

Leseprobe

Athletiktraining (A-Lizenz)

Studienheft

Trainingsperiodisierung/-planung im Athletiktraining

Autor

Karsten Focke

Karsten Focke ist Sportwissenschaftler und Sportökonom sowie langjähriger Autor und Dozent beim IST-Studieninstitut.

2. Aspekte der Trainingsplanung bei unterschiedlichen Zielgruppen

2.1 Ziele des Athletiktrainings

Das Athletiktraining wird neuerdings häufig synonym als „Functional Training“ bezeichnet und zählt in diversen Sportarten zum allgemeinen Training (Leichtathletik, Turnen, Sportsportarten, etc.).

Exkurs: „Was ist Functional Training?“

Unter funktionellem Training versteht man die Schulung und Erarbeitung komplexer Bewegungsmuster, die denen des täglichen Lebens nachempfunden sind.

In der Medizin gibt es Verfahren zur Messung der Alltagskompetenz von Patienten, die an degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson leiden. Dabei können unterschiedliche Systeme herangezogen werden, um am Ende eine sogenannte **ADL-Score** zu entwickeln. ADL steht dabei für „Activities of Daily Living“.

Egal ob man als Spitzensportler, Breitensportler, Mannschaftsspieler oder Hobbysportler trainieren will; das Training wird individuell auf die Bedürfnisse der jeweiligen Person abgestimmt und den persönlichen Zielen angepasst.

Im Gegensatz zu konventionellem Training, bei dem häufig an Sequenztrainingsgeräten isolierte Muskeln trainiert werden, trainiert man beim funktionellen Training **komplexe Muskel- und Bewegungsketten**. Dies geschieht in der Regel mithilfe von Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht und ist in der Summe der Belastungen pro Trainingseinheit sehr viel effektiver und ganzheitlicher.

Es kommt also nicht darauf an, oberflächliche Muskeln aufzupumpen, sondern den Körper zu stabilisieren, Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag (auch für berufliche Belastungen) sowie für intensivere sportliche Belastungen fit zu machen. Eine wichtige Rolle dabei spielt der Rumpf, der Hauptstabilisator des Menschen. Um diesen permanent zu stärken, finden viele Übungen des „Functional Trainings“ in der Regel auf beiden Beinen stehend statt. Eine stabile Hüfte beispielsweise wirkt sich nicht nur positiv auf das Hüftgelenk aus, sondern ebenso gut auf das Knie- und Fußgelenk.

Auch die tiefe Bauchmuskulatur und die Schulterblattstabilisatoren sind wichtig für einen stabilen Körper und werden (sportartspezifisch) trainiert. In diesem Zusammenhang ist auf die Bedeutung des „**CORE-Trainings**“ hinzuweisen. Mit zunehmendem Trainingsverlauf werden die Übungen im „Functional Training“ anspruchsvoller, wie beispielsweise Liegestütze auf einem Gym-Ball oder Kniebeugen auf einem Balancebrett.



2. Aspekte der Trainingsplanung bei unterschiedlichen Zielgruppen

Zunehmend wird „Functional Training“ nicht nur als Training für Top-Athleten im Studio oder im Verein angeboten. Der Fitnesstrend, der um die Jahrtausendwende aus den USA nach Deutschland kam, findet auch immer mehr Einzug in das allgemeine Fitnesstraining und ist bereits etabliert als „funktionelle Ergänzung“ in Mannschaftssportarten oder Einzeldisziplinen.

Zunehmende Beachtung ergibt sich somit nicht nur im Personal Training, sondern mittlerweile auch im Kurs- und Studiobereich und im Vereins- und Freizeitsport.

Ende des Exkurses

Ziele Das Ziel eines komplexen Athletiktrainings ist nicht nur ein Kraftzuwachs des Sportlers, sondern auch eine gleichzeitige Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit mit eher ganzkörperorientierten Funktionsverbesserungen.

Primär geht es im Athletiktraining um die Erhöhung der Maximalkraft, Kraftausdauer und der Schnelligkeit mit der Maßgabe, eine Verbesserung der intra- und/oder intermuskulären Koordination zu erreichen und diese sportartspezifisch zu trainieren. Ein sogenannter „Transfer“ von Belastungsinhalten des Trainings zur eigentlichen Belastungsanforderung in der Sportart muss immer wieder hergestellt werden.

Praxisbeispiel

Die Tennisspieler des Leistungsstützpunktes der „Kirschbaum-Tennis-Base“ in der Nähe von Neuss betreiben ihr sportartspezifisches Athletiktraining in der Regel als Zirkeltraining. Hier wird mit teilweise hohem Tempo von einer Station zur anderen gewechselt und dort dann komplexe Übungsabfolgen trainiert, die der eigentlichen Belastung im Wettkampf sehr nahe kommen.

Der Philosophie folgend, dass im Wettkampf auch komplexe Bewegungsabläufe verbunden mit Konzentration, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer verlangt werden, ist im sportartspezifischen Athletiktraining ein Isolationstraining nur selten optimal. Gerade wenn man auf einen Wettkampf hin trainiert, ist nicht einzusehen, warum man das Athletiktraining in die Bereiche Kraft, Schnelligkeit, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination u. a. aufspalten soll, wenn im Wettkampf diese Elemente alle gleichzeitig und in perfekter Kombination benötigt werden.



2. Aspekte der Trainingsplanung bei unterschiedlichen Zielgruppen

Ein weiterer Zweck des Athletiktrainings liegt in den Verbesserungen der (sportartspezifischen) Technik, z. B. der Lauftechnik im Sprint oder der Schlagtechnik bei Tennisspielern. Im Bewegungsbild von Sportlern finden sich nicht selten Fehler, die aufgrund mangelhafter (konditioneller) Fitness entstanden oder durch längere Verletzungspausen bedingt sind.

Ursache für diese Defizite ist neben einer falschen Bewegungsvorstellung eben oft auch eine ungenügende muskuläre Ausbildung (Stichwort: Körperspannung). Indem die beteiligten Muskelgruppen gekräftigt werden, können die Schwächen ausgleichen und damit die Grundlagen für eine weitere (langfristige) Leistungsentwicklung gelegt werden.

Hinzu kommt im Athletiktraining neben der Erarbeitung der Möglichkeit, Verletzungen zu vermeiden auch ein regenerativer Aspekt.

Im eigentlichen Trainingsprozess werden neben den klassischen Trainingsformen wie Isolationsübungen an Kraftgeräten oder Ausdauerbelastungen durch Läufe oder auf Ergometern immer häufiger komplexe Trainingsmethoden mit innovativen Trainingsgeräten eingesetzt (z. B. Vibrationstraining, EMS-Training, TRX-Training).

Formen des Athletiktrainings

Das Athletiktraining bietet nicht nur eine komplexe, sondern auch eine äußerst professionelle Alternative zum herkömmlichen Ausgleichsport oder dem standardisierten „Massenphänomen Fitnesssport“. Gerade in jüngster Zeit hat sich gezeigt, dass es neue, sehr effektive Methoden gibt, die körperliche Fitness zu verbessern. Kurskonzepte und Methoden des Personaltrainings wie CORE-Training, Athletic Body Combat oder Cross-Fit u. a. machen die zunehmende Bedeutung des Athletiktrainings deutlich.

Nicht jeder Modetrend findet sich auch im Leistungssport wieder. Hier wird den Sportlern oftmals erneut das klassische Kraft- und Konditionstraining nähergebracht, so wie es sich über Jahrzehnte hinweg bewährt hat, allerdings verbunden mit den bereits angesprochenen neuen konzeptionellen und apparativen Möglichkeiten. Ein Athletiktraining, welches heutigen Ansprüchen gerecht werden will, findet selten in Turnhallen klassischer Ausprägung, sondern fast immer in besonders gut ausgestatteten Fitnessstudios oder speziellen Einrichtungen (Crossfit-Box) statt, da hier die notwendigen Gerätschaften und Trainer zur Verfügung stehen.



2. Aspekte der Trainingsplanung bei unterschiedlichen Zielgruppen

Exkurs: „Was ist CrossFit?“

CrossFit ist ein ganzheitlicher Trainingsansatz, der bewährte und schon lange bekannte Übungen aus den verschiedensten Sportarten nutzt und sie in innovativer Art miteinander verbindet. CrossFit verbindet dabei Inhalte des Gewichthebens, der Leichtathletik und dem Turnen zu einem Konzept, das durch Einfachheit besticht und auf jahrzehntelanger praktischer Erfahrung beruht und eben nicht durch technische Hilfsmittel unrealistische Trainingserfolge verspricht.

Übergeordnetes Ziel des CrossFit-Ansatzes ist eine Schulung und Verbesserung der anatomisch funktionellen und natürlichen Bewegungsmuster. Das bedeutet nichts anderes als ein Training, welches darauf ausgerichtet ist, die eigene körperliche Leistungsfähigkeit für die Herausforderungen des täglichen Lebens zu optimieren. Dies ist eine bewusste Abkehr von den spezialisierten Trainingsansätzen, die nur isolierte Körperbereiche ansprechen und so einen Transfer in komplexe Bewegungsmuster in diversen Sportarten erschweren. CrossFit bewirkt nebenbei eine qualitative Steigerung von Gesundheit und Lebensqualität und ist somit gut geeignet auch für Leistungssportler speziell in der Regenerationsphase.

Für den Fitnesssportler gilt das Ziel, im täglichen Leben funktionell zu sein, egal in welchem Alter. CrossFit unterstützt und fördert die Leistungsfähigkeit von allen Sportlern, egal ob ambitionierter Leistungssportler, Breitensportler oder Sparteinsteiger. Jeder wird individuell nach seinen körperlichen Voraussetzungen gefordert, das Maximum zu leisten. Die Bedürfnisse von Spitzensportlern oder Senioren unterscheiden sich im Training nur im Grad der Intensität, nicht in ihrer Art und Weise, wie sie ausgeführt werden.

Ende des Exkurses

Athletiktraining versucht, den Balanceakt zwischen Effektivität und Effizienz dauerhaft herzustellen. Im Trainingsbetrieb bedeutet das, dass man als Trainer neben einem umfangreichen Fundus an verschiedenartigen Übungen ein Konzept haben muss und dass man ohne Planung, Kontrolle und Tests die Erfolge nie sicherstellen kann.

Das ständige „Feedback“ des Kunden, um Übungsauswahl und Notwendigkeiten zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen, ist ebenso wichtig wie die eigene Aus- und Weiterbildung in Sachen Trainingswissenschaften und Trainingsmethoden. Es versteht sich von selbst, dass man als Athletiktrainer im Umgang mit neuen, innovativen Trainingsgeräten geschult sein sollte, Übungsformen selber beherrschen sollte, aber nicht jeder „revolutionären Erfindung“ bei Fitnesstrends und (Klein-)Geräten blind hinterherlaufen muss.

Athletiktraining im Kontext dieses Studienheftes richtet sich dabei ganz ausdrücklich gleichermaßen an Freizeit- und Hobbysportler wie auch an ambitionierte, leistungsorientierte Sportler vom Nachwuchsathleten bis zum Profisportler.