

Rahmentrainingsplan 2011



**für den DKV Kata Senioren
Kader**

**Dr. Jürgen Fritzsche
Bundeslehrwart**

Vorbemerkung

Der hier vorgestellte Rahmentrainingsplan ist für die Athleten, Bundes-, Landes- und Heimtrainer ein Werkzeug und als Hilfe gedacht, sich optimal auf kommende Turniere und die nahe Zukunft vorzubereiten. Wie der Name schon sagt, deckt dieser Plan einen ganzen Bereich von allgemeinen Trainingsmöglichkeiten ab. Neben dem eigentlichen Karatetraining, stehen allen Beteiligten noch sportartunspezifische Trainingsmittel (Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits-Training, etc.), Mental- und Motivationstraining sowie regenerative Maßnahmen zur Verfügung. Diese, optimal abgestimmt und eingesetzt, sollten zu einer Leistungssteigerung beitragen. Je nach den Ergebnissen einer Stärke/Schwäche-Analyse sollten die Kadermitglieder dann individualisierte Anweisungen für ihre Jahresplanung erhalten.

Zu beachten ist, dass ein Rahmentrainingsplan für ein Hochleistungstraining und nicht für Hobbysportler ist. Ein tägliches Karatetraining ist zwingend erforderlich und sportartübergreifende Zusatzeinheiten sind zwingend zu absolvieren. Wer diesen „Aufwand“ nicht leisten will und/oder kann, braucht sich später über mangelnden Erfolg nicht beschweren.

Gegebenenfalls muss mit Absprache aller Beteiligten eine Individualisierung des Planes erfolgen um optimale Ergebnisse zu erzielen.

1. Sportartanalyse Kata

Karate (Kata) in seiner Gesamtheit zählt zu den technisch-koordinativen Sportarten. Schnabel (1987) sagt dazu etwa:

„Ein unumstritten wesentlicher Faktor sportlichen Könnens ist die Beherrschung der sportlichen Technik. In den technisch-kompositorischen Sportarten ist der Grad der Beherrschung geradezu der spezifische Ausdruck sportlichen Könnens...und ein unerlässlicher Wirkfaktor in der Struktur sportlicher Bewegungsleistungen.“

Richtiges Erlernen und Üben der Grundtechniken und diese in einen harmonischen Bewegungsfluss zu bringen, ist primäres Ziel im Katatraining. Was „richtig“ ist, entscheidet das Bundestrainerteam aufgrund von Analysen und den internationalen Tendenzen. „Richtig“ ist nicht ein Zustand, sondern ist vielmehr als ein sich ständig verändernder Prozess zu verstehen. Innerhalb von diesem Prozess gibt es feste Elemente wie z.B. Schnelligkeit und Sauberkeit der Ausführung. Andere Elemente wie z.B. das Bunkai oder die Interpretation einzelner Bewegungsweisen können individueller gestaltet werden und unterliegen einer breiteren Schwankungsweite.

Im Vordergrund der Ausbildung von technisch-koordinativen und technisch-kompositorischen Sportarten steht die sportspezifische Technik. Techniken (Fertigkeiten) sind durch die „richtige“ Ausführung der Kata an sich schon vorgegeben, jedoch müssen weitere trainingswirksame Reize gesetzt werden. Dazu gehört es, alle grundmotorischen Fähigkeiten zu optimieren. Die umfassende Schulung aller Aspekte der Koordination hat in letzter Zeit immer mehr an Bedeutung gewonnen und kann in einem „normalen“ Karate Leistungstraining kaum noch bewerkstelligt werden. Extra Einheiten zur Steigerung dieser Fähigkeiten sind zwingend erforderlich, um zu einer individuellen Bestform vorzustoßen.

Wichtig ist hier besonders die perfekte Aneignung und individuelle Ausprägung der entsprechenden Grundtechniken, ihre ständige Ausformung und Anpassung sowie die erfolgreiche und auch kämpferische Durchsetzung der Technik unter höchster physischer und psychischer Belastung im

Wettkampf. Diese Besonderheiten prägen auch die spezifischen Methoden des Techniktrainings. Zu den Methoden des Technikvoraussetzungstrainings gehören zunächst alle Methoden zur Ausprägung und Vervollkommnung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sowie zur Anreicherung von Bewegungserfahrungen, zur Entwicklung des Körper- und Bewegungsgefühls wie Wiederholungs-, Intervall-, Variations-, Kontrast-, Spiel- und Überpotentialmethode.

Methodenauswahl:

Technikvoraussetzungstraining

- „Wiederholungsmethode - Intervallmethode – Dauermethode
- Variationsmethode - Kontrastmethode - Überpotentialmethode
- Spielmethode - "Modultraining"
- Übungsreihen
- Bewegungsaufgaben

Technikerwerbstraining

- „Darbieten, Demonstrieren, Erklären, Erarbeiten, Helfen
- Korrigieren, Motivieren, Bekräftigen, Verstärken
- Bewegungsvorstellungen schaffen
- Teillern-Methode "Unterlernen" Ganz-Teil-Ganz-Methode
- "Inner-Training"
- Vereinfachungsstrategien

Technikanwendungstraining

- „Automatisierungslernen Variationslernen
- Überlernen, Variieren
- Ideomotorisches Lernen, Bedingungsvariation
- Technik anpassen, Situationstraining
- Gestaltungstraining, Üben unter Belastung
- Bewegungsvorstellungen präzisieren
- Vereinfachungsstrategien
- Motivieren - emotional gestalten...

Während des Praktizierens einer Kata herrscht eine dominant anaerob-laktazide Belastung im Kurzeitenausdauerbereich vor. Da im Wettkampf und Training immer mehrere Kata mit kurzen (meist lohnenden) Pausen hintereinander gelaufen werden, liegt in der Summe eine intervallartige Belastung im extensiven Bereich vor. Als extrem wichtige Leistungsfaktoren haben sich die Schnelligkeit und eine gute Koordination herausgestellt. Weiter Faktoren des Leistungsprofils sind etwa:

- Körpergröße, Statur und Talent
- Hohe Regenerationsfähigkeit
- möglichst fehlerfreie Techniken mit hoher Dynamik und gutem Kime
- Ausstrahlung (Sanshin)

Kata

Psychische Eigenschaften	Koordinative Eigenschaften	Konditionelle Eigenschaften	Sporttechnische Eigenschaften
<ul style="list-style-type: none"> - Motivation - Emotion - Volation - Kognition 	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus - Gleichgewicht - Kopplung - Differenzierung - Orientierung - Reaktion 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausdauer - Kraft - Schnelligkeit - Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Stellungen - Fußtechniken - Handtechniken - Sprünge und Bewegungen

Psychische Eigenschaften

Motivation	Emotion	Volation	Kognition
<ul style="list-style-type: none"> - Warum mache ich Kata Wettkämpfe? 	<ul style="list-style-type: none"> - Sieg & Niederlage - Ungerechte Schiedsrichterentscheidungen - Ungerechte Nominierungen - Was hat der Sieger was ich nicht habe? 	<ul style="list-style-type: none"> - Durchhaltewille im Training - Erfolgswille auf Turnieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmung und Einprägung von Bewegungsabläufen (abschauen können) - Gefühle in der Kata ausdrücken/unter-drücken können (schauspiellern)

Koordinative Eigenschaften	Rhythmisierungsfähigkeit	Technikkombinationen, Sequenzen, ganze Kata
	Gleichgewichtsfähigkeit	Stellungen, Wendungen, Sprünge, Einbeinstand
	Kopplungsfähigkeit	Techniken + Bewegungen + Exaktheit + Schnelligkeit
	Differenzierungsfähigkeit	langsam/schnell, hart/weich, exakt/wild
	Orientierungsfähigkeit	Embussen, Sprünge, schnelle Wendungen
	Umstellungsfähigkeit	trotz Fehler das Bunkai zu Ende zu bringen
	Reaktionsfähigkeit	Synchronität im Team

Konditionelle Eigenschaften

Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit	Beweglichkeit
<ul style="list-style-type: none"> - Aerobe Grundlagenausdauer zur Regeneration zwischen den Trainingseinheiten - Anaerobe, laktazide sportartspezifische Ausdauer - Hohe Laktatolerabilität 	<ul style="list-style-type: none"> - Maximalkraft 	<ul style="list-style-type: none"> - Schnellkraft - Explosivkraft 	<ul style="list-style-type: none"> - Hohe Beweglichkeitsamplitude (jodan keris) - Setzt der schnellen Technik keinen Dehnungswiderstand entgegen

Sporttechnische Eigenschaften

Stellungen	Handtechniken	Fußtechniken	Sprünge
Tachi	Tsuki	Keri	Tobi

2. Grundlagen dieser Jahrestrainingsperiodisierung

Ziel dieser Jahrestrainingsperiodisierung muss der größtmögliche Erfolg bei der Europameisterschaft 2011 (Anfang Mai) sein. Alle anderen Wettkämpfe (wie Dutch- und Italian- Open) dienen nur als Aufbau- und Vorbereitungswettkämpfe zur Entwicklung der optimalen Leistungsfähigkeit! Die German Open wird für die Senioren der 2. Jahreshöhepunkt sein. Dieser hat aber einen deutlich geringeren Stellenwert als die EM in der Schweiz.

Problematisch ist die Deutsche Meisterschaft. Sie wird zum Teil noch zur Qualifikation zur EM benutzt, muss aber gleichzeitig als Aufbauturnier in die Vorbereitungsperiode für die sieben Wochen später stattfindende Europameisterschaft integriert werden. Athleten die ihr „Ticket“ nach Zürich noch nicht gelöst haben, müssen demnach ihren Jahreshöhepunkt schon zur DM erreicht haben und diesen bis zur EM ziehen. Normalerweise ist die Aufgabe der Trainingssteuerung, die Leistungsentwicklung so zu gestalten, dass Höchstleistungen zu den Hauptwettkämpfen, also EM und WM, erreichbar werden. Davon muss beispielsweise im Katabereich Abstand genommen werden. Eine simple, lehrbuchmäßige Zweifachperiodisierung ist wenig zweckmäßig.

Da die EM oberste Priorität besitzen, ist diese Jahrestrainingsperiodisierung bestmöglich darauf abgestimmt. Sie wird auch den Athleten zugänglich gemacht die nicht im Kernkader sind, so dass diese die Möglichkeit haben, das angestrebten internationalen Niveau zu erreichen.

2.1 Grundlagen der Periodisierung

Periodisierung ist die Festlegung einer Folge von Perioden, deren inhaltliche, belastungsmäßige und zyklische Gestaltung die Herausbildung der optimalen sportlichen Form für einen bestimmten Zeitpunkt innerhalb des Periodenzyklus ansteuert.

Grundlage der langfristigen Trainingsplanung ist die Festlegung einer Folge von Perioden mit unterschiedlichen Trainingsinhalten und Trainingsbelastungen. Diese Perioden ergeben sich aus zwei Gründen. Erstens können die Athleten nicht ständig ein hohes Leistungsniveau halten. Die sportliche Höchstform wird über einen Zeitraum erworben, eine Zeit lang gehalten und anschließend wieder verloren. Zweitens ist für die Entwicklung der sportlichen Höchstform eine periodische Veränderung der Trainingsinhalte und Trainingsbelastung notwendig. Der Trainingszyklus geht von zeitlich festgelegten Höhepunkten (DM, EM, WM) aus, an dem die sportliche Höchstform erreicht werden soll. An diesen orientiert sich die Periodeneinteilung.

Der Trainingszyklus wird dabei in folgende wesentliche Perioden unterteilt:

Vorbereitungsperiode (VP)

In der allgemeinen Vorbereitungsperiode werden die sportlichen Grundlagen (Techniken, Sequenzen, Kata) entwickelt. Die spezielle Vorbereitungsperiode dient zur weiteren Verbesserung und Stabilisierung der sportartspezifische Form.

Wettkampfperiode (WP)

Sie hat das Ziel der Erreichung der individuellen (wettkampfspezifischen) Höchstform und wird in drei Etappen unterteilt:

1. Aufbauwettkampfetappe
2. Regenerationsetappe (mit Training und Verbesserungen aus Aufbauwettkämpfen)
3. Hauptwettkampfetappe (Intensität maximal, nichts Neues).

Übergangsperiode (ÜP)

Die Übergangsperiode, mit dem Ziel, sich aktiv zu erholen und ein gewisses Maß des Trainingszustandes zu erhalten.

Ziele einzelner Trainingsperioden:

Vorbereitungsperiode	Wettkampfperiode	Übergangsperiode
Gesundheitsstabilisierung	Gesundheitsstabilisierung	Wiederherstellung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
Entwicklung der Fitness	Entwicklung der Fitness	Ausheilen von Verletzungen
Entwicklung der Grundlagenausdauer	Konservierung der Grundlagenausdauer	Konservieren der Leistung
Ökonomisierung der Bewegungsabläufe	Ökonomisierung der Bewegungsabläufe	Gewicht halten
Verbesserung der Schnelligkeit	Verbesserung der Schnelligkeit	berufliche Karriere
Psychische Schulung	Motivation	Privatleben
An die Form des Vorjahres anschließen und technische sowie konditionelle Basisvoraussetzungen schaffen	Anzahl der Wettkämpfe	Aktive Erholung, Urlaub

3. Trainingsinhalte der verschiedenen Perioden

3.1 Allgemeine Vorbereitungsperiode

In der allgemeinen Vorbereitungsperiode liegt das Hauptaugenmerk auf der Entwicklung der konditionellen und technischen Voraussetzungen für ein späteres, schnellkraftorientiertes Training. Konditionell wird die Grundlagenausdauer entwickelt und zunächst das Kraftausdauerpotenzial erhöht. Im Techniktraining werden neue Techniken (Bewegungsabläufe) oder Technikkombinationen erlernt sowie vorhandene Techniken auf der Grundlage der vorherigen Wettkampfanalyse verbessert.

Allgemeine Zielsetzung:

- Konditioneller und koordinativ-motorischer Aufbau
- Variationsreiches Techniktraining mit Schwerpunkt auf optimaler Bewegungsausführung

Trainingschwerpunkte:

Entwicklung der allgemeinen Grundlagenausdauer

A)

2 mal wöchentlich unspezifisch durch Laufen (Dauermethode mit gleichbleibender Geschwindigkeit oder Fahrtspiel mit wechselnder Geschwindigkeit): 45-60 min bei mittlerer Intensität, mit 65-75 % der max. Herzfrequenz).

B)

2 mal wöchentlich: Kraftausdauertraining als Kraftgrundlage; Voraussetzung für das im weiteren Trainingsprozess folgende, intensivere Maximalkraft-/IK-Training. Belastungsintensität: 40 - 60 % der Maximalkraft bei 20 Wdh. in 3-5 Serien, max. 60 Sekunden Pause.

C)

3 mal wöchentlich: Schaffung sportartspezifischer-technischer Grundlagen, die später im Wettkampf stabil eingesetzt werden sollen.

D)

Begleitend immer, nach dem Training, ein Beweglichkeitstraining zur Verletzungsprophylaxe, Verbesserung der Regenerationsfähigkeit, sowie als Voraussetzung für eine optimale Bewegungsausführung im Techniktraining.

E)

In der Regel keine oder nur unbedeutende Wettkämpfe.

Übersicht Trainingseinheiten allg. Vorbereitungsperiode:

- Lauftraining (Ausdauer): 2x / Woche
- Krafttraining (Kraftausdauer): 2-3x / Woche
- Techniktraining (Karate): täglich, einen Tag frei

3.2 Spezielle Vorbereitungsperiode

Die spezielle Vorbereitungsperiode dient der Herausbildung der leistungsbestimmenden, sportartspezifischen Faktoren, bezogen auf die Anforderungen des (Haupt-) Wettkampfes. In dieser Periode steht die Entwicklung der Schnelligkeit (Beschleunigung, Explosivität) und die Entwicklung der Wettkampfform im Vordergrund. Die Bedeutung dieser Periode liegt im Heranführen an eine maximale Bewegungsgeschwindigkeit in den Wettkampftechniken.

Allgemeine Zielsetzung

- Allgemeines und karatespezifisches Schnelligkeits-/ Schnellkrafttraining
- Verbesserung der Sequenzschnelligkeit in der Kata
- Verbesserung der anaeroben, laktaziden Ausdauerleistungsfähigkeit
- Entwickeln der Wettkampfkatas auf dem erarbeiteten Technikniveau

Trainingsschwerpunkte - Entwicklung von Schnelligkeit:

Unspezifisch: 2x wöchentliches Sprint- und Sprungtraining:

- a) Lauf-ABC,
- b) Kurzsprints: bis zu 10 Starts bis 5m
- c) 5-7 Läufe über 50m
- d) Sprünge (nie unter neuronaler Ermüdung) max. 6-10 mit >3Min. Pause

Sprünge: Counter Movement-, Drop, Squat Jumps. Verschiedenste plyometrische Sprünge und komplexe Sprungkombinationen, multidirektional, ein- und beidbeinig (Fritzsche 2010).

Spezifisch: Kurze Technikserien und Sequenzen aus den Wettkampfkatas unter maximaler Beschleunigung, bzw. mit maximaler Kraftentfaltung. Größtmöglicher Bewegungsgeschwindigkeit und vollständiger Pause (>3 min) .

Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer:

Unspezifisch: 4-6x 200m- Sprints mit unvollständiger Regeneration, 3-5 x 2 min Seilspringen mit hoher Frequenz.

Spezifisch: mehrmaliges Absolvieren aller Wettkampfkatas hintereinander mit lohnenden Pausen.

Ausdauer: Bei dem 1-2x wöchentlich durchzuführenden, ausdauerorientierten Lauftraining sollte die erworbene aerobe Grundlagenausdauer erhaltungsmäßig umfangvermindert weitertrainiert werden. Das regenerative Lauftraining steht dabei nicht konträr zum Sprinttraining

Kraft: 2 mal wöchentlich ist ein Maximalkrafttraining/IK-Training zu absolvieren, da eine effektive Verbesserung der Schnellkraft nur in Kombination mit einer Steigerung der Maximalkraft möglich ist.

Das Maximalkrafttraining verfolgt zwei Ziele: Die Erweiterung des Energiepotenzials durch eine Vergrößerung des Muskelquerschnitts und die Verbesserung der Innervationsfähigkeit durch Optimierung der intramuskulären Koordination (Kraftbildungsgeschwindigkeit). Beide Ziele werden durch unterschiedliche Methoden erreicht:

1. Muskelaufbautraining (Hypertrophietraining) zur Vergrößerung des Muskelquerschnitts
2. Intramuskuläres Koordinationstraining (IK-Training) zur Verbesserung der Innervation

Zu 1. Muskelaufbautraining

Ausführung: konzentrisch
Intensität: 80 – 85 %
Wiederholungen: 8-12
Serienpausen 2 min.

Zu 2. IK Training

Ausführung: konzentrisch / exzentrisch
Intensität: 90-100% / bis 150%
Wiederholungen: 1-3
Serienpausen >4 min.

Beim Techniktraining ist eine zunehmende Stabilisierung der in der allgemeinen Vorbereitungsphase begonnenen Technikvariation anzustreben. Die Teilnahme an Aufbau- und Vorbereitungswettkämpfen ist empfehlenswert. Insgesamt ist eine deutliche Intensitätssteigerung gegenüber der allgemeinen Vorbereitungsperiode festzustellen.

Übersicht Trainingseinheiten spezielle Vorbereitungsperiode:

- Lauftraining (Ausdauer): 1-2x / Woche je 60 Min.
- Lauftraining (Sprints / Schnelligkeitsausdauer): 2x / Woche
- Krafttraining (Maximalkraft/ IK): 2x / Woche
- Techniktraining (Karate): >4x / Woche

Wettkampfperiode (WP)

In der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung steht die Entwicklung des karatespezifischen Wettkampfniveaus im Mittelpunkt. Ziel der Periode ist die Ausprägung der Wettkampfform auf höchstem, individuellen Level. Weiteres Ziel der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung ist es, „die Athleten in einen hoch motivierten, technik- und sequenzschnellen, koordinativ-technisch, muskulär gut vorbereiteten sowie regenerierten Leistungsstand zu versetzen“ (v.n. Martin, Carl, Lehnertz 1991). Diese Periode dauert 3-4 Wochen, der Belastungshöhepunkt der UWV liegt dabei am Anfang der 2. Woche vor dem Wettkampf.

Allgemeine Zielsetzung

- Optimale Vorbereitung auf den Wettkampfhöhepunkt
- Herstellen des optimalen konditionellen Niveaus
- Vervollkommnung der individuellen sportlichen Technik
- Optimale psychische Vorbereitung auf den Wettkampf

Trainingsschwerpunkte

Kurze, intensive Schnelligkeits- und Schnellkraftbelastungen (im alaktaziden und laktaziden Bereich).

Im Technikanwendungstraining/ Wettkampftraining

- Optimieren der individuellen Wettkampftechniken
- Optimieren des Wettkampfverhaltens
- Wettkampfformen mit hoher Intensität mit und ohne Aufgabenstellung, evtl. auch mit Einbeziehung von Kampfrichtern (Wettkampfsimulation)

2 x wöchentliches IK-Training, jedoch nicht in der letzten Woche vor dem Hauptwettkampf!

Sinnvollerweise sollten auch vermehrt unterstützende, regenerative Maßnahmen (Massagen, Stretching, etc.) durchgeführt werden.

Übersicht Trainingseinheiten unmittelbare Wettkampfvorbereitung:

- Lauftraining (Sprints): 1-2x / Woche
- Sprungtraining
- Krafttraining (IK): 2x / Woche
- Techniktraining (Karate): 3-5x / Woche

Übergangsperiode (ÜP)

Allgemeine Zielsetzung:

Die Übergangsphase ist die Phase des bewusst gewollten, zeitweiligen Verlustes der sportlichen Form. Sie ist gekennzeichnet durch aktive Erholung, in der vorwiegend alternatives Karatetraining, Technikerwerbstraining, Ergänzungstraining und regeneratives Lauftraining zum Einsatz kommen.

Trainingsschwerpunkte:

- Weitgehende Rücknahme der speziellen Trainingsbelastung, besonders die Belastungsintensität wird stark reduziert.
- Es finden keine Wettkämpfe statt.

- Weitgehende Reduktion von sportartspezifischen Trainingsinhalten.
- Verstärkte Berücksichtigung allgemeiner, sportartfremder Trainingsinhalte, die mit geringer Intensität bei geringer bis mittlerer Belastungsdauer absolviert werden.
- „Aktive Erholung“ / Ausgleichssport.
- Weitere regenerative Maßnahmen (wie Stretching, Sauna, Massage) zur „psycho-physischen“ Wiederherstellung.

Übersicht Trainingseinheiten Übergangsperiode:

- Lauftraining (Ausdauer): 2x / Woche (regenerativ)
- Ausgleichssport / Gymnastik o.ä.: 2x / Woche
- Techniktraining (Karate): 2x / Woche

4. Altersgerechtes Training der Schnelligkeit

Im Gegensatz zum Krafttraining gehören kurze, abwechslungsreiche Einheiten zur Schulung der Schnelligkeitsfähigkeit während der Grundausbildung zu jeder Trainingseinheit. Jede Lektion sollte Freude machend und abwechslungsreich gestaltet werden, viele verschiedene Muskelgruppen ansprechen, keine davon überfordern und stets die Koordinationsfähigkeit der Nachwuchskämpfer schulen. Wegen der genetischen Abhängigkeit lassen sich nur komplexe Schnelligkeitsformen wie Kraftschnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer indirekt über die Verbesserung des Kraft- bzw. Ausdauerlevels deutlich steigern, die reinen Schnelligkeitsformen (Reaktions-, Aktions-, Frequenzschnelligkeit) dagegen kaum. Die im Folgenden aufgeführten Empfehlungen sind auch nur als solche zu verstehen. Das Schnelligkeitstraining sollte regelmäßig etwa zweimal pro Woche am Anfang einer Trainingseinheit vollzogen werden.

Im Kindertraining steht vor allem die optimale Ausbildung vielfältiger, sportmotorischer Fertigkeiten und Techniken sowie die Erweiterung des Bewegungsschatzes bzw. der Bewegungserfahrung im Vordergrund. Das Training der konditionellen Fähigkeiten erfolgt parallel dazu, jedoch nur in geringem Maße. Die konditionellen Fähigkeiten werden im Kindessalter also nicht maximal, sondern optimal ausgebildet.

Frühes Schulkindalter

Die Frequenz und die Geschwindigkeit der Bewegungen erfahren in dieser Phase ihren höchsten Entwicklungsschub überhaupt, außerdem erfolgt die endgültige funktionelle Ausreifung der Großhirnrinde. Dies führt auch dazu, dass im Bereich der Reaktionsschnelligkeit eine erhebliche Verbesserung eintritt. Mit Hilfe von einem vielseitigen Bewegungsangebot (z. B. ein Zirkeltraining, kindgemäße Laufspiele) können alle Schnelligkeitsparameter entscheidend verbessert werden.

Spätes Schulkindalter

In dieser Phase verkürzt sich die Reaktionszeit weiterhin, außerdem nimmt die Laufgeschwindigkeit aufgrund der ansteigenden Kraft zu.

Pubeszenz

In der Pubeszenz sollte das Training koordinativ und vielseitig sein. Damit verändernde körperliche Proportionen und konditionelle Bedingungen nicht zur Verschlechterung der elementaren Schnelligkeitsvoraussetzungen führen. Das Koordinationstraining sollte sportartspezifisch

ausgerichtet sein. In dieser Altersstufe ergeben sich hohe Gewinne an Schnellkraft. Außerdem können im Gegensatz zu den vorherigen Altersstufen vermehrt anaerobe Trainingsinhalte zur weiteren Verbesserung herangezogen werden.

Adoleszenz

Eine uneingeschränkte Schulung konditioneller und koordinativer Aspekte des Schnelligkeitstrainings ist möglich. Die Trainingsmethoden und -inhalte entsprechen in etwa denen der Erwachsenen. Sie unterscheiden sich nur in quantitativer Hinsicht.

5. Trainingsinhalte und Methoden der Schnelligkeit

Im Kindesalter sollten die Schnelligkeits- und Schnellkrafteigenschaften fast ausschließlich über Spielformen verbessert werden. Wenn im Training nur auf Beschleunigungsläufe, „fliegende“ Sprints und Anläufe trainiert wird, werden die Möglichkeiten, die in diesem Altersbereich (Aufbautraining) bestehen, nicht optimal genutzt. Die Trainingsinhalte sollten eine variable Schulung der elementaren Schnelligkeitsvoraussetzung ermöglichen.

1. Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit

- Es werden Läufe mit unterschiedlicher Intensität (nicht maximal) durchgeführt.
- Sprünge auf verschiedensten Untergründen (Rasen, Sand, mit Turnschuhen, Trampolin [Fritzsche 2010])

2. Asymetrische Ausführung lauffählicher Bewegungen

Ziel dieser Übung soll es sein, gefestigte Bewegungsmuster bei zyklischen bewusst zu stören. Gut geeignet ist das Lauf- ABC in Kombination mit karatespezifischen Aufgabenstellungen.

3. Maximale Frequenzentwicklung bei lauf - bzw. sprintähnlichen Bewegungen

Hierbei ist die Abwechslung der Übungen sehr wichtig. Günstig sind Skippings mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen. Zum Beispiel: mit Abstandsvorgabe (gleichmäßig, ungleichmäßig), unter Verwendung kleiner Hinweise oder Skippings auf wechselndem Untergrund (Rasen, Sand, Turnmatte,...)

4. Lokomotionsübungen in verschiedenen Bewegungen

- Läufe, Sprünge, Anfersen, Skippings,...
- In Verbindung mit verschiedenen Bewegungsrichtungen – mit Orientierung auf hohe Bewegungsfrequenzen oder – Amplituden oder Fortbewegungsgeschwindigkeit
- In verschiedener Kombination
- In Verbindung mit verschiedenen Spiel- und Wettbewerben

5. Schnelle zyklische und azyklische Bewegungen unter leichten Zwangsbedingungen

- Treppenläufe nach individueller Vorgabe
- Treppenläufe mit Wechsel der Stufenanzahl nach akustischen Signal des Übungsleiters
- Sprünge durch ein rotierendes Seil; (einbeinig, beidbeinig, im Wechsel)
- Dergleichen in kleinen Spielen und Wettkampfformen
- Sprünge im Sandkasten

Methodische Grundsätze:

- Schnelligkeit frühzeitig entwickeln
- Im Grundlagentraining elementare Fähigkeiten entwickeln
- Erst im Aufbautraining komplexes Training
- Schnelligkeit ist auch bedeutend für nicht schnelligkeitsorientierte Sportarten
- Sensitive Phasen beachten
- Schon früh auf optimale Bewegungsökonomie achten
- Biologisches Alter beachten
- altersgemäße Streckenlängen bei Staffeln (15 bis 20m), Pausengestaltung
- Vielseitige Trainingsinhalte

Inhalte zum Training der Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit

Im Jugend- und Erwachsenentraining sollten verstärkt Antrittsübungen gemacht werden. Es ist daher die Kombination von Antritts- und Reaktionsspielformen anzustreben. Weitere Übungsformen sind: Platzwechsel- und Platzsuchspiele, Antrittsübungen in verschiedensten Ausgangspositionen und Nummernwettläufe. Zudem sind immer karatespezifische Aufgabenstellungen (z.B. Sequenztraining aus den Kata) durchzuführen.

6. Darstellung der einzelnen Trainingsperioden im Jahresverlauf für die Kata Senioren

Allgemeine Vorbereitung	Spezielle Vorbereitung	Allgemeine Wettkampfphase	Spezielle Wettkampfphase	Übergangsphase	Wettkampfphase
-------------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------	----------------

Datum	Turnier	Trainingsinhalte
01.12.2010		Istzustandserhebung 2010 - 1. Test (siehe Anhang)
2011		
Dez.-Mitte Feb.		
Ende Feb-15.03		
05.06.03.	Dutch Open Rotterdam	
15.03.		2. Test
16.03.-15.04.		
26.-27.03.	DM Schwenningen	
09./10. 04.	Italian Open Mailand	
15.04.		3. Test
15.04.-08.05.		
06.-08.05.	EM Zürich	1 Jahreshöhepunkt
		evtl. Kurzaufenthalt (max.1 Woche)
04.-05. 06.	EM Regionen Türkei	
		Urlaub
Juli-August		
15.09.		4. Test
24.+25.09.	German Open Aschaffenburg	2. Jahreshöhepunkt
08.10.	Shotokan Cup	
12. 11.	DM Länder/Masterklasse	
Nov		Sportmedizinische Untersuchung
01.12.		Istzustandserhebung 2011 - 1. Test
2012		

7. Abschlussbemerkungen

Ein Rahmentrainingsplan kann die individuelle Umsetzung der Aufgaben für die Athleten nicht ersetzen. In Zusammenarbeit mit den Heim- und Bundestrainern sollte ein persönlicher Trainingsplan erarbeitet werden. Die Umsetzung muss dann den Sportlern überlassen werden. Je jünger die Kadernmitglieder, desto eher müssen sie einen erfahrenen Trainer an die Seite bekommen, der ihnen gerade den Zugang zum sportartunspezifischen (Kraft-, Schnellkraft- und Sprint-)Training eröffnet. Dieses ist zwingend mit der international geforderten hohen Athletik verbunden, die allein durch ein Karatetraining, nicht mehr zu erreichen ist. Die größten Anforderungen werden an die Demonstration von Schnelligkeit und an die Sprungkraft gestellt. Hier müssen den Athleten und Trainern umfangreiche Hilfen und Ideen, zur individuellen Umsetzung dieser Aufgaben im Training, zur Verfügung gestellt werden. Hobbymäßiges, 4-5 maliges Training pro Woche erfüllt diese Vorgaben nicht und hat nichts mit Leistungssport zu tun. Alle am Erfolg beteiligten Parteien müssen zusammenarbeiten, um die Voraussetzungen zu schaffen, die für einen langfristigen Erfolg notwendig sind.

Anhang

Um ermitteln zu können ob sich die Leistungsfähigkeit durch das geplante Training verändert bedarf es der Leistungsdiagnostik. Ziel einer Leistungsdiagnostik ist demnach die Beurteilung des gegenwärtigen Zustandes eines Leistungssportlers. Sie beinhaltet die Erfassung der körperlichen Leistungsfähigkeit eines Menschen aufgrund physikalischer, physiologischer und biochemischer Kenngrößen. Dabei hängt die Leistungsfähigkeit nie von nur einem Faktor ab. Sie ist multifaktoriell und je nach Sportart oder gar Disziplin unterschiedlich.

Am Anfang einer Bewegungshandlung steht zunächst einmal die physische Anforderung, die zu bewältigen ist. Diese Sprints, Sprünge, Schläge oder Tritte stellen eine definierte Belastung dar. Die Leistung ist dann das Ergebnis der Verwirklichung einer Tätigkeit. In Abhängigkeit von der individuellen Leistungsfähigkeit kommt es zu unterschiedlichen Beanspruchungen des Körpers. Training bedeutet demnach das Leistungsvermögen zu ökonomisieren. Ziel ist es mehr Leistung mit möglichst geringem Aufwand zu erreichen. Für einen Kämpfer heißt das beispielsweise eine höhere Kampfgeschwindigkeit bei gleichem Energieverbrauch abrufen zu können. Es ist bekannt, dass sich beispielsweise das Grundlagentraining zu einer besseren Ausdauerleistung beiträgt und gleichzeitig sich auch positiv auf die Geschwindigkeitsleistungen auswirkt. Dies geschieht durch die Ökonomisierung der Herz- und Lungenarbeit, einer verstärkten Kapillarisation aller Organe und einer höheren Belastbarkeit von Sehnen, Bändern, Gelenkkapseln, Knochen und Muskeln.

Um eine Beurteilung der Leistungsfähigkeit zu erreichen müssen Quer- oder Längsschnittuntersuchungen angestrebt werden. Querschnittsuntersuchungen geben Aufschluss über die Einordnung des Probanden in eine vergleichbare Gruppe anhand von bereits vorliegenden Richtwerten (z.B. Talentsichtungsmaßnahmen). Längsschnittuntersuchungen dagegen überprüfen die Wirksamkeit eines Trainings (Methodik, Trainingsmittel, Rehamaßnahmen, etc.) und zeigen gegebenenfalls die Fortschritte auf.

Kleine Leistungsdiagnostik (Test)

Mit diesem schnell auszuführenden, nicht invasiven und kostengünstigen Test soll es den Heim- und Bundestrainern ermöglicht werden den sportartunspezifischen, konditionellen Anteil der Leistung ihrer Athleten zu überprüfen. Das internationale Niveau kennt keine Hobbysportler mehr, so dass es zwingend erforderlich ist neben einer Perfektion im Karate auch eine bestmögliche Athletik zu entwickeln. Konditionelle Leistungsmängel sollen so erkannt und zeitnah beseitigt werden, so dass die karatespezifische Leistung keine Beeinträchtigung erfährt.

Ausdauer: Coopertest

Schnelligkeit: 50m Sprintzeit
Jump and reach

Standweitsprung aus der 90° Hocke (1x und 10x am Stück ohne Unterbrechnung)

Medizinballstossen (einarmig und beidarmig; Frauen 1kg, Männer 2kg)

Koordination: Einbeinstand mit geschlossenen Augen auf der Airexmatte

Kraft: 1 RM Bankpresse
1 RM Kniebeuge

Beweglichkeit: sit and reach
Spagat (Differenz in cm zum Männer- und Frauenspagat)

Die Durchführung ist exakt zu gestalten und die Ergebnisse werden vom Bundeslehrwart gesammelt und analysiert. Dies ermöglicht sowohl eine Longitudinal- als auch eine Querschnittsuntersuchung des Kaders. Für die Planung bis zur WM 2014 sollte dies zu einer Absicherung der Leistung und der Periodisierung beitragen.