwettkampfSchubkarrenlaufenTauziehen					Hände des Partners berühren verschiedene Wettkampfformen verschiedene Regeln und Ausgangsstellungen
	Sprungkrafttraining – einbeinig, beidbeinig seitwärts, in die Höhe, in die Weite, über Hin- dernisse, auf Treppe, usw.	eigenes Kör- pergewicht	100-200 Sprünge	mittel-hoch	kurz	- allgemeines Sprungkrafttraining: barfuss auf weicher Unterlage, in der WP auch mit Schuhen auf har- ter Unterlage - spielerische Formen bevorzugen
	Wurfkrafttraining - Werfen und Stossen in allen möglichen Varia- tionen	MedBälle 1-3 kg Kugeln 1-5 kg	100–150 Würfe	mittel-hoch	kurz	- allgemeine und spezielle Wurf- übungen kombinieren - spielerische Formen bevorzugen (Wurfspiele mit MedBall)
	Laufkrafttraining – Hügelsprints, Treppen- läufe, Sprunglaufen usw.	eigenes Kör- pergewicht	10–15 Serien	mittel-hoch	kurz-mittel	Schulung der Abdruckphase auf weicher Unterlage auch barfuss möglich
Schnelligkeit	B 1.:		5 40 14:			
Reaktions- schnelligkeit	ReaktionsspieleReaktionsübungen mit Gegenständen	leichte Gegenstände	5–10 Min. 5–10 Min.	hoch hoch	kurz	beim Einlaufen sinnvoll Bälle, Stäbe, Ringe usw.
Aktions-	Startübungen zu zweit (sich einfangen)Laufschule		5-10× je 3-5×	hoch	kurz	Distanz 10–15 m, unterschiedliche Ausgangsstellungen Knieheben, Anfersen usw.
schnelligkeit	Ins und OutsSteigerungsläufe		3–5× 3–5×	hoch hoch	mittel mittel	- bis 150 m, entspannt laufen - 50-100 m, auch am Ende des Ein-
	– Bergabläufe		3-5×	hoch	mittel	laufens - spielerische Formen, schnelles Knieheben
	- kurze Sprints - Stafetten	laiahta Bälla	4-6×	hoch hoch	mittel	- 20-60 m, locker laufen - verschiedene Wettkampfformen
3	– Wurf- und Stoss- übungen	leichte Bälle und Kugeln, Steine	30-60 Würfe	hoch	kurz	unterschiedliche Formen, auch Wettkämpfe, mehrheitlich diszi- plinspezifisch
	– Sprungübungen	eigenes Kör- pergewicht	50-100 Sprünge	hoch	mittel	- übliche Sprungformen, Schnellig- keit nicht Weite betonen
Ausdauer	Dauerlauf Fahrtspiel Langlauf, Fahrradfahren, Schwimmen Orientierungslauf		15–30 Min. 15–30 Min. 30–120 Min.	mittel mittel gering-mittel	traben	- auch Laufstil beachten - günstig für den Laufrhythmus - geringe Intensität = Erholungsförderung, mittlere Intensität = Förderung der aeroben Ausdauer
	Intervalltraining extensiv Intervalltraining inten-		10-15× 100-200 m 4-6×	gering-mittel	kurz (–60 s)	Distanzen und Pausen häufig wechseln, Laufstil beachten Die anaerobe Ausdauer soll in
	siv		100–150 m		(2–4 Min.)	diesem Alter nicht extrem geför- dert werden (Distanzen!)
	LaufspieleWettkampfformen		-	mittel mittel-hoch		Fussball, Handball, Basketball, Schlagball, Schnitzeljagd usw. Stafetten, Geländeläufe über län-
			9		w	gere Distanzen (2–5 km), gele- gentlich 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 – Tau- u. Stangenhangeln auch ohne Beineinsatz	eigenes Kör- pergewicht	3-4×	mittel-hoch	1–2 Min.	– Circuitform ist geeignet – an schräger Stange einfacher
	– Knickstütze (Barren) – Klimmzüge (Reck) – Einrollen an Reck, Ringen, Sprossenwand		3-4× 10 3-4× 8-10 3-4× 8-10			- vw und rw schwingen - auch mit anspringen - Einrollen an der Sprossenwand am anspruchsvollsten
	gen, Oprosential Bauch- und Rücken- muskelübungen Geräteturnen Kraftübungen mit Partner	Partnerwider-	3–4× 10 20–30 Min. 20–30 Min.	mittel-hoch	1–2 Min.	Ganzkörperübungen und gezielte Bauchmuskelübungen Barren, Ringe, Reck einzelne Übungen abschliessen
	Kraftubungen mit Fartner Kniebeugen an Sprossenwand, Partner auf Schultern	stand	2–3× 10	mitter-notin	1 - 2 IVIIII.	beide Partner halten sich an Sprossenwand
	 Hüftstrecken und Knie- beugen aus Bauchlage auf Schwedenkasten 		2-3× 10			– Partner leistet Widerstand an der Ferse, Knie nicht absinken lassen
	Knieheben im Stand an SprossenwandOberkörper rw heben	+ evtl.	2-3×10 2-3×10		5	Partner leistet Widerstand amFussPartner fixiert Unterschenkel
	Bauchlage auf Kasten – Adduktoren und Abduktorenübung (Sitzen)	MedBall	2-3× 10	¥		– Partner arbeiten gleichzeitig ent- gegengesetzt
	(Sitzen) - Rückenlage, Beine sw senken und heben Kraftübungen mit Kugel-	Kugelhantel	2-3×10 2-3×10-15	mittel	1–2 Min.	- Scheibenwischer, Partner fixiert Ellbogen - Circuitform ist geeignet
	hanteln - Kraftgymnastik für den Oberkörper	5–15 kg 5–15 kg	2-3× 10-15	Tinte	1-2 141111.	Bewegungen in allen möglichen Ebenen, Belastungen anpassen
	Kraftübungen mit der Scheibenhantel – Lernen der Bewe-	Scheibenhantel 30–50%	2-3×10	gering-mittel	2–3 Min.	kein eigentliches Maximalkraft- training, wichtig ist der richtige Bewegungsablauf
	gungsabläufe Kniebeu- gen, Bankdrücken, Reissen, Umsetzen, Stossen			e	9	
Die 4 zur Auswah	ıl stehenden Maximalkrafttra	ainings sind abv	vechselnd ins Pr	ogramm zu inte	grieren. (2× pro	Woche)
Schnellkraft	9			8		
Sprungkraft	SeilspringenWeichmattensprünge versch. Varianten	eigenes Kör- pergewicht	150–200 Sprünge VP/ VWP	mittel-hoch	kurz	- Training der Wadenmuskulatur - barfuss springen, Fusstraining
	 hohe und tiefe Froschhüpfe (in der Weite, Hürden, Treppe) Einbeinsprünge 		100–150 Sprünge WP	hoch	mittel	- Hauptwirkung auf Oberschenkel- muskulatur, auch barfuss auf wei- cher Unterlage - Training der Waden- und Ober-
	(Treppe, Hürden) – Laufsprünge (in die Weite, Hürden)			10	*	schenkelmuskulatur – auch Training der Technik, harte Unterlage beim Absprung
Wurfkraft	Kugel schocken vw Kugel schocken rw MedBall werfen in	3–7 kg 3–7 kg 2–3 kg	50–100 Würfe VP/VWP	hoch	kurz	Schnellkraft und Koordinations- training auch Training
	versch. Varianten – Kugelhanteln stossen – Drehwürfe mit Schleuderball und Ringen	4–8 kg 1–3 kg	30–50 Würfe WP	hoch-sehr hoch	mittel	der Rumpfmuskulatur – gleichzeitig Training der Technik, vor allem auf korrekte Beinarbeit achten
	– Würfe mit Kugeln und Bällen	0,6-1,5 kg	9			
Laufkraft	Sprunglaufen auf den FussballenTreppenläufe	eigenes Kör- pergewicht	3-6× 30-40 m 3-6× 10 Sek.	hoch	mittel	schnelle und weite Sprünge aus Startstellungschnelles und hohes Knieheben
	HügelläufeLaufen gegen Wider- stand (Partner)		3–6× 6 Sek. 3–6× 30–40 m		,	– Training der Abstossphase
Schnelligkeit	4					
Reaktions- schnelligkeit	Reaktionsübungen als Spielformen Stafetten Startübungen aus	verschiedene Geräte eigenes Kör- pergewicht	10–20 Übun- gen	hoch	kurz	mit Partner und unterschiedlichen Hilfsmitteln Formen mit Reaktionsaufgaben akustische, visuelle und taktile

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

