

Trainingsmethoden

Systematik der Trainingsmethoden

Grundlegende Trainingsmethoden



Trainingsmethoden

Trainingsmethode (Köhler 1993)

Zielgerichtetes planmäßiges und effektives Verfahren zur Erzielung bestimmter Trainingswirkungen (technologischer Aspekt) und/oder zur Gestaltung des spezifischen Bildungs- und Erziehungsprozesses im sportlichen Training (didaktischer Aspekt).

Trainingsmethoden charakterisieren das „WIE“ des Trainierens. Sie sind durch solche Arbeitsweisen und Handlungsfolgen gekennzeichnet, die dazu dienen, das jeweilige Ziel effektiv zu realisieren. (Schnabel 1994)

Theoriepositionen für Trainingsmethoden

Gesetzeswissen: Deterministische bzw. probabilistische Zusammenhänge von Training und Leistung

Wissenschaftlich begründete Trainingsregel: Auf experimenteller Basis werden Regeln zur Wirksamkeit von Trainingsmethoden aufgestellt

Dokumentation und Bewertung von Trainingsmethoden: Systematisierung, Dokumentation und Bewertung der Praxiserfahrungen von Trainingswirkungen

Einschätzung: Die theoretische Fundierung von Trainingsmethoden ist kritisch zu beurteilen. Es überwiegt Erfahrungswissen.

Einteilung der Trainingsmethoden

Konditionstraining	Techniktraining	Taktiktraining
Dauermethode	Teil-Ganzes	Kenntnisvermittlung
Intervallmethode	Erleichterung- Erschwerung	Situationstraining
Wiederholungsmethode	Kombinationsmethode	Improvisation
Kontrastmethode	Variationsmethode	Rollenspiel
Pyramidenmethode	Informationsstrategien	
	Beweglichkeitstraining	
	Stretchingmethoden	
	Statisch-dynamisch	

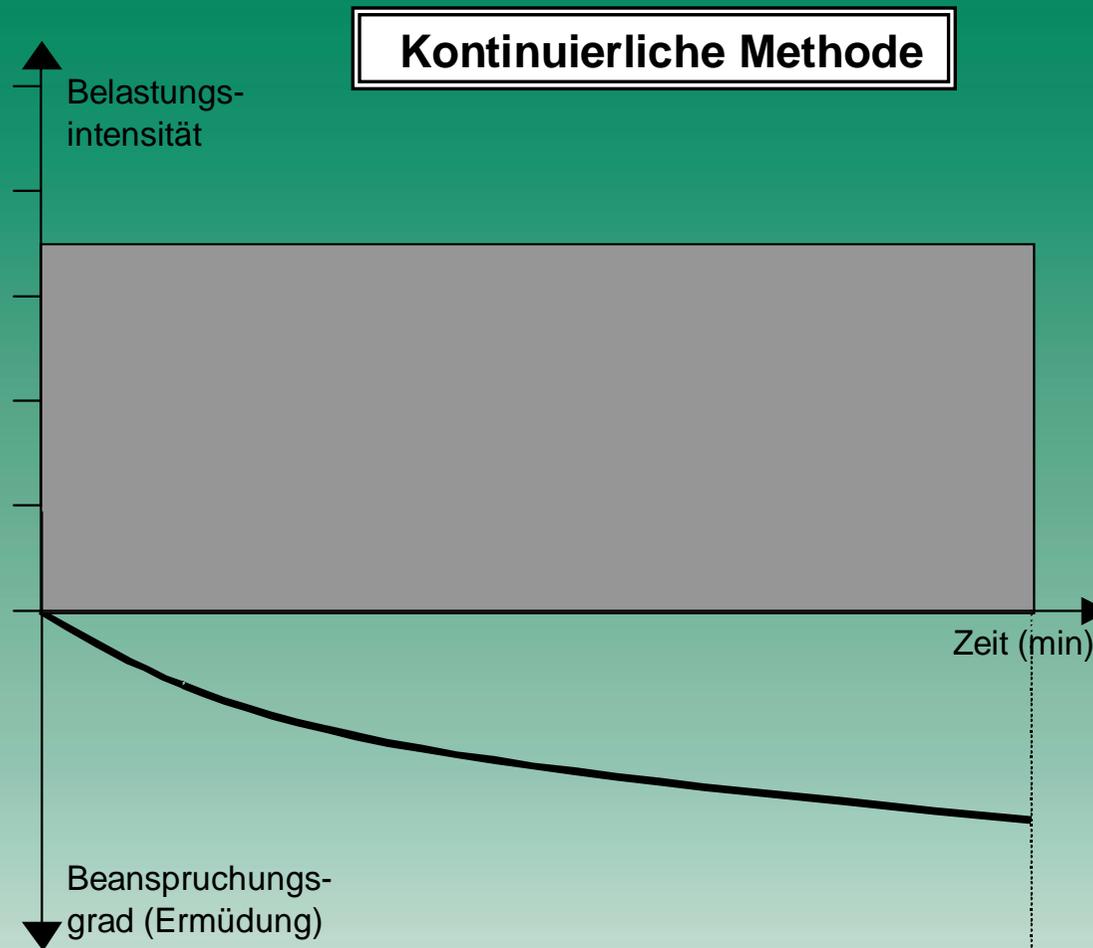
Grundlegende Trainingsmethoden



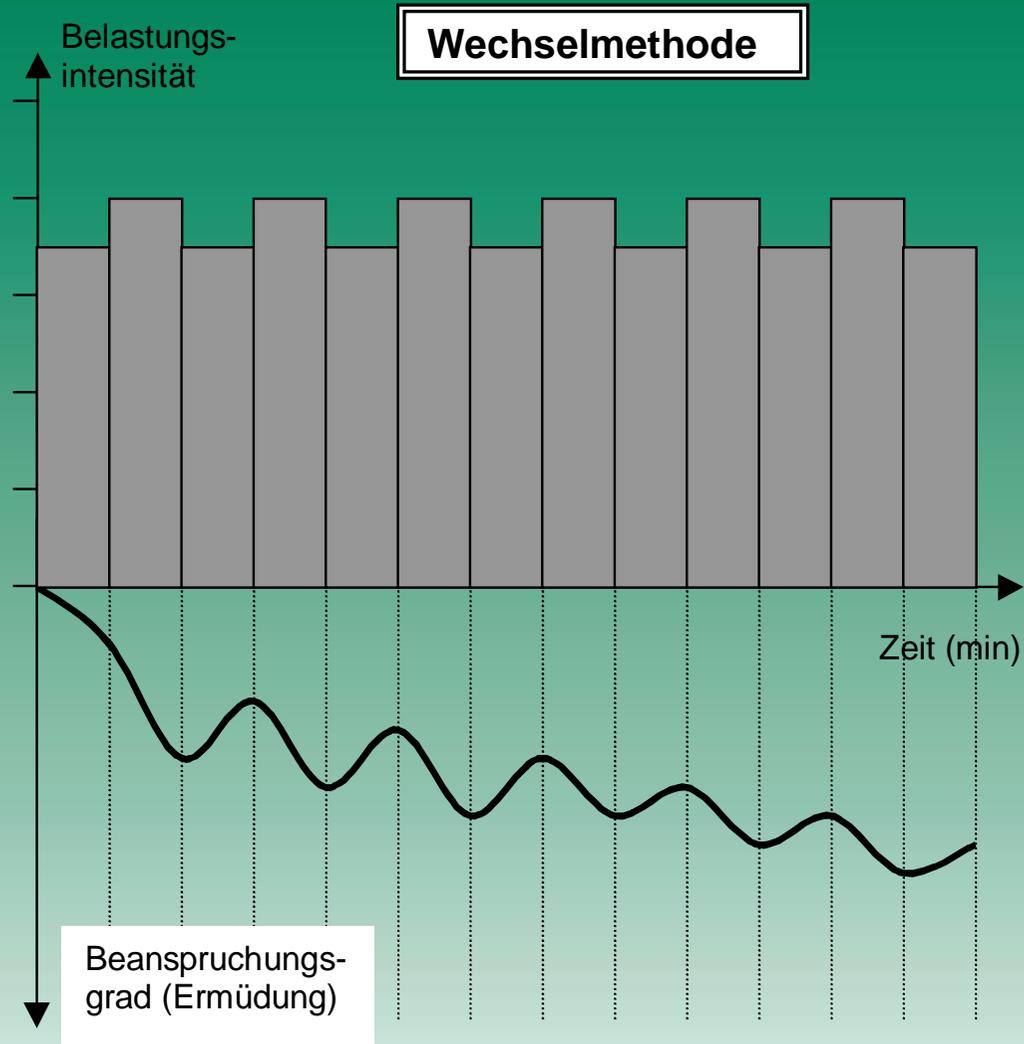
Einteilung nach der Belastungsdichte (Ausdauertrainingsmethoden)

Methode	Bevorzugte Anwendung
Dauermethode <ul style="list-style-type: none">• kontinuierliche Methode• Wechselmethode	AT
Intervallmethode <ul style="list-style-type: none">• extensiv• intensiv	AT, KAT
Wiederholungsmethode <ul style="list-style-type: none">• submaximal• maximal• supramaximal	KAT, SAT, MKT, SKT, (ST)

Ausdauertrainingsmethoden - Dauermethoden



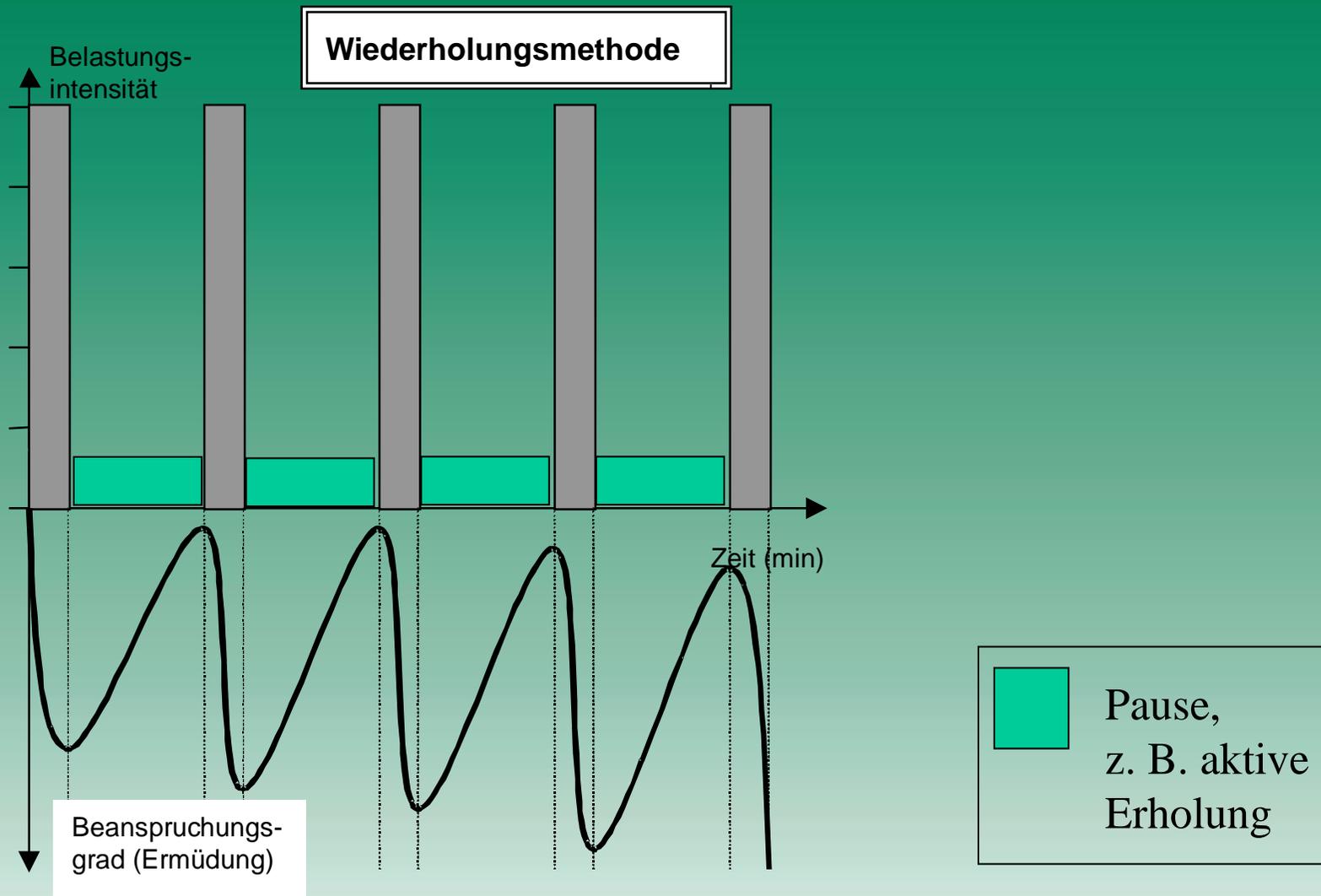
Ausdauertrainingsmethoden - Dauermethoden



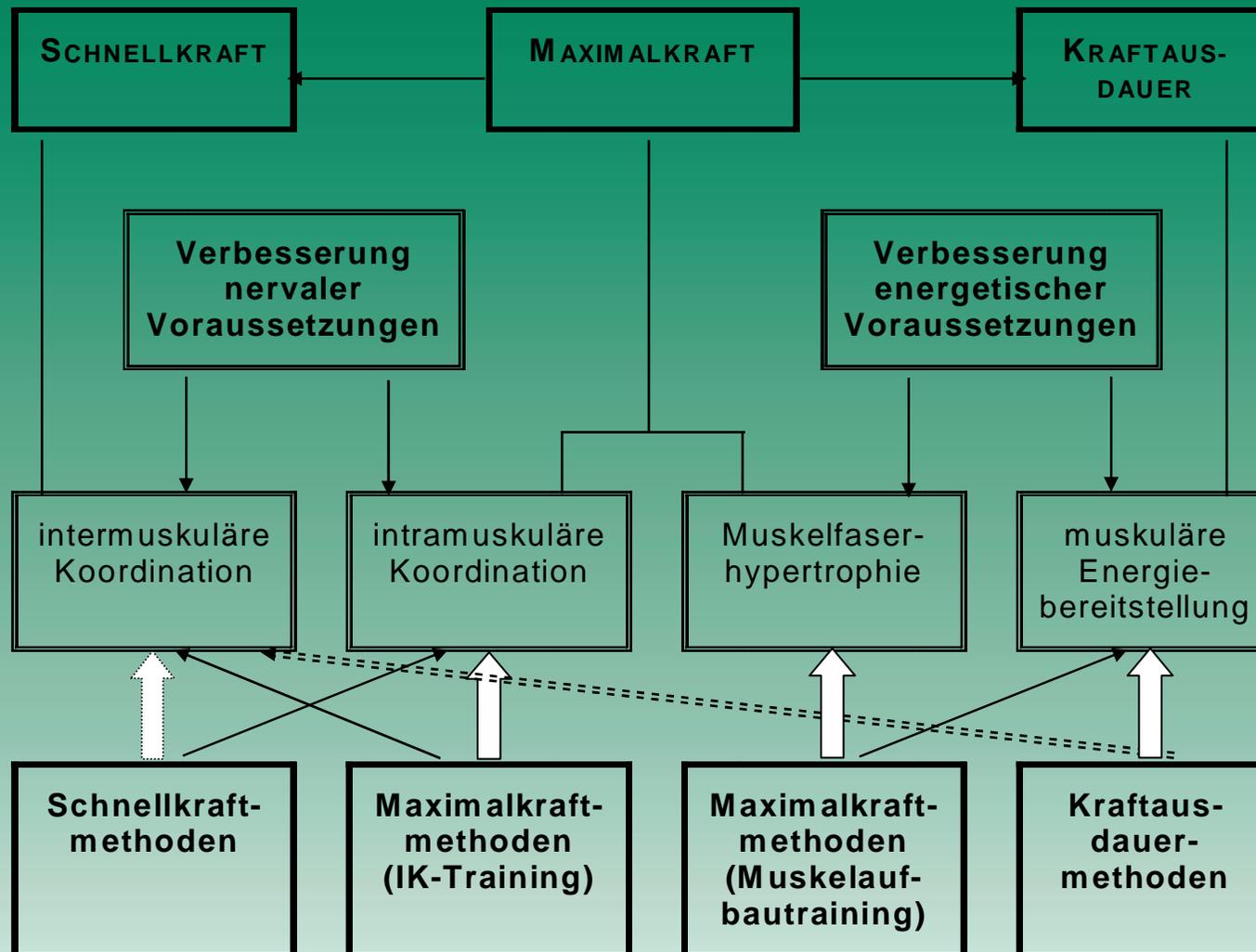
Grundlegende Trainingsmethoden



Ausdauertrainingsmethoden - Wiederholungsmethode



Einteilung nach der Anpassungsrichtung im Krafttraining



Grundlegende Trainingsmethoden



Grundlegende Methoden des Maximalkrafttrainings

Methode ...	Widerstand (% MVC)	Wiederhlg./ Serie	Serienanzahl	Serienpausen
...der wiederholten submaximalen Krafteinsätze (Muskelaufbau training)	70 bis 85	8 bis 15	5 bis 10	1 bis 3 min
...der maximalen kurzzeitigen Krafteinsätze (IK-Training)	90 bis 100	1 bis 5	6 bis 12	3 bis 5 min

Grundlegende Trainingsmethoden



Techniktraining – eine Definition

Trainingsart, die planmäßig und sachorientiert auf die Schaffung von *Voraussetzungen, den Erwerb und die Anwendung* sportlicher Techniken gerichtet ist.

Dabei wird das *Ziel* verfolgt, die **sportliche(n) Technik(en)** nach sportartspezifischen *Modellvorstellungen* zu optimieren, das *sporttechnische Können* herauszubilden sowie einen *stabilen Beherrschungsgrad* und eine *variable Verfügbarkeit* für alle Trainings- und Wettkampfsituationen zu erreichen.

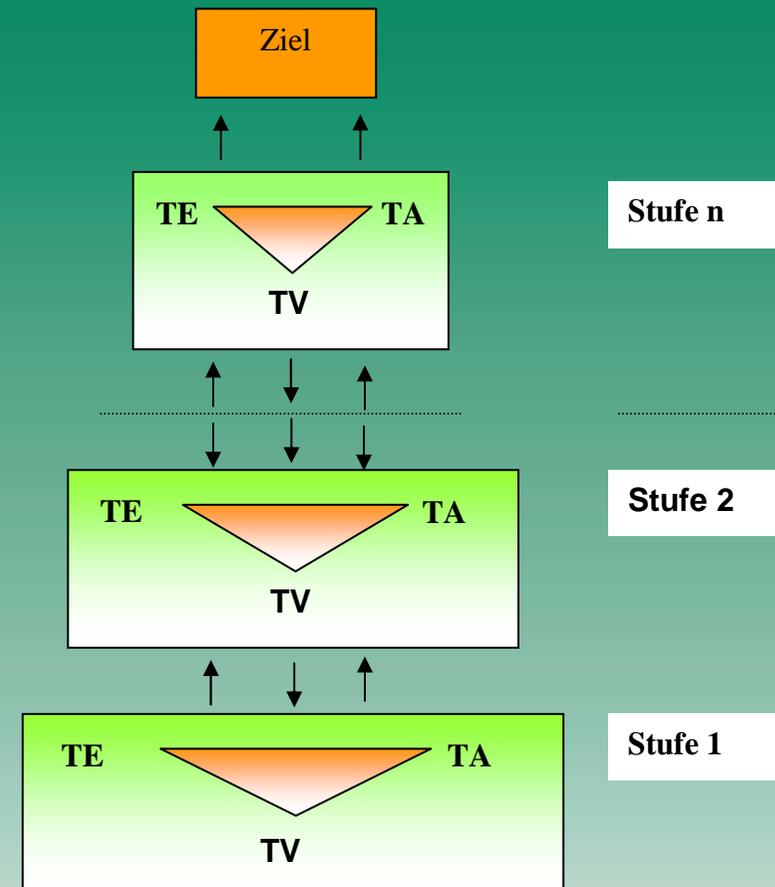
Krug 1995



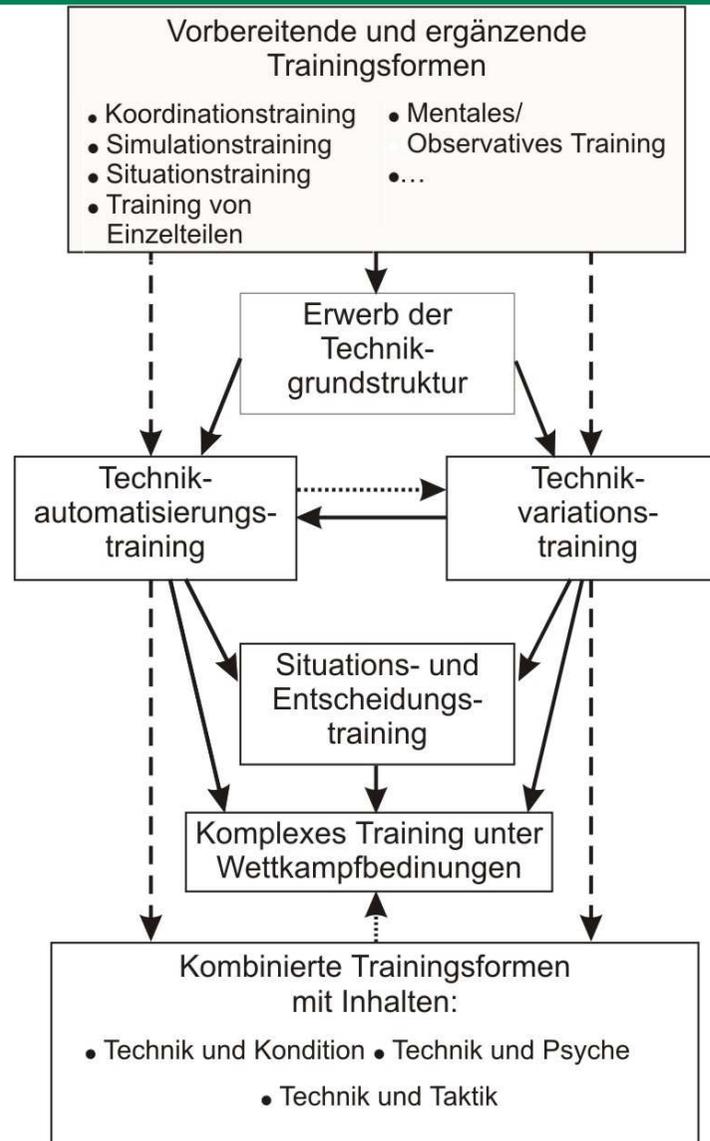
Arten des Techniktrainings

- Technikvoraussetzungstraining (TV)
- **Technikerwerbstraining (TE)**
- **Technikanwendungstraining (TA)**
- Technikergänzungstraining

(Martin und Lehnertz)



Arten und Formen des Techniktrainings



Neumaier 1997



Systematisierungsversuch nach Roth (1990)

ABC-Methodensystem



Konzentrischer Lehrweg

CBA1 → CBA2 → CBA3

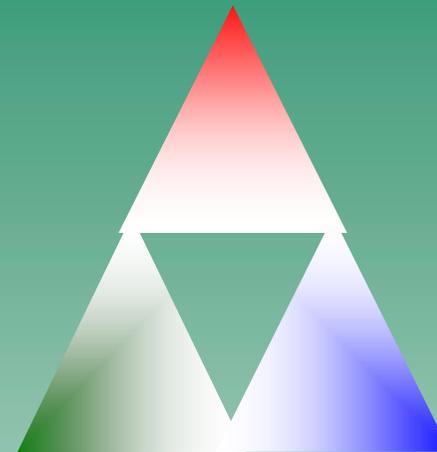
- (1) Entwicklung der Zielbewegung, z.B. Durchbruch zum Korb im Basketball, ohne Ballprellen, nur mit Zuspiel (C)
- (2) Zuspiel schulmäßig variiert trainieren (B)
- (3) Entwicklung der Grundfertigkeit Zuspieltechnik im Stand (A1).

Systematisierungsversuch nach Krug (1995)

Methodische Triade



Teil-Ganzes



Erleichterung-Erschwerung

Kontraste

Grundlegende Trainingsmethoden



Ansatz von Schöllhorn (1999)

Differenzielles Lehren und Lernen



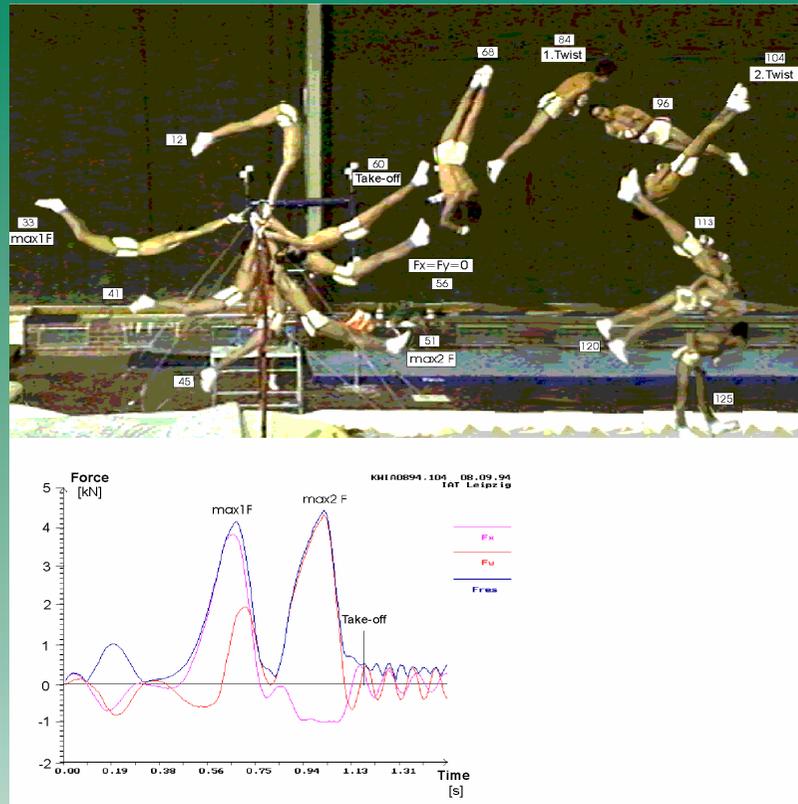
Variationsmöglichkeiten

Variation von Anfangs- bzw.
Endbedingungen einer Bewegung,

- Ändern der Merkmalsumfänge,
- Wechseln der Bewegungsverläufe
in Dauer und Rhythmus,
- bezogen auf unterschiedliche
Gelenke und
- in Kombination mit oder ohne
anderen Körperteilen (z.B. Arme),

bei verschiedenen „inneren“
Bedingungen (z.B. nach
Ermüdung).

Informationsvermittlungsstrategien



- Knowledge of Results (KR)
- Knowledge of Performance (KP)
 - Video
 - kinematische und dynamische Parameter
 - Biofeedback
- Informationsmenge, -häufigkeit und -genauigkeit
- Einsatz von Feedback-Technologien
 - Korrekturhilfen
 - Soll-Ist-Vergleich mit “Strichmann”
 - ausgewählte ereignisrelevante Posen
- Feedback in Form von Dialogen zwischen Lehrendem und Lernendem.