

Grundlagen der Trainingsplanung Judo Trainer A/B Ausbildung

Frank Wieneke
Hennef
August 2017

Grundsatz vorab:

**die Trainingsplanung und -steuerung
ist immer ein individueller Prozess**

Erholung der Systeme

Heterochronizität der Adaptation / Systeme beachten

Heterochronizität der Adaptation

Anpassungsvorgänge wie z.B. die Erhöhung der Anzahl der Erythrozyten, Mitochondrien oder Enzyme, bzw. Anpassung der Muskulatur, des Bänder- und Sehnenapparates, der Vitalkapazität, des Herzvolumens, der Effizienz des Körpers und viele andere Systeme, erfolgen nicht gleichzeitig, sondern zeitlich gesehen überlappend, teilweise sogar nacheinander mit zeitlichem Abstand.

Erholung der Systeme

Tab. 7.2 Refraktärzeiten

Körpersysteme	Wiederherstellungsdauer
Auffüllen des Kreatinphosphatspeichers	ca. 3 Minuten
Körpertemperatur	10 bis 60 Minuten
Herzfrequenz/Blutdruck	bis zu 20 Minuten
Blutlaktatspiegel	30 bis 60 Minuten
Elektrolytausgleich	bis zu 6 Stunden
Auffüllen der Glykogenspeicher in der Muskulatur/in der Leber	maximal 24 bis 48 Stunden/ bis zu einem Tag
Auffüllen der Proteinspeicher	über 48 Stunden

Hollmann & Brüder (2009); Nuemann, Pflüger & Berlek (1999); Nuemann (2014); Lambert & Mujika (2013); Kefferslein (2014); Weirbeck (2010); Zind & Eisenhut (2011); Kaul (1986); Beckke et al. (1995); Viru (1995)

Zawieja, Ribbecke, Thomas, Bukac, 2016, S.150

Resteffekte / Residualzeiten

Beschreibt wie lange ein Trainingsreiz wirksam ist, bevor ein neuer Reiz gesetzt werden muss

Haben eine große Bedeutung beim Einsatz von Blocktraining

Zawieja, Ribbecke, Thomas, Bukac, 2016, S.150

Resteffekte / Residualzeiten

**die aerobe Ausdauer und auch die Maximalkraft
haben eine Residualzeit von 30 Tagen (+/- 5 Tage)**

**Die maximale Schnelligkeit sollte bereits nach
5 Tagen (+/- 3 Tage wieder trainiert werden)**

Zawieja, Ribbecke, Thomas, Bukac, 2016, S.150

Zyklen der Periodisierung

Mehrjahreszyklus (2-4 Jahre)

Jahresplan (1 Jahr)

Makrozyklus (mehrere Monate)

Mesozyklus (1 Monat)

Mikrozyklus (1 Woche)

Trainingseinheit

Zawieja, Ribbecke, Thomas, Bukac, 2016, S.150

Periodisierungsmodelle

- 1. Lineare - Periodisierung**
- 2. Nicht-lineare Periodisierung**
- 3. Flexible Nicht-lineare Periodisierung**
- 4. Block-Periodisierung**

Zawieja, Ribbecke, Thomas, Bukac, 2016, S.150

Lineare - Periodisierung

- 1. orientiert sich an einen oder mehrere Zielwettkämpfe**
- 2. Beinhaltet eine Vorbereitungs- Wettkampf- und Übergangsperiode**
- 3. Zu beginn sehr Umfangsorientiert später Intensitätsorientiert**
- 4. Unterschiedliche motorische und konditionelle Fertigkeiten werden gleichzeitig entwickelt**
- 5. Wird hauptsächlich im Nachwuchsleistungssport praktiziert**

Zawieja, Ribbecke, Thomas, Bukac, 2016, S.152-155

Nicht - Lineare Periodisierung

1. steter Wechsel zwischen Trainingsumfang und -intensität
2. Scheint für Teamsportarten von Vorteil zu sein
3. Untersuchungen ergeben erfolgsversprechende Ergebnisse
4. Bislang vorwiegend beim Krafttraining praktiziert
- 5.

Zawieja, Ribbecke, Thomas, Bukac, 2016, S.152-155

Flexible Nicht - Lineare Periodisierung

1. wird vor dem Training der Erschöpfungsgrad bestimmt
2. Über Test z.B. Counter Movement Jump
3. Trainingsinhalte und Belastung werden den aktuellen Testergebnissen angepasst
4. Räumt Hauptkritikpunkt der Nicht-Linearen Periodisierung aus, nach dem Erholungsphase nicht ausreichend berücksichtigt werden
- 5.

Zawieja, Ribbecke, Thomas, Bukac, 2016, S.152-155

Blockperiodisierung

1. Training wird aus maximal 2 Trainingsziele reduziert
2. Um zu verhindern das sich mehrere Anpassungsprozesse überschneiden
3. Das Training verschiedener Elemente, wird als weniger effektiv angesehen
4. Wahrscheinlich bessere Anpassungserscheinungen bei den Trainingszielen
- 5.

Zawieja, Ribbecke, Thomas, Bukac, 2016, S.152-155

Zusammenfassung / Fazit

Tab. 7.4 Periodisierungsmodelle und ihre Anwendungsgebiete			
Inhalte	lineare Periodisierung	nicht-lineare Periodisierung	Blockperiodisierung
Anwendungsgebiet	Nachwuchsleistungssport	Leistungssport	Hochleistungssport
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> gleichzeitige Entwicklung unterschiedlicher konditioneller und koordinativer Fertigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Anpassung durch ständigen Wechsel von Umfang und Intensität 	<ul style="list-style-type: none"> Konzentration und Entwicklung auf ein bis maximal zwei Trainingsziele
Periodisierung	<ul style="list-style-type: none"> Mikro- bis Makrozyklen 	<ul style="list-style-type: none"> Mikrozyklen Mesozyklen 	<ul style="list-style-type: none"> Mesozyklen Blöcke
Struktur	<ul style="list-style-type: none"> vom Umfang hin zur Intensität 	<ul style="list-style-type: none"> Wechsel von Intensität oder Umfang (täglich/wöchentlich) 	<ul style="list-style-type: none"> Konzentration auf Intensität oder Umfang
Physiologie	<ul style="list-style-type: none"> gleichzeitige Entwicklung von Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Verhindern von Trainingsplateaus durch stete Reizwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> Nutzen von Resteffekten nach massierten Trainingseinheiten

Zawieja, Ribbecke, Thomas, Bukac, 2016, S.152-155

Eigene Erfahrungen Krafttraining im Judo

1. Bei längeren IK Training als 6 Wochen verschlechtert sich die Kraftausdauer
2. Kniebeuge und Beinbeuger ganzjährig trainieren und immer am Anfang der TE durchführen
3. Immer ein Ganzkörperprogramm absolvieren 2-3x/Woche
4. Nur in Verletzungsphasen Splittprogramme absolvieren
- 5.

Eigene Erfahrungen Ausdauertraining im Judo

1. 1-2x/Woche sollte ein allg. Ausdauertraining absolviert werden, auch in der spez. Phase
2. Bei zwei Laufeinheiten pro Woche, sollte eine TE ein allg. Ausdauerlauf sein und die zweite eine Intervalleinheit
3. wird das allg. Ausdauertraining in der spez. Phase vernachlässigt verringert sich die allg. Ausdauer, obwohl die Spez. Ausdauer ansteigt
4. Nach Höhentrainingslager 2 Wochen danach verminderte Koordination / kein Wettkampf und Gewichtmachen
5. Laufeinheiten verbessern die Regenerationsfähigkeit bei Randori

Eigene Erfahrungen Judospezifisch

1. Trainingscamp über 3-6 Wochen in Asien (JAP)
 - 1-2 Woche in Europa Leistungsverminderung
 - 4-6 Woche extreme judospezifische Leistungssteigerung
2. Beim ITC nur 3 Randorieinheiten hintereinander
- 3.
- 4.
- 5.



**Vielen Dank
Ihr wart sehr aufmerksam viel Erfolg
als Trainer**