

Die Grundlagen der Leistung





Agenda

- Die Leistungsfaktoren der Leichtathletik
- Die 9 Trainingsprinzipien



Ziele

- Du kennst die leistungsbestimmenden Faktoren der Leichtathletik (Erscheinungsformen, Entwicklungsdimensionen Entwicklungsfaktoren).
- Du kennst die neun Trainingsprinzipien und kannst zu jedem Prinzip Beispiele für dein Training nennen.



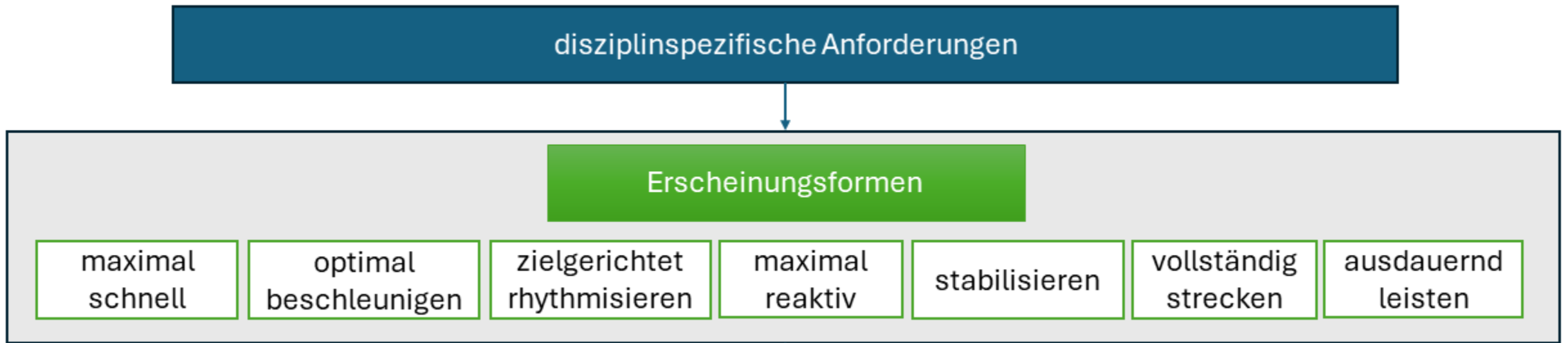
Wohin führt unser Training und wie erreichen wir unsere Ziele?





Leistungsbestimmende Faktoren der Leichtathletik

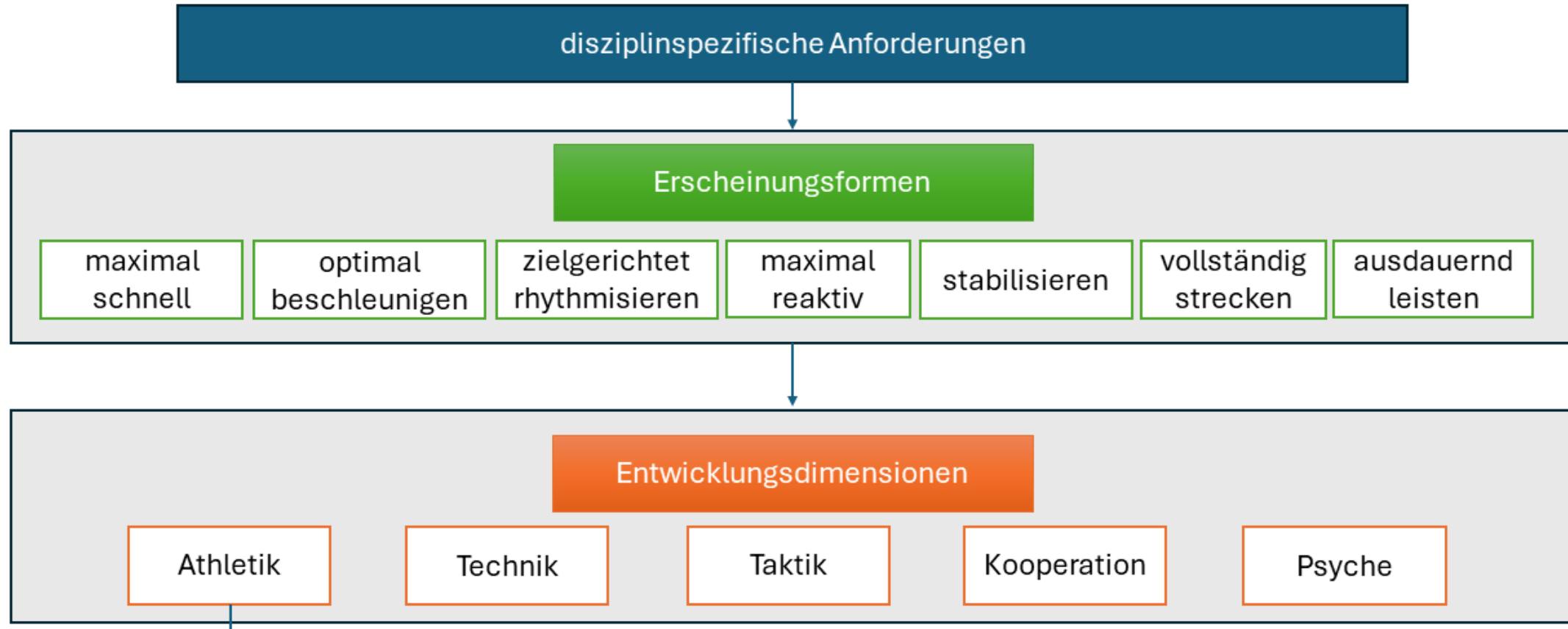
Da die Leichtathletik aus vielen verschiedenen Disziplinen besteht versuchen wir anhand der **Erscheinungsformen** die gemeinsamen Beobachtungspunkte festzulegen:





Leistungsbestimmende Faktoren der Leichtathletik

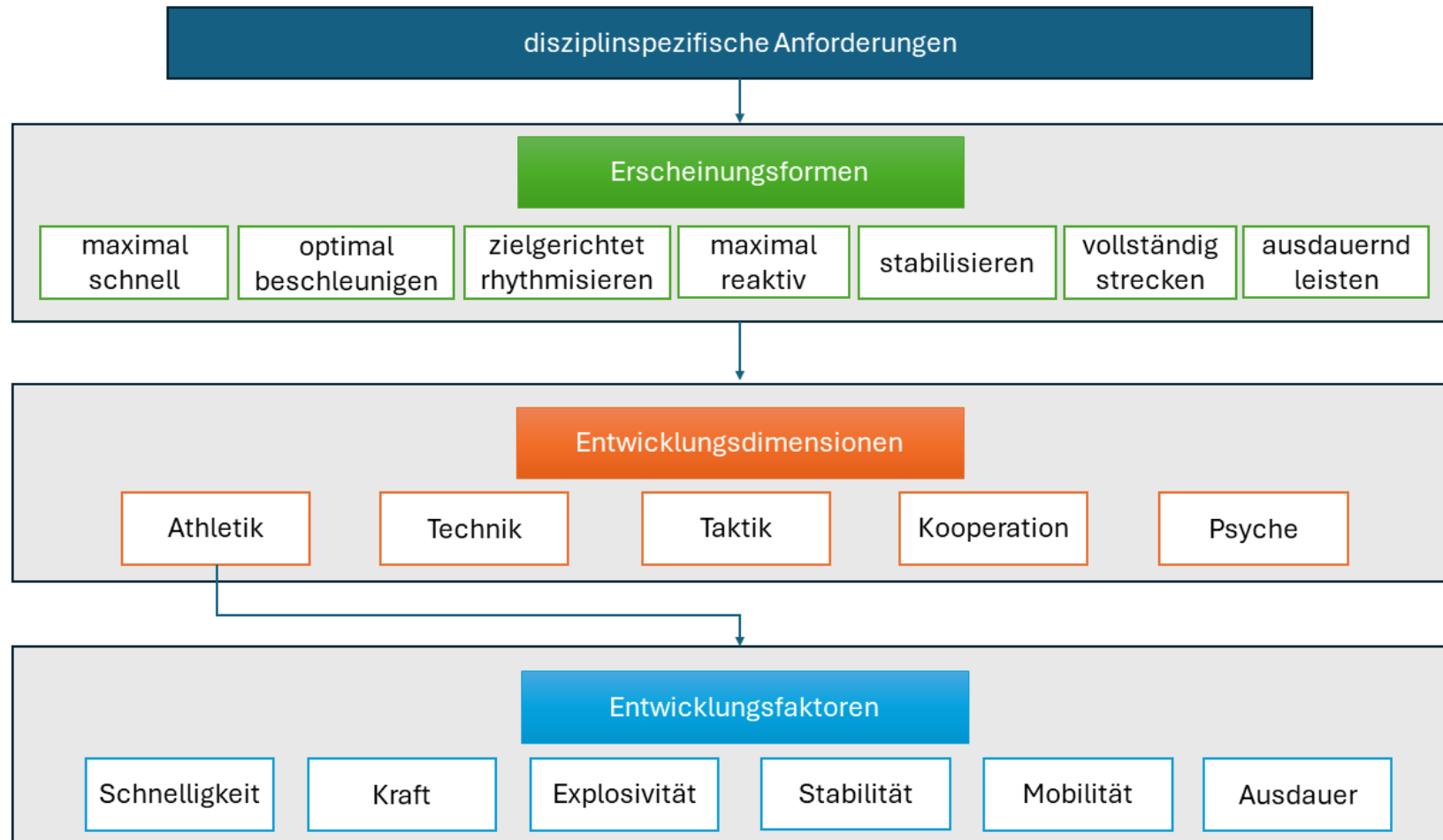
Hinter diesen sichtbaren Handlungen verstecken sich verschiedene wichtige **Entwicklungsdimensionen**. Diese helfen uns, die Handlungen in sinnvolle Teilbereiche zu gliedern, um darin jeweils gezielt Veränderungen anzustreben.





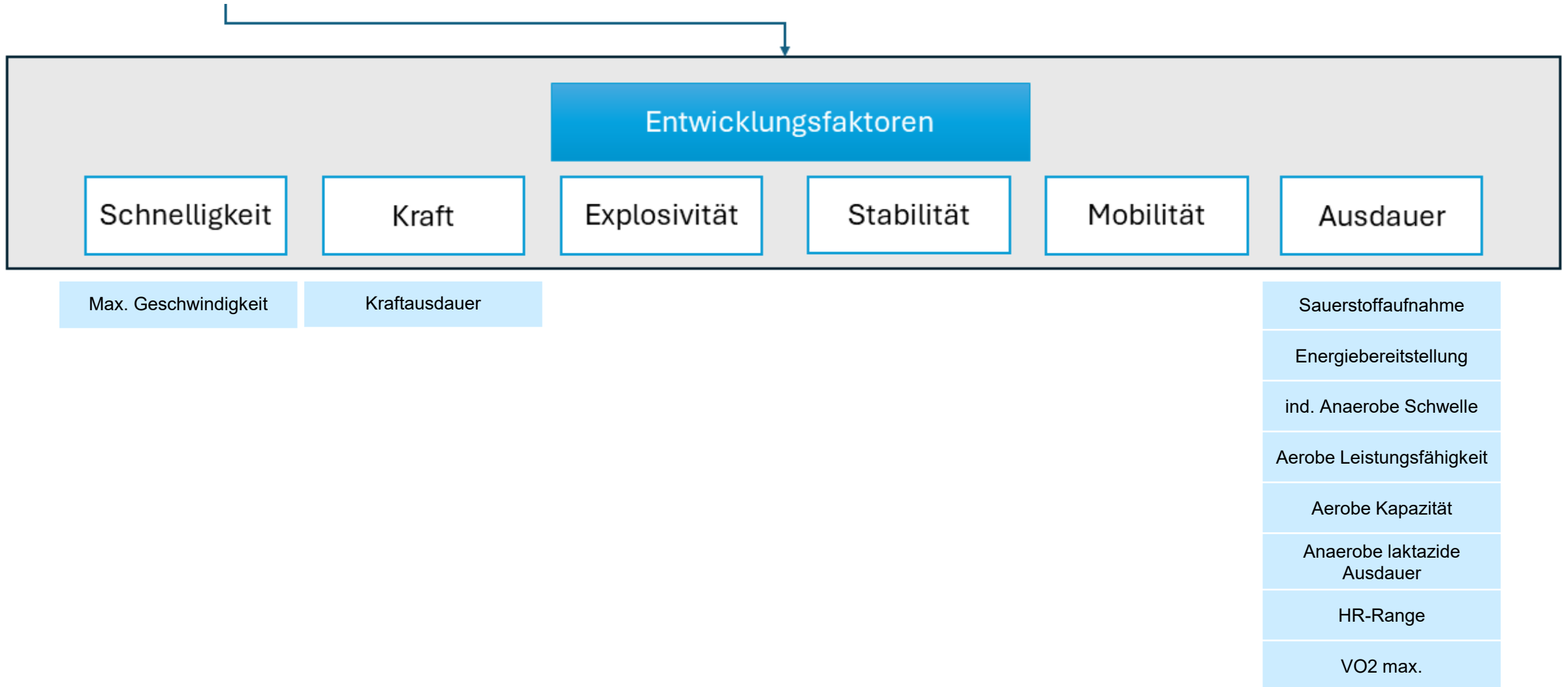
Leistungsbestimmende Faktoren der Leichtathletik

Wie bauen wir nun zum Beispiel die Athletik ins Training mit unseren Athlet/innen ein? Dafür benötigen wir die **Entwicklungsfaktoren**:



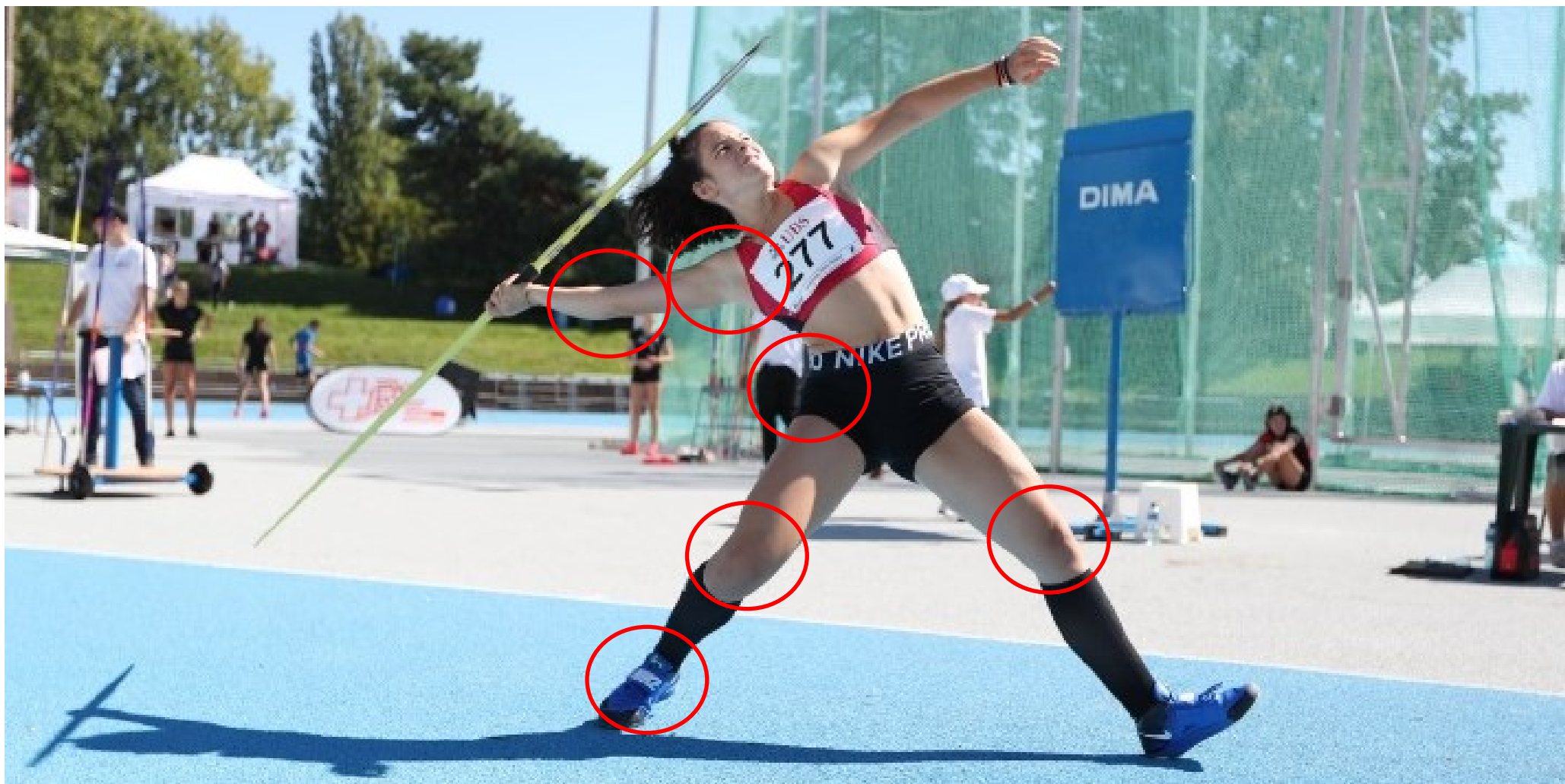


Leistungsbestimmende Faktoren der Leichtathletik





Belastungen in der Leichtathletik





Wie bauen wir nachhaltige Leistung,
ohne zu hohe oder schädliche
Belastungen für den Körper, auf?



Die 9 Trainingsprinzipien

1. Prinzip der Individualität und Altersgemässheit
2. Prinzip der optimalen Belastungsfolge
3. Prinzip des optimalen/wirksamen Belastungsreizes
4. Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung
5. Prinzip der progressiven Belastungssteigerung
6. Prinzip der Variation der Trainingsbelastung
7. Prinzip der Wiederholung und Kontinuität
8. Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung
9. Prinzip der unterschiedlichen Adaptionenzeiten



Workshop

- Lest den euch zugeteilten Text bezüglich der Trainingsprinzipien.
- Diskutiert die Fragen dazu.
- Erstellt ein Flipchart mit den wichtigsten Informationen zu eurem Trainingsprinzip für die anderen Teilnehmenden.
- Präsentiert euer Flipchart.

- Ihr habt für die Vorbereitung Min. Zeit.
- Für die Präsentation stehen euch Min. zur Verfügung.



Workshop – Fragen?

