

ARBEITSGRUPPE 1

TRAINING IM SPORT



KOORDINATION =

Fähigkeiten der
Bewegungssteuerung

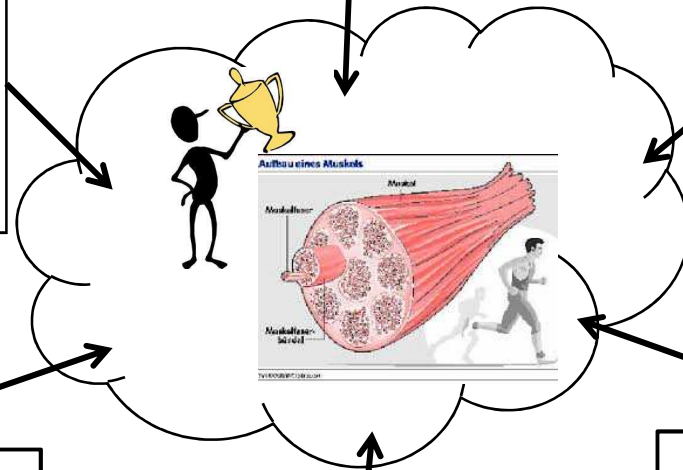
KONDITION =
Fähigkeiten, die primär
energetisch bestimmt
sind

KOGNITION =
Fähigkeiten zu
situationsadäquatem
Problemlösen

Veranlagungs-
bedingte
Faktoren

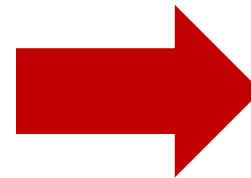
Psychische
Fähigkeiten

Soziale
Fähigkeiten



KOGNITIVE FÄHIGKEITEN

- Wahrnehmungsfähigkeit
- Antizipationsfähigkeit
- Entscheidungsfähigkeit
- Interaktionsfähigkeit
- Denken



Taktik

Stichwort	Erwachsene	Kinder
Training	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsorientiert • Taktik, Kondition • ergebnisorientiert 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklungsorientiert • Technik, freies Spielen • erlebnisorientiert
Sportliches Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Ergebnis, Sieg • Meisterschaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielfähigkeit entwickeln • Spass und Freude am Spiel vermitteln
Erfolg	<ul style="list-style-type: none"> • Sieg, Meisterschaft, Pokal 	<ul style="list-style-type: none"> • Kinder für ein lebenslanges Sporttreiben gewinnen
Tabelle	<ul style="list-style-type: none"> • wichtig 	<ul style="list-style-type: none"> • unwichtig: ALLE Kinder gewinnen!
Betreuung	<ul style="list-style-type: none"> • Coaching – Der Trainer muss KEIN Freund sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportliche und außersportliche Betreuung - Trainer als Bezugsperson
Spiel	<ul style="list-style-type: none"> • Taktikorientiert • gegnerorientiert 	<ul style="list-style-type: none"> • Freies, ungezwungenes Spielen

DEFINITION „TRAINING“

Unter Training versteht man einen

- **zielgerichteten**
- **geplanten, systematischen**
- **individuellen**
- **langfristigen, regelmäßigen und**
- **kontrollierten**

Prozess mit dem Ziel, die komplexe sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern, zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Trainingsziele im und durch Sport sind abhängig vom Sportler

Wege zu den Zielen = Methodik

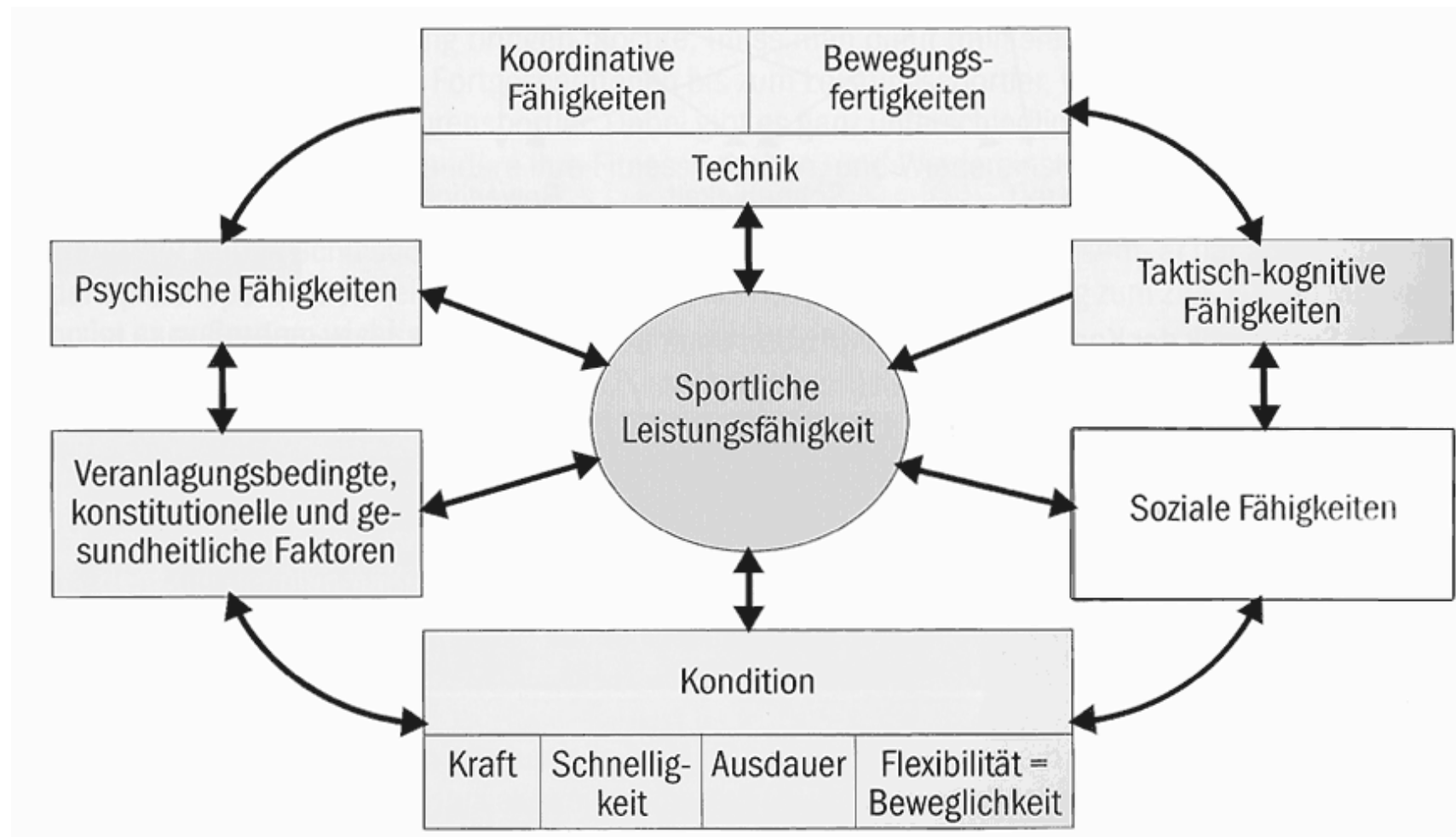
Führen die Wege zu den Zielen?
Änderungen oder Anpassungen?

ARBEITSGRUPPE 2

ANFORDERUNGSPROFIL



KOMPONENTEN SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



ARBEITSGRUPPE 3

DER „GUTE“ TRAINER

WESENTLICHE AUFGABEN TRAINER

Breitensport Kinder und Jugendliche

- Nicht der sportliche Erfolg, sondern positive Erfahrungen sollten im Mittelpunkt des Kinder- und Jugendsports stehen
- Werte, Ziele, Traditionen hinterfragen und Visionen umsetzen
- Viel instruieren, positives Feedback geben, sozial unterstützen und demokratisch führen → KOMMUNIKATION
- Das Training aufgabenorientiert gestalten

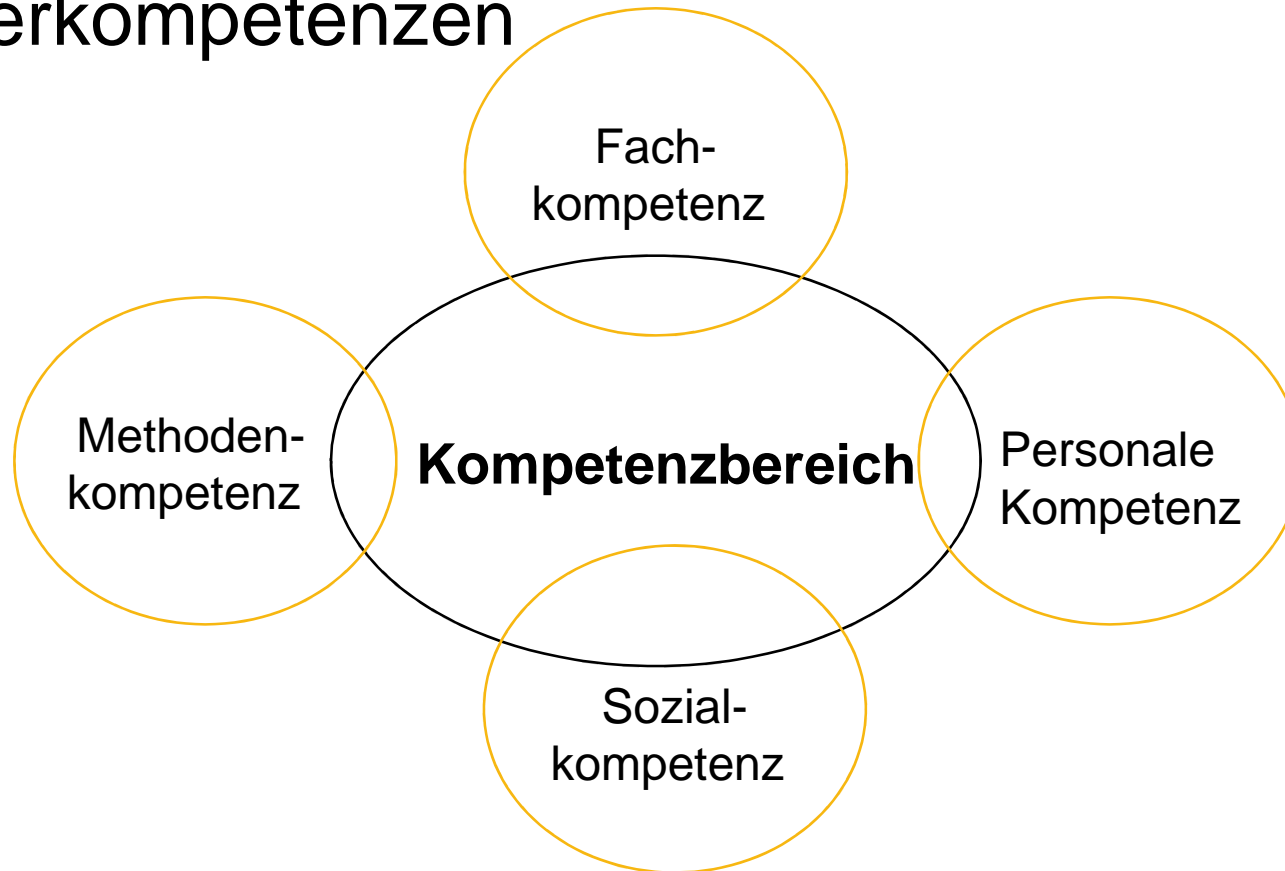
Beispiele: Trainerphilosophien

Jupp Heynckes: „Bei der Musik von Ribery macht es nur bummbummbumm. Das ist nicht direkt etwas für mich, aber ich höre es mir an. Es ist auch meine Aufgabe, die unterschiedlichen Charaktere verstehen zu lernen...Ich glaube auch, dass ich eine hohe Sensibilität habe, Menschen zu verstehen.“

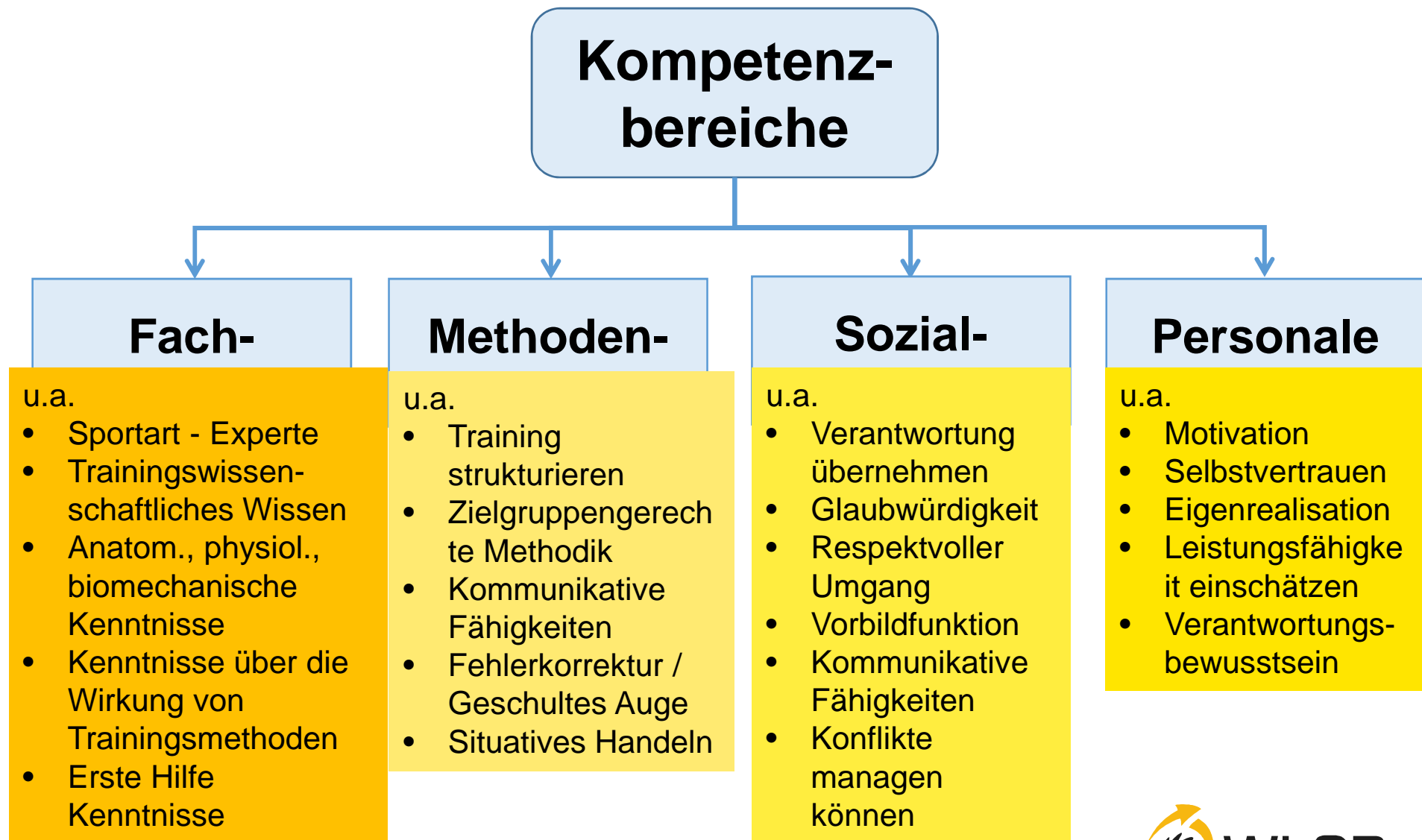
Del Bosque: „Ich würde sagen, dass neben rein sportlichen Erwägungen wie Trainingsgestaltung, Auswahl des Spielsystems oder taktische Fragen rund die Hälfte meiner Arbeitszeit dem Gedankenaustausch mit meinen Spielern dient. Vielleicht ist es sogar noch etwas mehr.“

TRAINING UND TRAINIEREN

Trainerkompetenzen



Trainer... Welche Eigenschaften und Fähigkeiten braucht ein „guter“ Trainer?



ARBEITSGRUPPE 4

DER AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT

VORÜBERLEGUNGEN TRAININGSEINHEIT

- **Sportliches Niveau**

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- Breiten-Freizeitsportler
- Behindertensportler
- Gesundheitssportler
- Leistungssportler
- Profi
- Teilnehmerzahl
- **Homogenität?**

- **Alter / Geschlecht**

- Kinder
- Jugendliche
- Erwachsene
- Senioren
- Reine Männergruppe / reine Frauengruppe
- Teilnehmerzahl
- **Homogenität?**

GRUNDSÄTZE DER STUNDENPLANUNG

- Eine Trainingseinheit sollte keine beliebige Aneinanderreihung von Übungen sein, sondern ein **geordneter** und vorher **festgelegter Ablauf** von Einzelteilen , welche **untereinander verbunden** und um einen **Schwerpunkt** gelagert sind.
- Die Durchführung erfordert vom Trainer die vorherige **Planung** nach dem Schema der **Stundengliederung**
- Die Trainingseinheit muss, wenn sie trainingseffektiv sein soll, mit ihren Einzelteilen als ein **funktionales Ganzes** wirken. **Sie ist konsequent auf das Erreichen der vorgegebenen Ziele auszurichten!**

ABSCHNITTE DER TRAININGSEINHEIT

- Vorbereitender Teil
 - Aufwärmen, Vorbereitung des Hauptteils, Herstellung von Gruppenbeziehungen
- Hauptteil
 - Trainingsprogramme, thematische Schwerpunkte
- Abschließender Teil
 - Einteilung der Erholungsphase, Entspannung, Auswertung/Folgerungen