

## **Trainingsprinzipien**

Allgemeine Trainingsprinzipien helfen dir beim Training der konditionellen Fähigkeiten, um den Trainingserfolg deiner Sportler\*innen zu optimieren. Im Folgenden werden vier Prinzipien für die Gestaltung deiner Sportstunde vorgestellt.

### **Prinzip des trainingswirksamen Reizes**

Um effektiv zu trainieren, müssen spezifische Reize gesetzt werden. Je nach konditioneller Fähigkeit sind diese Reize unterschiedlich.

**Beispiel:** Wenn es dein Ziel ist, eine körperliche Belastung länger aufrecht halten zu können, dann solltest du Ausdauer und nicht Beweglichkeit trainieren – also einen spezifischen Reiz setzen.

Dabei spielt nicht nur eine Rolle, welchen Reiz du setzt, sondern auch, mit welcher Intensität du den Reiz setzt (siehe Abbildung 4).

## **Trainingswirksamer Reiz**



Abbildung 4: Prinzip des trainingswirksamen Reizes.

Durch die gewählte **Intensität des Trainingsreizes** kannst du die Leistung deiner Sportler\*innen beeinflussen:

- Ein **unterschwelliger Reiz** führt zu einem Leistungsabfall oder dazu, dass deine Sportler\*innen sich in ihrer Leistung nicht weiterentwickeln.
- Ein **schwach überschwelliger Reiz** ermöglicht den Erhalt der aktuellen Leistung. Eine Verbesserung der Leistung ist nicht zu erwarten.
- Ein **klar überschwelliger Reiz** ist erforderlich, um eine Steigerung der Leistung zu bewirken.
- **Zu hohe Reize** können zu einem Übertraining führen, was zu einem Abfall der Leistung oder zu einer erhöhten Verletzungsgefahr führen kann.

Die richtige Dosierung und Anpassung der Trainingsreize sind entscheidend, um eine optimale Leistungssteigerung zu erreichen, ohne den Körper zu überlasten. Achte bei deinem Training daher auf die Belastungszeichen deiner Sportler\*innen und sprich mit ihnen darüber. So erfährst du etwas über

das individuelle Empfinden deiner Teilnehmer\*innen und kannst sie vor Überlastung schützen. Weitere Hilfen zur Belastungssteuerung erfährst du in den Kapiteln der einzelnen konditionellen Fähigkeiten.

## Belastungsnormative

Belastungsnormative sind Steuerungsinstrumente, die die quantitative und qualitative Belastung in deiner Sportstunde bestimmen. Abhängig von dem sportlichen Reiz finden unterschiedliche Anpassungsprozesse im Körper statt. Somit bestimmen die Belastungsnormative im Wesentlichen den Trainingseffekt.<sup>16</sup> Die Belastungsnormative helfen dir dein Sportangebot so anzupassen, dass der entsprechende Reiz für deine Sportler\*innen zielgerichtet ist.

**Beispiel:** Eine Staffel kann je nach Gestaltung sowohl für die Förderung der Ausdauer als auch der Schnelligkeit eingesetzt werden. Was du trainierst, hängt davon ab, wie du die Staffel gestaltest – also welche Belastungsnormative du wählst. Laufen die Sportler\*innen mit maximaler Geschwindigkeit (Intensität) über eine kurze Belastungsdauer und haben eine verhältnismäßig lange Erholungsdauer, dann trainierst du eher die Schnelligkeit deiner Sportler\*innen. Um die Ausdauer zu trainieren, können deine Sportler\*inne beispielsweise bei einer niedrigeren Intensität über eine längere Belastungsdauer und ohne Erholungspausen laufen

Im Folgenden sind allgemeine Belastungsnormative beschrieben (siehe Tabelle 1). Diese finden sich in den Trainingsmethoden der konditionellen Fähigkeiten wieder, die du in den entsprechenden Kapiteln nachlesen kannst.

| BELASTUNGS-NORMATIVE        | ERLÄUTERUNG  | MASSEINHEITEN   |
|-----------------------------|--|---|
| <b>Intensität</b>           | <b>Stärke der Einzeldosis des Trainingsreizes</b><br>Beispiel: 70 % Gewicht bei einer Kniebeuge im Verhältnis zur maximalen Leistung (100 % Intensität). Bei 100 kg maximaler Leistung wären dies 70 kg.                               | Herzfrequenz (Hf),<br>Kilogramm (kg), RPE-Wert (Borg-Skala)<br><br>Oft in % im Verhältnis zur maximalen Leistung (100 % Intensität) |
| <b>Belastungs-dauer</b>     | <b>Reizdauer einer Trainingsübung in einer einzelnen Trainingseinheit</b><br><br>Beispiele: Dauer eines Ausdauerlaufes, Summe der Intervalle eines Schnelligkeitsspiels oder Dauer einer Beweglichkeitsübung<br><br>30 s Unterarmstütz | Sekunden, Minuten, Stunden  |
| <b>Erholungsdauer</b>       | <b>Pausen zwischen Wiederholungen, Serien, Sätzen oder Trainingseinheiten</b><br><br>Beispiel: 15 s Pause  | Sekunden, Minuten, Tage   |
| <b>Reizdichte</b>           | <b>Verhältnis zwischen Belastungs- und Erholungsdauer</b><br><br>Beispiel: Verhältnis 2:1 (30 s zu 15 s)   | Belastungs-/<br>Pausenverhältnis  |
| <b>Bewegungs-ausführung</b> | <b>Art der Bewegungsausführung</b><br><br>Bewegungen können statisch (ohne Bewegung), langsam, zügig oder explosiv durchgeführt werden.  | Geschwindigkeit   |

\_ Tabelle 1: ausgewählte Belastungsnormative.

## Quellen:

Praxismodul A der C-Lizenz Praxiswissen Sport Für Übungsleiter\*innen

Ferrauti & Remmert, 2020

Remmert, 2020

Strüder et al., 2016

-