Lehrgang Planungstools

Disziplin: Wurf, Speer

Isidor Fuchser / 25.11.2017, Magglingen

Meine persönliche Anforderung an Planungstools

- Einfach und zeitsparend
- Nur Wesentliches. Nur Steuerbares.
- Für MICH passendes Instrumenten-Set
  - Hohe Platzpräsenz
  - Intuitiver Trainercharakter: «Sinnes-Monitoring» und situative Anpassung der geplanten Umfänge/Übungen
  - Auffassung: Plan ist blosse Basis zur Formsteuerung

Ebenen der Planung / meine drei Tools

Karrierenplanung (Zwischenziele: Meilensteine)

Excel-Tool KAPLA

↓

Jahresplanung

Word-Dok Zielsetzung SMART

Excel-Tool RTP

↓

Wochenplanungen

(Mesozyklen)

Excel-Tool RTP

Ausgewählte Mittel zur Steuerung

Word-Dok

- Zielsetzungen+Controlling
  - Leistungsziele
  - Handlungsziele

Excel-Tool

- Krafttraining, Last: Formsteuerung, Periodisierung, Orientierungswerte
- Würfe, Anzahl: Steuerung der Progression der strukturellen Belastung sowie der spezifischen Schnelligkeit
- Sprünge, Wichtigkeitsstufen pro Woche und Entwicklung der Übungsintensität: Transfer der Maximalkraft in Schnellkraft

Kurze Vorstellung der drei Tools

Ausgewählte Mittel zum Monitoring

- Trainingseinheiten
- Orientierungswerte (K. IHALAINEN) Maximalkraft und Explosivkraft
- Ziele der Jahresplanung: Leistungsziele, Handlungsziele
- Gewicht (sowie evtl. Körperfett-Anteil)
- Diagnostik: SPU (1x Jahr), MLD (2x Jahr)
- Platzpräsenz des Trainers mit funktionierenden «Antennen»
- VERN GAMBETTA: «Training is testing and testing is training»

Legende:
Grün=Excel-Tools / Blau=Jahresziel Word-Dok / Schwarz=Anderes

Bedingung, um so arbeiten zu können…

- Empatischer Trainer mit funktionierenden «Antennen»
- Trainer kennt den Athleten sehr gut
- Erfahrener Trainer mit grossem Übungsrepertoire und guter situativer Antizipationsfähigkeit
- Erfahrungswerte von Umfängen und Intensität

- Athlet, mit sehr guter eigener Körperwahrnehmung
- Athlet, der prinzipiell in jedem Training an die Grenze geht
- Athlet mit grossem Vertrauen gegenüber dem Trainer und der Bereitschaft, sich zu öffnen (Mitverantwortung tragen).