



Egal wo ich hin schaue: Ob in die Fitnessstudios, in CrossFit Boxen oder in manch einen Vereinssport. Überall wird ein Grundsatz missachtet. Die Dinge die ich machen will vom Einfachen zum Schweren zu erlernen.

Die Sportler im Fitnessstudio - unabhängig ihrer Gesinnung, ob Hobbysportler oder Amateur Bodybuilder – starten alle mit zwei drei Aufwärmsets und gehen danach in ihr Training mit bestmöglicher Reizsetzung über.

Im CrossFit gibt es die so genannten Workout of the Days (WOD). Wenn man das WOD so macht, wie es vorgesehen ist bedeutet das, dass man es RX gemacht hat. RX steht in diesem Fall für „vorgeschrieben“ (prescribed). Über Jahre hat es sich eingebürgert, dass alle versucht haben ihre Workouts RX zu machen. Skalieren, das WOD an die eigenen Fähigkeiten anzupassen, ist uncool. So kommt es, dass viele Newcomer über ihr eigenes Leistungsvermögen hinaus versuchen die Bewegungsmuster zu absolvieren.

Auch im Vereinssport stelle ich immer wieder fest: Grundlegende Bewegungsmuster, Basisbewegungsmuster werden sehr stiefmütterlich behandelt. Oftmals wird versucht direkt mit höherwertigen Skills zu arbeiten.

Die Ausführung: Mangelhaft. Der Beherrschungsgrad der Bewegungsmuster: Gering bis mittel. Grundlegendes Verständnis für die Technik: Nicht oder nur bedingt vorhanden. Eine saubere methodische Makro- und Mikroplanung: Oft nicht erkennbar und nicht vorhanden.

Trainingsmethodik: Von den Grundlagen (Mechanik) über Üben (Konsistenz) zum Beherrschen (Intensität)

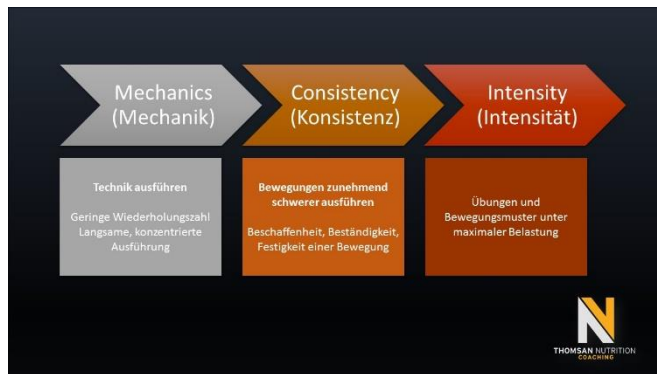


Abbildung 1 Methodik im Überblick

Die Gestaltung eines jeden Trainings setzt sich auf der Makroebene aus drei wesentlichen Bausteinen zusammen: Die Mechanik (Mechanics), die Konsistenz (Consistency) und die Intensität (Intensity).

Die Mechanik: Hierbei geht es darum, die notwendige Technik – allgemein das Bewegungsmuster – zu erlernen. Das geht nur unter einfachen Voraussetzungen ohne zusätzliche Belastung. Bei der Mechanik muss sich der Athlet voll und ganz auf die Ausführung konzentrieren können. Größere Belastungen und Intensitäten sind in diesem Zusammenhang demnach fehl am Platz.

Gleichzeitig wird nur eine geringe Wiederholungszahl durchgeführt. Die Konzentration auf die auszuführende Bewegung, wie langweilig es auch erscheinen mag, ist maßgeblich um einen Erfolg aus diesem Trainingsabschnitt zu erzielen.

Die Konsistenz: So wie es der Begriff schon vermittelt geht es um eine Beständigkeit des Bewegungsmusters. Diese Beständigkeit erziele ich durch eine zunehmende Belastung, indem ich allgemein das Bewegungsmuster zunehmend schwerer ausführe. Beispielsweise hänge ich mehrere Wiederholungen aneinander, schaffe eine zeitliche Belastung oder durch Steigerung des zu bewegenden Gewichts.

Die zunehmende Belastung muss so gesetzt werden, dass der Athlet selbst noch in der Lage ist durch das Feedback seines Körpers seine Fehler zu erkennen und zu spüren. Intensität, also die maximale Belastung hat in diesem Abschnitt nichts verloren.

Die Intensität: Intensität ist notwendig, um herauszufinden wie weit ein Bewegungsmuster beherrscht wird. Hierbei werden Bewegungsmuster unter maximaler Belastung ausgeführt. Das bedeutet die Belastung ist so hoch, dass der Athlet nicht mehr darüber nachdenken kann, was er tut. Er wird nur schwer das Feedback seines Körpers erkennen und darauf während der Ausführung reagieren können.

Mechanik, Konsistenz und Intensität ist ein in sich beständiger Kreislauf

Aus dem amerikanischen heraus wird das ganze Türschwellenttraining genannt. Intensität bedeutet aber nicht stumpfsinnig das ganze bis zum Ende durchzuprügeln und jegliches Feedback des Körpers zu ignorieren.

Werden unter Intensität Mängel in der Ausführung des Bewegungsmusters erkannt, geht es zurück in den Abschnitt Mechanik oder Konsistenz (hier der Schwerpunkt), um an diesen Mängeln zu arbeiten und das Bewegungsmuster entweder wieder richtig herzustellen oder es einfach zu verbessern.

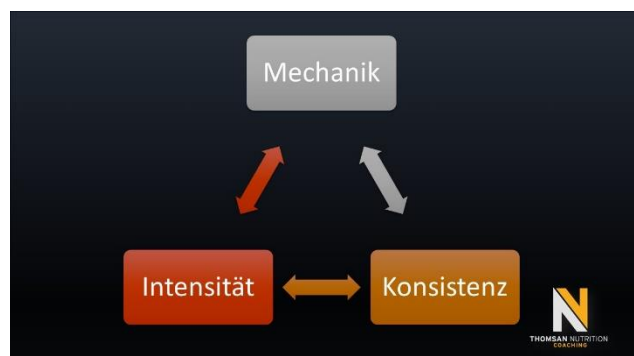


Abbildung 2 Wechselwirkungen

Missachteter Grundsatz der Trainingsmethodik – Vom Einfachen zum Schweren

Drei Säulen die auf Makro- und Mikroebene Berücksichtigung finden müssen

Ein Training geben ist das eine. Man kann ein absoluter Profi im Vermitteln von Techniken sein. Das bedeutet aber nicht, dass man auch ein Training planen kann. Auf den ersten Blick mag die Trainingsplanung für viele einfach und selbsterklärend sein. Doch oftmals ist sie das nicht. Denn zur Trainingsplanung gehört weit mehr als nur eine Trainingsstunde zu planen.

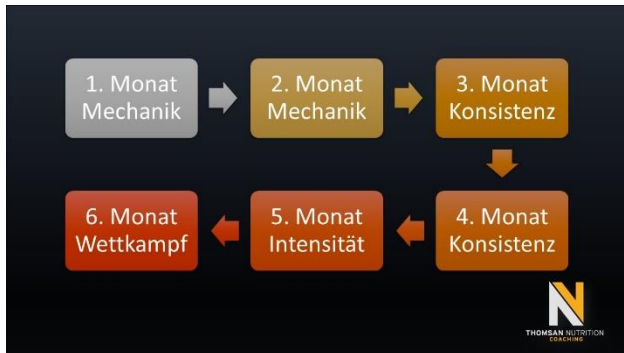


Abbildung 3 Makroplanung

Es muss zwischen der **Makro-** und **Mikroebene** unterschieden werden. **Die Makroebene** versteht die Trainingsplanung über einen längeren Zeitraum. Auf dieser Planungsebene wird festgelegt welche Bewegungsmuster an welchem Tag trainiert werden sollen und welche Trainingsmethodik der Planung der Mikroebene zugrunde liegen soll. Die Zielvorgabe zur Planung der Makroebene ist einfach: Die Wettkampfsaison mit ihren Höhepunktmeisterschaften.

Die Mikroebene sieht die Planung der jeweiligen Trainingseinheiten vor. Der Makroebene werden die Vorgaben entnommen und diese werden auf der Mikroebene in einer praktizierbaren Trainingsplanung umgesetzt, welche dann der Athlet bekommt oder durch einen Trainer mit seinen Athleten in der Trainingsstunde umgesetzt werden. Dabei kann Willkür keine zielführende Größe sein. Wenn die Makroebene Konsistenz vorsieht hat Intensität als Trainingsabschnitt in der Planung selbst nichts verloren und auch in der Umsetzung ist dieser Abschnitt zumindest als fragwürdig zu betrachten.

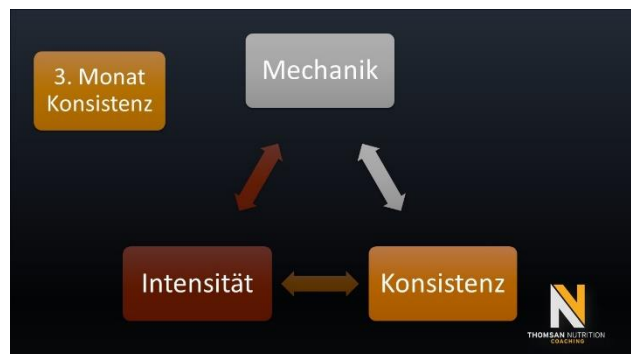


Abbildung 4 Mikroplanung

Klar ist aber auch: Ein Plan gibt einen roten Faden vor. Es ist eine Hilfsgröße um sich Zwischenziele zu stecken und als Trainer ein Feedback zu erhalten, ob ich selbst noch in meiner Zeitlinie bin. Das wesentliche was einen guten Trainer in diesem Zusammenhang ausmacht ist die geistige Flexibilität die Planung noch während der Durchführung des Trainings so anzupassen, dass alles in sich schlüssig aufbaut. Sind die Athleten wesentlich schneller in ihrer Leistungsentwicklung muss ich das berücksichtigen und richtig darauf reagieren. Umgekehrt natürlich genauso.

„Wir sind aber anders. Unser Sport ist anders.“ Bullshit!

Abschließend gilt es zu sagen: Es gibt keine „Sondersportart“ oder Sportart mit Besonderheiten, dass ein Trainingsplan überflüssig wäre. Es spielt keine Rolle ob Gewichtheben, Krafttraining, Fußball, Turnen, Allstars Cheerleading oder Tanzen. Jede Sportart die leistungsambitioniert und wettkampforientiert verfolgt wird muss ihr Training auf einer Trainingsplanung mit Makro- und Mikroebene aufbauen. Andernfalls wird man niemals sein volles Potential entfalten können, man verschwendet es und bleibt einfach zweite Klasse. Jeder muss sich darüber im Klaren sein, dass – unabhängig von seinem Leistungsstand – noch mehr drin ist, wenn oben aufgeführter Grundsatz noch nicht berücksichtigt wurde.

Missachteter Grundsatz der Trainingsmethodik – Vom Einfachen zum Schweren

Wer das Modell der [10-physischen Grundfertigkeiten](#) kennt und verstanden hat, versteht auch das Warum hinter der Trainingsplanung.