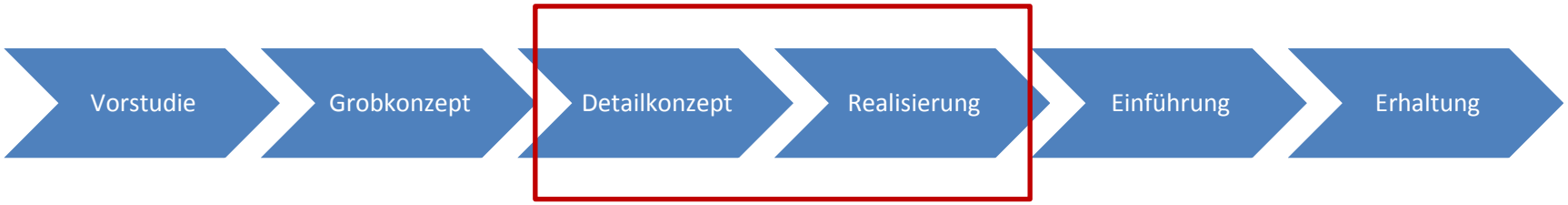
Ausbildung

Projekt Hydra – Erneuerung Rahmentrainingspläne

Hydra
Projektstatus



Ausbildung

Projekt Hydra – Erneuerung Rahmentrainingspläne

Lenkung	**Auftraggeber = GL, ZV über Strategie BS und Ausbildungskonzept** **Projektausschuss = Team Ausbildung + Fachleiter J+S**							
Führung Gesamtprojekt	Projektleitung = Chef Ausbildung (Florian Koch) Projekt Office = Ausbildungssupport (Karin Schnüriger)							
Ausführung Fachgruppen	Teilprojekt-leitung Lauf Florian Koch	Teilprojekt-leitung Sprint/Hürden Ruedi Oegerli	Teilprojekt-leitung Sprung Herbert Czingon	Teilprojekt-leitung Wurf Florian Koch Albert Luder	Teilprojekt-leitung Mehrkampf Karin Schnüriger	Teilprojekt-leitung Kraft (Langhantel) Isidor Fuchser	Teilprojekt-leitung LA-Test (evtl. J+S-Broschüre) Lovis Friess	Teilprojekt-leitung Planungstool-Excel Florian koch
Berater	B. Kunz L. Heyer T. Hürzeler	F. Zberg L. Meuwly R. Monachon C. Müller	Stab: H. Czingon Hoch: S. Keller Weit: Drei: A. Hochuli	Kugel: H. Meyer W. Günthör Diskus: M. Duc A. Spörri W. Kunz (evtl.) Speer: T. McHugh I. Fuchser Hammer: M. Bingisser G. Troxler	Frauen: F. Straubhaar A. Rothenbühler C. Müller Männer: H.-R. Kunz P. Huber	nach Bedarf	nach Bedarf	A. Weber L. Heyer D. Spichiger K. Schnüriger A. Rothenbühler R. Nyffenegger D. Zumbach
Lektoren		P. Haas E. Haldemann	A. Salvadè	R. Stadler U. Stähli				
Sportwissen-schaftliches Gewissen	H-R. Kunz, L. Heyer, A. Rothenbühler, A. Weber (J+S-Terminologie)							

Hydra

Welche Tools für wenn mit welchen Inhalten?

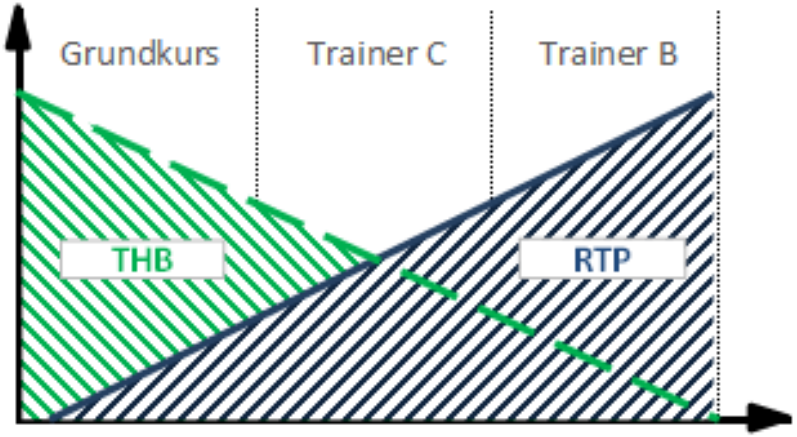
Gefäss	Funktion	Tool (*Inhalt*)
mobilesport.ch	Interaktive Übungssammlung	Website *Übungen, Video's*
J+S-Trainingshandbuch (neu Ausbildungsprogramm Jugendausbildung)	Generator Trainingsplanung (für Gruppen mit 2-3 Trainings/Woche)	Excel mit Makro's *Einfache Saisonplanung mit Wettkämpfen; Übungsempfehlungen mit hinterlegten Kompetenzen*
Rahmentrainingsplan Verband	Lehrmittel zur Trainingsplanung des Verbandes	*Was soll dieses Tool in Zukunft können?*

FTEM

Nachwuchs-Förderkonzept

Hydra

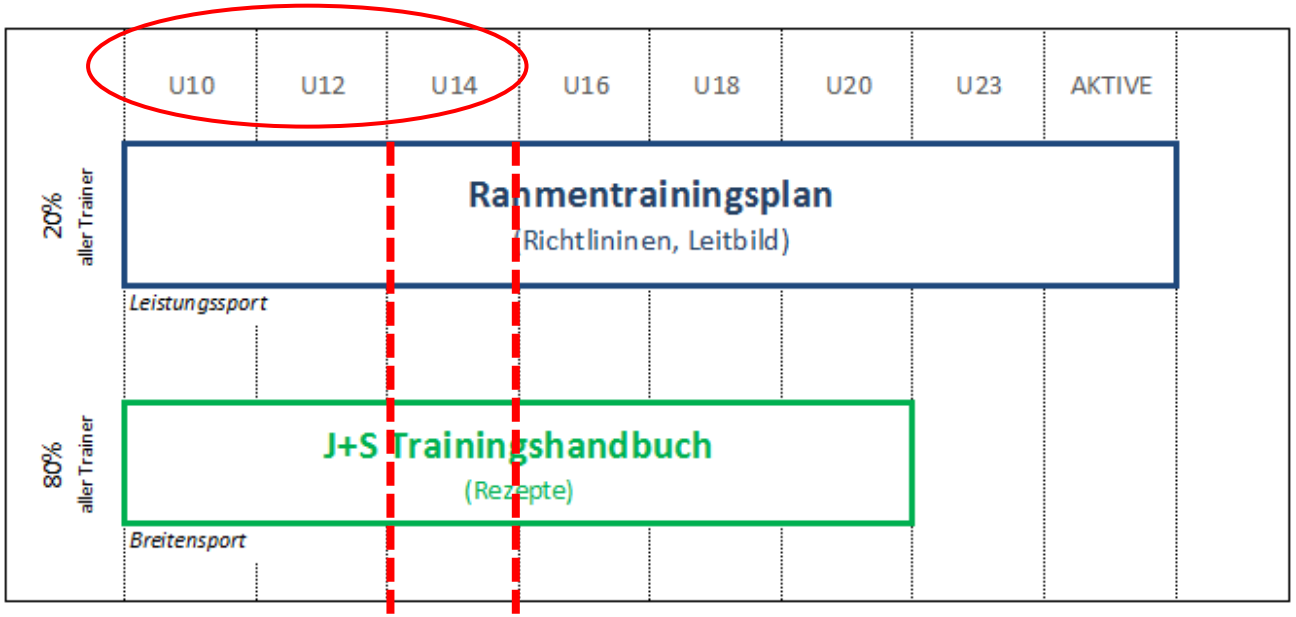
Abgrenzung zum Trainingshandbuch



Leadingpartner
LE GRUYÈRE SWITZERLAND
OMEGA
PUMA
UBS

Hydra

Was für welche Altersstufe bzw. Zielgruppe



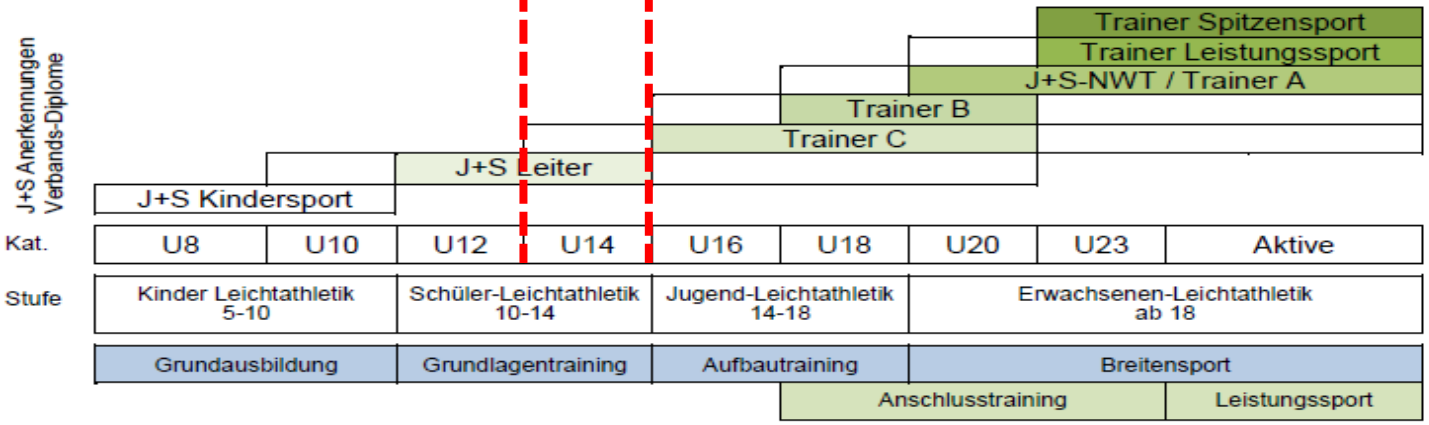
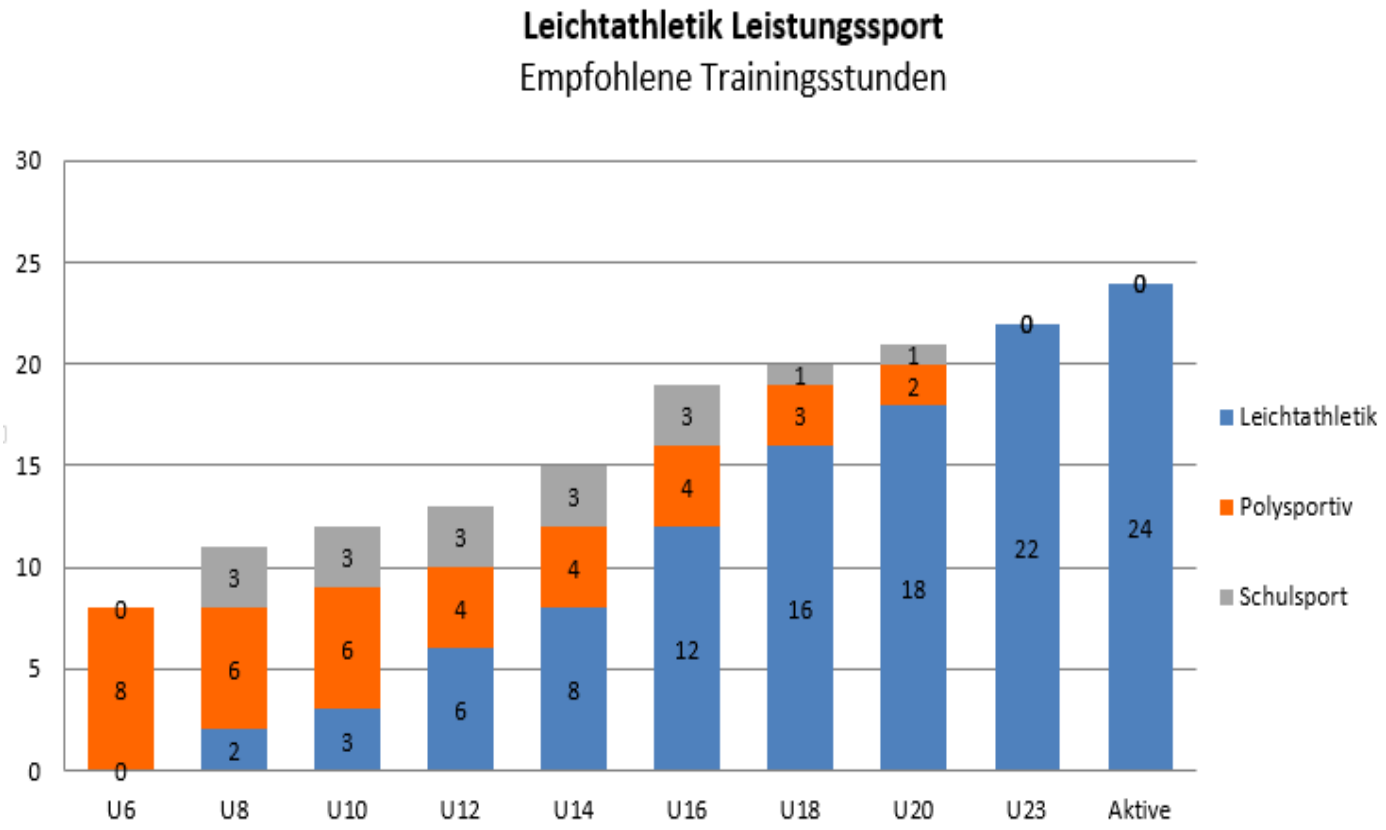


Tabelle 1; ‚Ausbildungsausrichtung', WEBER A. 2015

Hydra

Nachwuchsförderkonzept: wie viel in welcher Altersstufe



Hydra
Zielgruppen

Zielgruppe	Trainer Breitensport (Gruppentrainingsplan einfach)	Trainer Leistungssport (Gruppentrainingsplan komplex)	Trainer Spitzensport (individualisierter Trainingsplan)
	Plauschgruppen	Athleten mit SM Niveau	Internationale Athleten
Planungsgrundlage	Einfacher Planungskreislauf	Komplexer Planungskreislauf	
Lehrunterlagen	J+S-Lehrmittel LA	Rahmentrainingspläne Verband - Sportmotorisches Konzept mit disziplinspez. Ergänzungen - Technikleitbilder - Checkliste Planungsvorgehen - Anwenden von individulisiertem Trainingsplan auf Gruppe - Musterjahrespläne - Musterwochenpläne - Entwicklung von Steuergrössen - Sammlung Trainingsmassnahmen (evtl. auf Mobilesport)	
Planungstool	Excel Ausbildungs-programm Jugend-ausbildung	??? Drop Down Herbert Czingon	??? Excel als Basis, Community of Practice

Einheitliche Terminologie

Leadingpartner
LE GRUYÈRE SWITZERLAND OMEGA PUMA UBS

Hydra

Tool Excel Verband

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf Aktiv (national) **Saison 2009**

Monate	Oktober				November				Dezember				Januar				Februar				März				April				Mai				Juni				Juli				August				September			
Wochen	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Zielsetzung					Block 1: Laufblock (4x pro Woche eine ernste Laufbelastung in unterschiedlichen Intensitäten)						Block 2: Maximalkraftblock (3x pro Woche Maximalkraft-Training)							Block 3: Schnellkraftblock (Ausrichtung des Trainings auf den Bereich Schnellkraft)								Block 4: Laufblock (2x pro Woche aerobe Laufbelastungen - 2x pro Woche kurze, elektizierte Laufbelastungen)				Block 5: Kraftblock (3x pro Woche Maximalkraft-Training - 1x pro Woche Schnellkraftmaring)					Block 6: Schnellkraftblock mit starker Reduktion des Kraftmarings (1x pro Woche)									Block 7: Zwischenaufbau - je nach Saisonverlauf				Block 8: Vorbereitung Mehrkampf SM							
Trainingsphase					VP 1									VWP 1									VP 2							VWP 2													VWP 3										
Wettkampfphase																			WP 1																											WP 3						
Qualifikationsphase																																Qualifikationsphase Universiade																					
Wettkampfkategorie																		3	3		2													2			2			1		1			2			1				
Wettkämpfe 1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																		LAC-Meeting Mougins	GGB Meeting Mougins		SM Einzelmagglingen													7-Kampf Leverkusen			7-Kampf Gotha			(EC Meeting/7-Kampf)		10-Kampf Ostrava/Ostrava				3M Sport Zürich				SM Mehrkampf Bern					
Tests							X			X				X				X				X					X					X											X								X		
Trainingslager														≠														≠																								
Trainingseinheiten 230					6	6	4	6	6	4	6	6	6	5	6	6	6	4	4	6	4	4	6	6	6	6	4	10	8	6	6	4	5	4	4	5	4	6	6	5	4	3	6	6	6	5	4					
sehr hohe Belastung 95-100%																																																				
hohe Belastung 90-95%																																																				
mittlere Belastung 80-85%																																																				
tiefe Belastung 70-80%																																																				
Erholung																																																				
Medizinische Massnahmen																																																				
Kraft:																																																				
Max. Kraft MQ																																																				
Max. Kraft IK																																																				
Schnellkraft																																																				
Reaktivkraft																																																				
Sprungkraft																																																				
horizontal																																																				
vertikal																																																				
plyometrisch																																																				
Wurfkraft:																																																				
allgemeine Wurfkraft																																																				
spezifische Wurfkraft																																																				
Schnelligkeit																																																				
Max. Schnelligkeit																																																				
KZ Schnell.ausd. (akt.)																																																				
MZ Schnell.ausd. (akt.)																																																				
Ausdauer:																																																				
aerobe Ausdauer																																																				
Kraftausdauer																																																				
Technik																																																				
Weitsprung																																																				
Kugelstossen																																																				
Hochsprung																																																				
Hürden																																																				
Diskus																																																				
Stabhochsprung																																																				
Speer																																																				
Gesundheitsmassnahmen:																																																				
Stabilisation / Propriozeption																																																				
Beweglichkeit																																																				

Belastungsdynamik: Die Gesamtbelastung setzt sich aus dem Trainingsumfang (Anzahl Trainings, Trainingsdauer, Belastungsdauer = grüne Felder) sowie aus der Intensität (Lauf- und Ausführungsgeschwindigkeit = rote Kurve) zusammen!

Legende: hohe Wichtigkeit — mittlere Wichtigkeit — geringe Wichtigkeit

Datum:	Unterschrift Athlet/in:	Unterschrift Heimtrainer/in:

Unterschrift Nationaltrainer Swiss Athletics:	Planung besprochen mit:	☐ mündlich
		☐ schriftlich

Leadingpartner

LE GRUYÈRE SWITZERLAND — OMEGA — PUMA — UBS

Hydra

Praxisorientierter Lösungsansatz Planungstools

Zielgruppe	Trainer Breitensport (Gruppentrainingsplan einfach)	Trainer Leistungssport (Gruppentrainingsplan komplex)	Trainer Spitzensport (individualisierter Trainingsplan)
	Plauschgruppen	Athleten mit SM Niveau	Internationale Athleten
Planungsgrundlage	Einfacher Planungskreislauf	Komplexer Planungskreislauf	
Lehrunterlagen	J+S-Lehrmittel LA	Rahmentrainingspläne Verband - Sportmotorisches Konzept mit disziplinspez. Ergänz	
Planungstool	Excel Ausbildungs-programm Jugend-ausbildung	??? Drop Down Herbert Czingon	? Excel als Basis, Community of Practice

- Best-Practice Beispiel e aus Vereinen (z.B. TVL D. Spichiger)
- Wie mache ich Gruppentrainingsplan?
- Wie organisiere ich Trainerteam?

- Best-Practice Beispiele der besten Trainer pro Disziplin auf Website Hydra (Bsp. Louis Heyer)
- Gefahr der uneinheitlichen Terminologie!
- Braucht es einheitliches Excel noch?

Einheitliche Terminologie

Leadingpartner
LE GRUYÈRE SWITZERLAND OMEGA PUMA UBS

Hydra
Vision Website

Rahmentrainingspläne
webbasierte Content-Plattform *«Trainingsplanung in der Leichtathletik»*
Zugang über Memberschaft Swiss Athletics

Home webbasiertes E-Lehrmittel «Trainingsplanung in der LA»

Der einfache Planungskreislauf
- J+S-Broschüre Planen
- Excel-Tool Ausbildungsprogramm Jugendprogramm

Der komplexe Planungskreislauf
- Checkliste Planung
- Musterjahrespläne
- Musterwochenpläne
- Entwicklung von Steuergrössen
- Excel-Troll Verband

Grundlagen Disziplinen
- Sportmotorisches Konzept mit disziplinspez. Ergänzungen
- Terminologieliste
- Technikleitbilder
- Alte Trainerbulletin als pdf-Archiv

Leadingpartner
LE GRUYÈRE SWITZERLAND OMEGA PUMA UBS

Hydra
Vision Website

Rahmentrainingspläne als
webbasierte Content-Plattform
(Freier Zugang gem. Entscheid GL vom 28.3.2017)

Das Leiterhandbuch Leichtathletik

Leichtathletik – Verstehen
Anforderungsprofil/ Biomechanik/ Technikanalyse

Leichtathletik – Unterrichten
Kernelemente der Leichtathletik/ Methodik

Leichtathletik – Beobachten – beurteilen – beraten
Anwendung des pädagogischen Konzepts

Leichtathletik – Überprüfen und testen
Bewegungstests/Feldtests/Leistungsdiagnostik/ Wertungstabellen

Leichtathletik – Planen
Ziele setzen/einfache Planungen/komplexe Planungen mit Periodisierung

Hydra
Community of practice

Kernidee
Der Austausch im Bereich des Planungswissens soll gezielt gefördert werden.

Wunsch
Gute Planungstools werden von erfolgreichen Trainern für die Ausbildung und für die Anwendung in der Praxis zur Verfügung gestellt.

Wichtig
Es geht dabei nicht um Musterpläne, sondern um die Planungs- und Controllinghilfen.

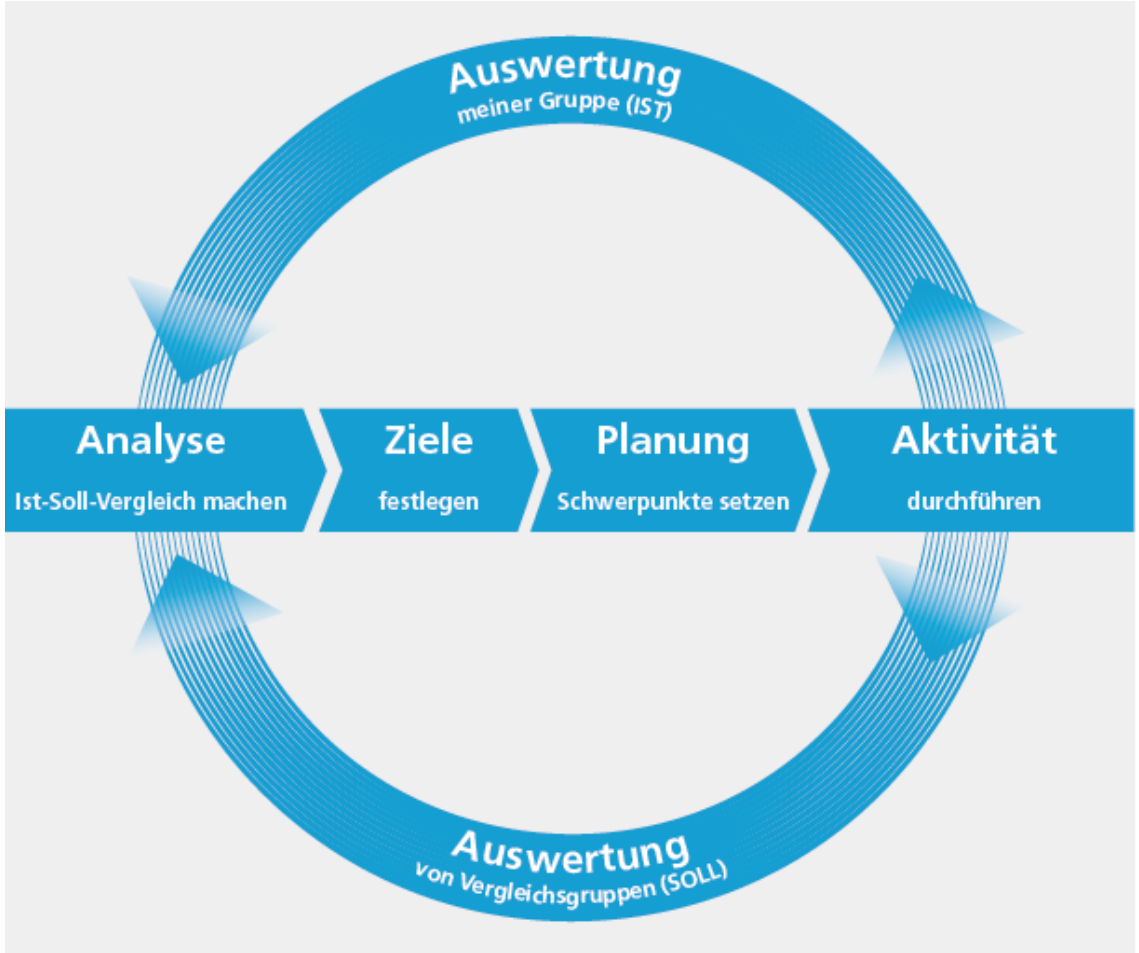
Absicht
Im Sinne von Crowdfunding bilden sich Trainergruppen, die ihr Know-How im Bereich Excel und anderen Software's für die Entwicklung von coolen Planungstools einsetzen.

Langfristiger Nutzen
Nicht jeder Trainer braucht sein eigenes Ding zu entwickeln. Zeitersparnis für den Trainer, mehr auf Platz.

Mögliche Massnahmen
1. Lehrgang zu Planungstools mit Aufruf an die Trainer, ihre Tools vorzustellen (→ Adi Rothenbühler und Herbert Czingon)
2. Austauschplattform auf der Hydra- oder Swiss Athletics-Website

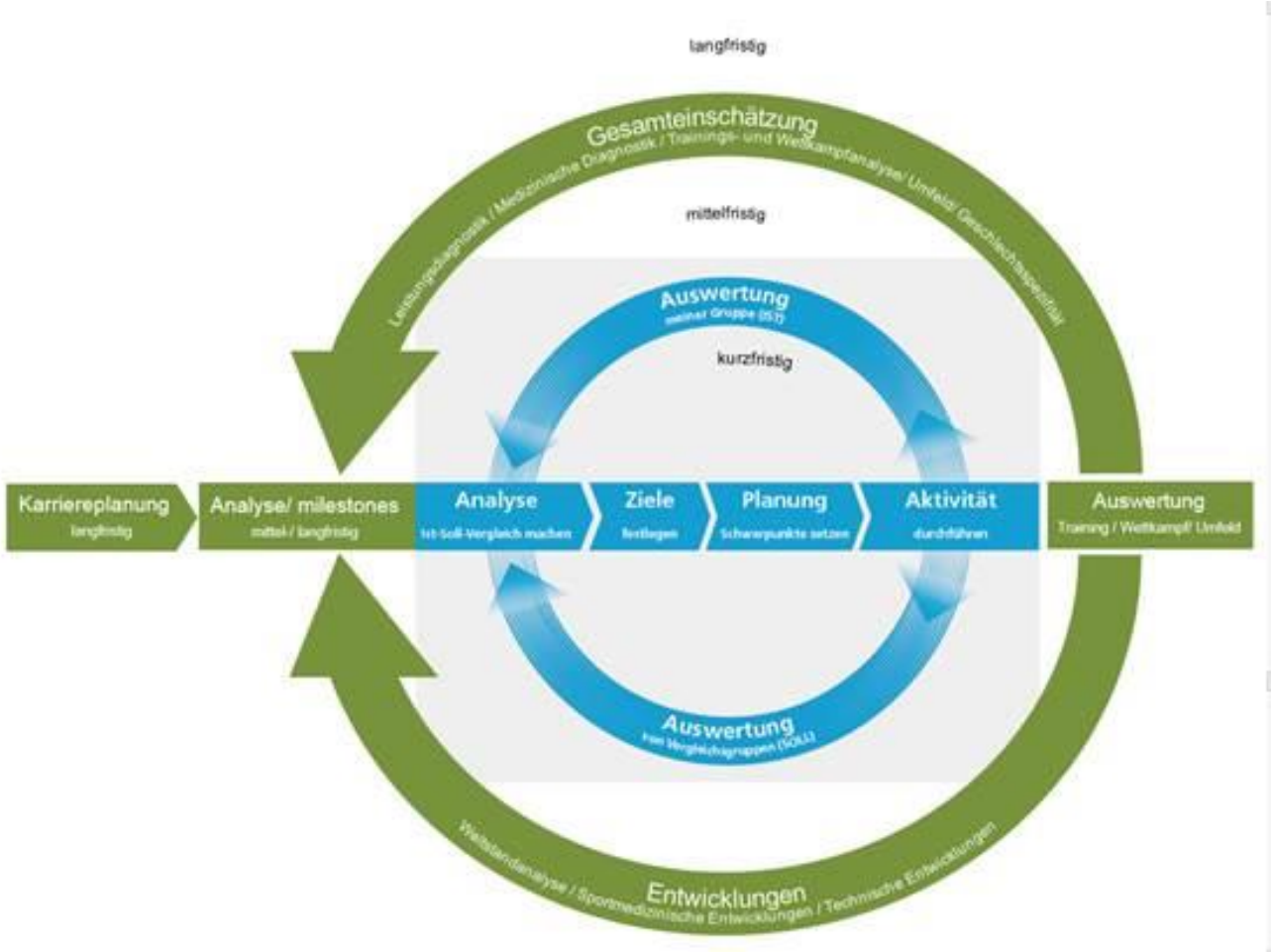
Hydra

Der einfache Planungskreislauf



Hydra

Der komplexe Planungskreislauf – Vorschlag awe



Hydra

Planungsschritte und dazugehörige Tools

Tool	Planungsschritt	Beispiel
KAPLA Leistungssport FTEM?	**Karrierenplanung (KAPLA)** Lifetime-Planung, 10j und mehr	**78m / EM-Teilnahme 2022**
KAPLA?	**Karrieren-Meilensteine** Grosse Zwischenziele, KAPLA-Relevant, ca. alle 3-5 Jahre	U20 EM, 69m / U23 EM, 74m Steigerung Umfänge, Trainingseinheiten?
Excel-Tool Sheet Jahresplanung **Ist-Soll-Vergleich?**	***Jahres*planung** **(Makrozyklus)** Jahresziele, Periodisierung / 3-12 Monate	2016: 71m / Stemmbein >160° / Kraftzubringer 72m / Druckregulation
Excel-Tool Sheets Detailplanung Trainingsmassnahmen	***Monats*planung** **(Mesozyklus)** 1 Periodisierungseinheit / 4-12 Wochen	h
Vorlage Wochenplan	***Wochen*planung** **(Mikrozyklus)** Sdfa / 1-3 Wochen	h
Vorlage Lektionsplanung J+S	**Lektionsplanung**	

Leadingpartner
LE GRUYÈRE SWITZERLAND OMEGA PUMA UBS

In sechs Schritten zu einer einfachen Jahresplanung

1. Ausbildungsziele und Saisonhöhepunkte definieren
2. Wettkämpfe suchen – Primärwettkämpfe festlegen
3. Trainingslager / Tests definieren
4. Grobplan: Entscheid Einfach-oder Doppelperiodisierung, Phasenstruktur Extensiv-Intensiv-Explosiv (Makrozyklen)
5. Periodisieren der Umfänge (Mesozyklen)
6. Gewichtung der Trainingsmittel: Distanzen / Gewichte / Intensitäten

→ Die Wochenpläne erstellen wir dann immer pro Mesozyklus aufgrund des aktuellen Standes