

## Trainingsplanung von Oliver Koletzko - Deutscher Jugendhallenmeister Weitsprung 2020

Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung von Oliver Koletzko beginnt am 30.12.2019 in der 1. Kalenderwoche (KW). Bis dahin hatte Oliver schon zwei Wettkämpfe absolviert, die aus dem normalen Trainingsrhythmus heraus bestritten wurden.

In dieser Phase folgt das Training von Oliver einem „Rollierenden“ 3-Tages Trainingsplan. Mit diesem ist es möglich, das Training flexibel auf die Wettkampftermine abzustimmen und gleichzeitig die wesentlichen und notwendigen Trainingskomponenten beizubehalten.

Der „Rollierende“ 3-Tages Trainingsplan von Oliver beinhaltet folgende Trainingstage:

Tag 1	1) Beschleunigung 2) Kleine Sprünge <u>oder</u> Mehrfachsprünge an der Grube 3) Krafttraining (Umsetzen/Reißen, Bankdrücken, Hexbar Kreuzheben, „Russian Twists“)
Tag 2	1) Techniktraining 2) Allgemeiner Kräftigungszirkel 3) Medizinballzirkel <u>oder</u> Hürdenmobilität
Tag 3	1) Sprints oder Sprintausdauer (im Wechsel, wenn möglich) 2) Kugelschocken 3) Krafttraining (Umsetzen/Reißen, Overhead Press oder Push-Press, Kastenaufsprünge)

Diese Reihenfolge der drei aufgeführten Trainingstage wurde während der gesamten Wettkampfphase im Wesentlichen beibehalten. Zu berücksichtigen war, dass dienstags, bedingt durch den Stundenplan von Oliver, kein Training möglich war.

Die Technikeinheiten während der Hallensaison bestehen i.d.R. aus 3 Takeoffs aus 6 Anlaufschritten (AS), 3-5 Anlaufkontrollen mit einem leichten oder zumindest angedeuteten Absprung und 3-6 Sprüngen aus 12 AS. Die Anlaufkontrollen sind aus meiner Sicht ein ganz wesentliches Element in der Wettkampfphase, denn sie dienen als „Brücke“ zwischen den Trainingssprüngen aus verkürztem Anlauf und den Wettkampfsprüngen. Die inhaltlichen Schwerpunkte in den Einheiten sind variabel und waren in der letzten Phase der Hallensaison insbesondere eine hohe Brettgenauigkeit. Sechs gültige Versuche bei den Deutschen Jugendhallenmeisterschaften sind auch ein Resultat dieser Fokussierung.

Ergänzt wird der „Rollierende“ 3-Tages Trainingsplan durch eine Regenerationseinheit, die ich während der Hallensaison montags eingesetzt habe, wenn Oliver am Sonntag einen Wettkampf hatte. Die Inhalte dieser Einheit bestehen insbesondere aus den Bereichen Mobilität, Flexibilität und Stabilität. Zusätzlich hat sich aus den Beobachtungen des abgelaufenen Trainingszyklus ergeben, dass Oliver sich besser fühlt, wenn er am Tag vor wichtigen Wettkämpfen eine kurze Abschlusseinheit absolviert. Diese beinhaltet ein verkürztes Aufwärmprogramm und 3-4 Beschleunigungen über 30-40m.

**Das Hauptsteuerungselement der Belastung ist dabei die Dichte bzw. Häufigkeit der Einheiten in einem Zeitraum. Das Volumen und die Intensität der Trainingstage variieren nur minimal.**

Zur Veranschaulichung habe ich den Trainingsplan der KW 2 bis KW 4 in der folgenden Tabelle dargestellt:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 2	Tag 1	-	Tag 2	Tag 3	-	AT	Nat. Sportfest Kalbach: Weit: 7,33m
KW 3	RE	-	Tag 1	-	AT	HM Kalbach 60m: 6,99s	HM Kalbach: Weit: 7,45m
KW 4	RE	-	Tag 1	-	Tag 2	-	HM Hanau: 4 x200m Staffel

AT= Abschlustraining; RE= Regenerationseinheit

Die KW 2 folgt dem skizzierten 3-Tagesplan ergänzt durch ein Abschlustraining (AT) am Freitag. Auf den Wettkampf am Sonntag folgen in der KW 3 eine Regenerationseinheit, ein erneuter Tag 1 am Mittwoch und eine Abschlusseinheit am Freitag. Das Wettkampfwochenende der Hessischen Meisterschaften U18/Aktive ist farblich wie eine Sprinteinheit (Tag 3) und eine Technikeinheit (Tag 2) dargestellt. Dadurch sind in der KW 2 auch die Haupttrainingsinhalte der Tage 2 und 3 durch die beiden Wettkampftage abgedeckt. Daher beginnt in der KW 4 das Training am Mittwoch wieder mit einer Beschleunigungseinheit (Tag 1). Nach der Technikeinheit (Tag 2) am Freitag, wurde in der KW 4 auf eine Abschlusseinheit (AT) verzichtet, um die Gesamtwochenbelastung incl. der 4x200m Staffel am Sonntag nicht zu hoch werden zu lassen.

Zu den Hauptwettkämpfen (Süddeutsche Meisterschaften (KW 6) und Deutsche Jugendmeisterschaften (KW 7) wurde die Dichte der Einheiten nochmals verringert. Da Oliver in allen Wettkämpfen der Hallensaison stabil auf einem hohen Niveau gesprungen ist und aus den positiven Erfahrungen aus der KW 3, habe ich mich entschieden, in der Trainingswoche unmittelbar vor den Deutschen Jugendmeisterschaften keine Technikeinheit (Tag 2) mehr durchzuführen.

Die nachfolgende Tabelle zeigt den Trainingsplan von Oliver in der Hauptwettkampfphase:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 6	Tag 1	-	Tag 2	-	AT	SDM Sindelfingen Weit: 7,47m	-
KW 7	Tag 1	-	-	Tag 3	-	AT	DJM NBB: Weit: 7,53m