

Hessischer Ju-Jutsu Verband – Ressort Lehrwesen

FÜL-C Ausbildung 2007



TRAININGSLEHRE



Training

Training ist ein zielgerichteter, planmäßiger Übungsprozess, der eine Zustandsänderung im jeweiligen Zielbereich anstrebt. Sportliches Training zielt auf eine systematische Verbesserung des Leistungsvermögens und der Leistungsbereitschaft hin.

Training ist ein Prozess, der eine Zustandsänderung (physisch, motorisch, kognitiv, affektiv) hervorbringt.



Weitere Begriffe

Trainingsziele des systematischen Trainingsprozess können Fähigkeiten, Fertigkeiten, Eigenschaften, Einstellungen o.ä. sein. Sie beinhalten psychomotorische Lernziele, kognitive Lernziele und affektive Lernziele

Trainingsinhalte stellen die konkrete Ausrichtung und die Maßnahmen im Training hinsichtlich des Trainingsziels dar.

Trainingsmittel umfassen alle Mittel und Maßnahmen, die den Trainingsprozess unterstützen (Organisation, Geräte, Information)

Trainingsmethoden stellen entwickelte planmäßige Verfahren zur Verwirklichung der Trainingsziele dar.

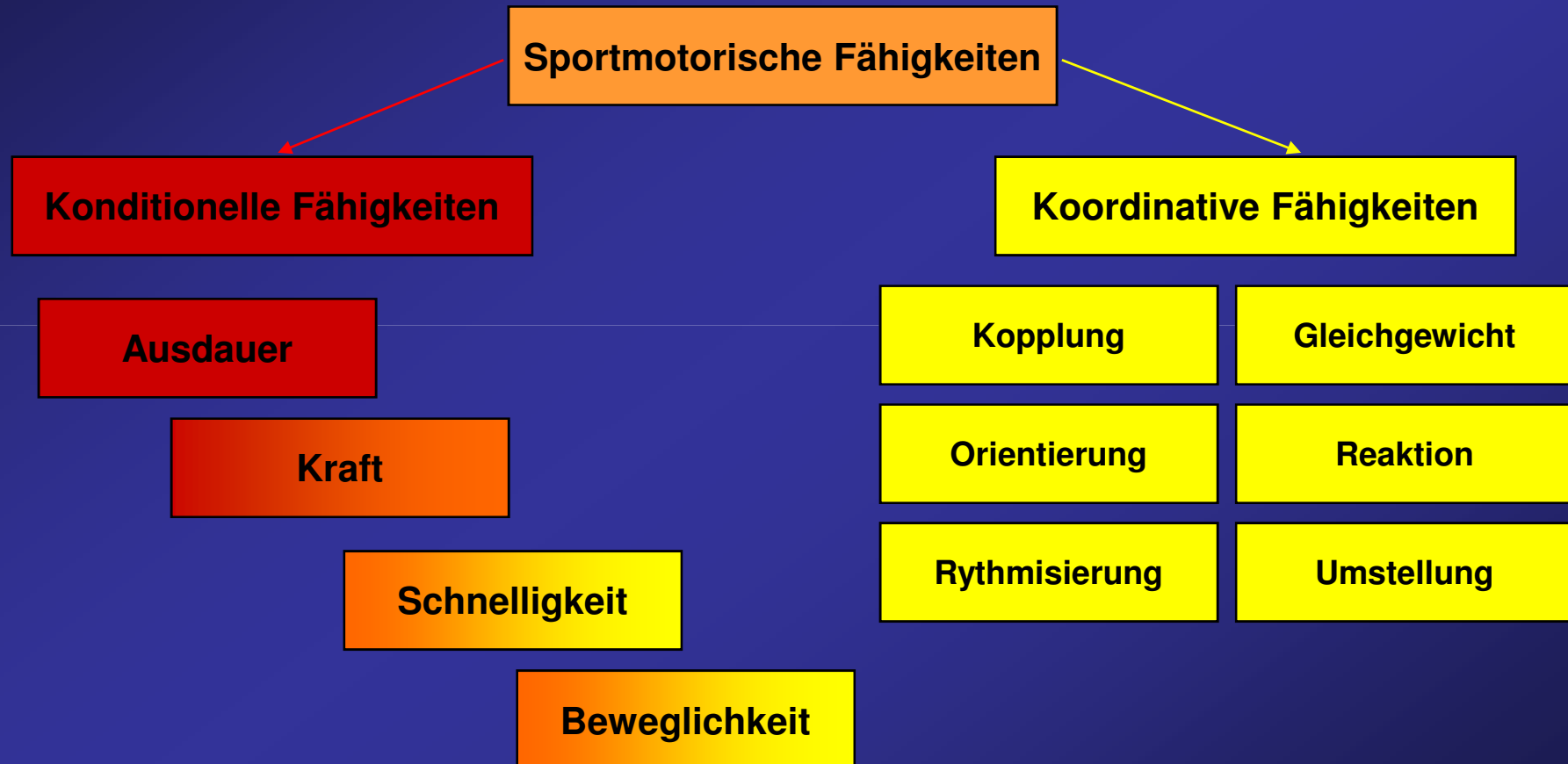


Komponenten der Sportlichen Leistung





Sportmotorische Fähigkeiten im Überblick

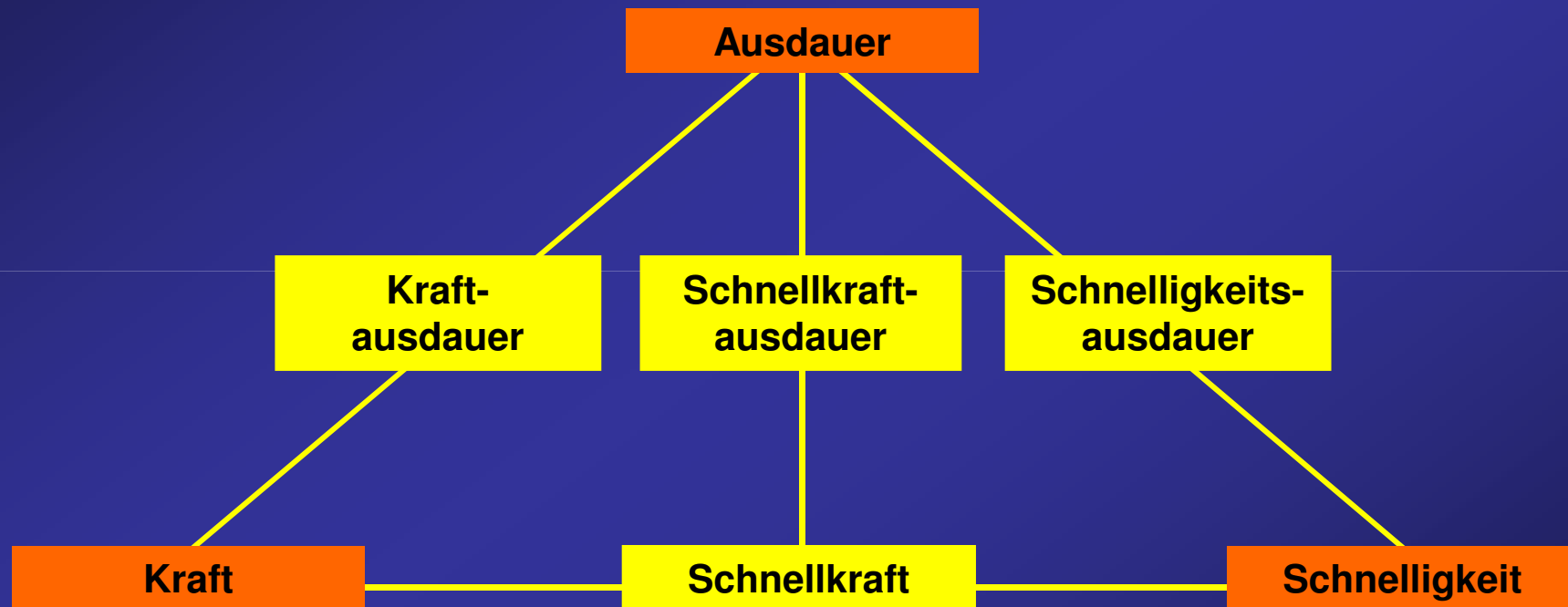


Konditionelle Fähigkeiten sind vorwiegend morphologischen und energetisch bestimmt

Koordinative Fähigkeiten sind hauptsächlich abhängig von Steuerungs- und Regelprozessen des PNS und ZNS



Wechselspiel der konditionellen Leistungsfaktoren





Trainingslehre

Beispiel

Trainingsziel	Maximalkraft Kniestrecker
Trainingsinhalt	Kniebeugen
Trainingsmittel	Hantelstange/Scheiben
Trainingsmethode	Wiederholungsmethode

Verbesserung der Kurzzeitdauer ?



Belastungsnormative

Zur Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit werden entsprechende Belastungsreize benötigt. Einzelkomponenten einer Belastung sind:

- **Reizintensität** – Stärke des einzelnen Reizes
- **Reizdichte** – zeitliches Verhältnis von Belastung und Erholung
- **Reizdauer** – Einwirkzeit eines einzelnen Reizes / Reizserie (lit. Reizhäufigkeit)
- **Reizumfang** – Dauer und Zahl der Reize pro Trainingseinheit
- **Trainingshäufigkeit** – Anzahl der Trainingseinheiten pro Tag/Woche