

# ÖRSV : Endphase Olympiavorbereitung London 2012 PERIODISIERUNG und GROBTRAININGPLANUNG

## Amer HRUSWTANOVIC AC Wals / LV Salzburg 84 kg gr.röm. Stil :

Erläuterungen und Hinweise zur Prozessgestaltung : von Heinz Ostermann, ÖRSV Sportdirektor / Cheftrainer in Übereinstimmung mit dem BT P.Kosmata

### Formblätter :

1. Terminkalender mit allen Prozessdaten als Übersicht. 07.05.2012 bis 13.08.2012
2. Zu Trainingsformen und ihre Wertigkeit siehe Blatt - 1 und 2 - Verteilung mit Wertigkeit und Priorität der Trainingsformen in den Mikrozyklen.  
Legende : höchste Wertigkeit \*\*\*\*\* / hohe Wertigkeit ::::::::::: / mittlere Wertigkeit .....
- 2.1. Dem Formblatt sind neben der Wertigkeit der Trainingsformen, weitere wesentliche Informationen zur fortlaufenden Prozessgestaltung zu entnehmen. Es handelt sich um einen Übertrag der Daten aus dem Terminkalender in das Formblatt -1u.2-  
Z.B. Periodisierung / Anzahl der TE / Daten der Trainingslager / Daten der Wettkämpfe / wesentliche, terminliche Verpflichtungen  
Wie Einkleidung in Wien, Verabschiedungen, Anreise nach London, Aufenthalt im Ol.Dorf. Daten der Leistungsdiagnostik und weiteres.
3. TRAININGSPLANUNG / TRAININGPLÄNE : Beispiel 19 u. 20 KW / 1 Mizy /
  - 3.1. Planung der TE : Die sportartspezifische, inhaltliche Planung, sowie die Dosierung der Belastungen sind den Plänen ( sie werden aufgrund der vereinbarten Termine der Periodisierung und der Wertigkeit für definierte Zeiträume ausgearbeitet und zu Verfügung gestellt.
  - 3.2. Einstimmung und Ausklang, allgemein und speziell vorbereitende Übungen, Einringen, Schulkampf, Ballspiele, Sauna und Sonstige, trainingsbegleitende Maßnahmen zur Erholung u. Regeneration werden in den Plänen zeitlich nicht erfasst, sie sind mit den zuständigen Trainern und Betreuern abzustimmen und umzusetzen.
  - 3.3. Die flankierenden Maßnahmen im OSP wurden zwischen dem OSP und dem Fachkader des ÖRSV ( Bundestrainer / Cheftrainer / Sportdirektor ) abgesprochen. Dies ist am Mi. dem 16.05.12 im OSP Rif geschehen. Am Vorabend wurden die Grundlagen mit dem AC Wals gelegt.
  - 3.4. Gewichtstabelle, Trainingsaufzeichnungen und Informationen über das Befinden sowie Verletzungen, auch „Bagatellverletzungen“ sind vom Sportler selbstständig, in individuellen, persönlichen Trainingsprotokollen festhalten.  
Trainerkollegen, die für die TE verantwortlich sind, tun das für die einzelnen TE. Inhalte, Effektiver Umfang / Intensität, Beurteilung der TE, Probleme.....

#### 4. SCHULUNGSORGANISATION im Heimtraining :

| <u>Tag / Datum:</u> | <u>Vormittag<br/>Nachmittag<br/>Abend</u> | <u>B e z e i c h n u n g</u>                    | <u>Inhalte / Dosierung / Bemerkungen</u> |
|---------------------|---|---|--|
| <u>Mo</u>           | <u>Vormittag<br/>Abend</u>                | <u>OSP<br/>Verein</u>                           |  |
| <u>Di</u>           | <u>Vormittag<br/>Abend</u>                | <u>OSP<br/>Verein</u>                           |  |
| <u>Mi</u>           | <u>Vormittag<br/>Abend</u>                | <u>individuelle Regeneration<br/>Stützpunkt</u> |  |
| <u>Do</u>           | <u>Vormittag<br/>Abend</u>                | <u>OSP<br/>Stützpunkt</u>                       |  |
| <u>Fr</u>           | <u>Vormittag<br/>Abend</u>                | <u>OSP<br/>Verein</u>                           |  |
| <u>Sa</u>           | <u>V..N.A.</u>                            | <u>individuelle Maßnahmen</u>                   |  |
| <u>So</u>           | <u>V.N.A.</u>                             | <u>F r e i</u>                                  |  |

#### 5. Modus Trainingslager in Österreich :

5.1. Dezentrale Lehrgänge (dz.Lg) sind Maßnahmen am Wohnort / Verein des Sportlers, zu welchem Kadersportler aus den Vereinen anreisen.

In der Regel von Montag bis Freitag. Zur Steigerung der Wirksamkeit werden Trainingspartner aus Ungarn und Bayern eingeladen.

5.2. Das Heimtraining findet unter oben geschilderter Schulungsorganisation statt. Zur Steigerung der Wirksamkeit werden Auch hierzu Trainingspartner aus dem nahen Bayern eingeladen. Insbesondere für die TE im Stützpunkt am Mi. u. Do.

5.3. TL im Ausland finden immer im Beisein von internationaler Konkurrenz statt. Sie tragen meist wettkampfnahen Züge, was, abgesehen von der Weiterentwicklung der „Wettkampffestigkeit“, auch durch kluges Einfordern von taktischem Verhalten auf Amer bezogen, taktisch und technisch gewinnbringend genutzt werden kann und muss. Ein Aufeinandertreffen mit möglichen Konkurrenten nach der Qualifikation ( d.h. Olympiateilnehmer ) ist zu meiden. Hierzu gibt es Erfahrungen.

#### 6. Internationale Trainingslager mit hohen Belastungen :

6.1. Es gibt Hinweise, dass viele leistungsstarke Nationen bei den Qualifikationsturnieren ihre Erwartungen nicht erreichen konnten, da die besagten, internationalen Trainingslager, durch strapaziöse Reisen, Unzulänglichkeiten am Lehrgangsort und weiterer negativer Einflüsse, die Leistungsvoraussetzungen limitiert haben. Im Hinblick auf die Endphase der Vorbereitung von Amer ist diese Erkenntnis aus der Sicht des Sportlers und der, für die Planung Verantwortlichen, Rechnung getragen worden !! In der Planung ist ein optimaler Wechsel von Heimtraining und TL im Ausland, ( je über einen Mazy ) gefunden worden.

## Endphase Olympiavorbereitung Amer HRUSTANOVIC 84 kg gr.röm. Stil

### Blatt - 1 -Verteilung mit Wertigkeit und Priorität der Trainingsformen in den Mikrozyklen des Vorbereitungszeitraums :

| TRAININGSFORMEN         | 19 Kw<br>01 Mizy<br>07.05.-13.05.   | 20 Kw<br>02 Mizy<br>14.05.-20.05.                     | 21 Kw<br>03 Mizy<br>21.05.-27.05   | 22 Kw<br>04 Mizy<br>28.05.-03.06   | 23 Kw<br>05 Mizy<br>04.06.-10.06.  | 24 Kw <u>1.i.TL</u><br>06 Mizy<br>11.06.-17.06.                                    | 25 Kw<br>07 Mizy<br>18.06.-24.06.   | 26Kw <u>2.i.TL</u><br>08 Mizy<br>25.06.01.07.                           |      |
|-------------------------|---|---|--|--|--|--|---|---|------|
| Ausdauer- u. Krafttr.   | 4 x OSP   | 4x OSP  | 2x OSP   | 2x OSP   | 3x OSP   | kein OSP   | kein OSP  | kein OSP  |      |
| Intervalldauertraining  |   |   |  |  |  |  |   |   |      |
| Ball- u. kleine Spiele  | bedarfsangepasst einplanen / bei Fußball Beschränkung auferlegen  |   |  |  |  |  |   |   |      |
| Zirkeltraining          | sorgt auch im Einstimmungsteil für gute Wirkung u. Abwechslung  |   |  |  |  |  |   |   |      |
| Partnerüb. als Serien   | als Vorermüdung gut geeignet, wenn nicht ausreichend starke Trainingspartner zu Verfügung stehen, Einsatz auch im konstruierten TRK |   |  |  |  |  |   |   |      |
| Dauerringen             | *****   | *****   | *****  | .....  | .....  | .....  |   |   |      |
| Intervalldauertraining  |   |   |  |  |  |  |   |   |      |
| Serienringen            | .....   | .....   |  |  |  |  | .....   |   |      |
| Kampfschule             | .....   | .....   | .....  | .....  | *****  | *****  | *****   | *****   |      |
| konstruierter Trkampf   |   |   |  |  |  |  |   |   |      |
| Trainingskampf          |   |   | *****  | .....  |  | *****  | .....   | *****   |      |
| Trainingswettkämpfe     |   |   |  |  |  |  |   |   |      |
| allgm. Technik / Taktik | *****   | *****   | *****  | .....  | .....  | .....  | .....   | .....   |      |
| spezielle / indiv. T.T. | .....   | .....   | .....  | *****  | *****  | .....  | *****   | *****   |      |
| Trainingslager u. HAT   |   | dz.Lg.Wals  | HT Wals +UNG   | HT Mo.Di.Mi.   | HT Di.-Fr  | i. TL in Staiky→   | TL WALS +Tr.Pa  | TL in UNG neu   |      |
| Testmaßn./Ldiagnostik   |   |   |  |  |  |  |   | Laktat inUNG ?  |      |
| offizielle Wettkämpfe   |   |   |  | Int. Turnier<br>Sassari-ITA  |  | 16.LK  |   |   |      |
| Pausen durch Verletz.   |   |   |  |  |  |  |   |   |      |
| Periodisierung          | /←  | VP 1  |  |  | →/←  | VP 2   |   | →   | ← WP |
| Anzahl Trainingseinh.   | 9 TE  | 9 TE  | 7 TE   | 5 TE + 1x WK   | 6 TE   | 7 TE + 1 K   | 8 TE  | 8-9 TE  |      |
| Schulungsorganisation   | Heimtraining<br>OSP Verein und<br>STZP  | dzLg in Wals OSP<br>Verein STZP u.<br>Trainingsp. BAY | immer Verein<br>u. STZP<br>Di. Abend<br>Mi. V. Mi.A.<br>Do.V. Do.N.<br>Mo.Fr.OSP | V. Di/Mi. OSP<br>A. Verein/ STZP<br>Do. Anreise<br>Fr.Gewichtm.<br>Wiegen Sa. WK<br>So Rückreise | Mo.V.Frei/ Abend<br>leichte TE<br>Di.Mi.Fr. V. OSP<br>A. Verein/STZP.<br>Do/Sa individuell | Mo.-Do. i.TL<br>Fr. Flug Staiky<br>FRF Main.<br>Pkw FRF Schif-<br>ferstadt. A.1 TE | Mo.1.TE 19.30<br>Di.10.00 / 19.30<br>Mi.10.00/ 19.30<br>Do.10.00/ 16.00<br>Fr. 10.00<br>13.00 Abreise | So.an nach<br>Budapest.<br>Sa. rück.<br>Programm :<br>Body /<br>Kosmata |      |
| Bemerkungen             | Auftaktwoche<br>Standard TE   | Trainingsp. BAY<br>Di.Mi.Do. Abend                    | Tausch mit<br>Budapest durch<br>Verpflichtung                                    | Mo.Pfingsten<br>individuelle<br>aktive Erholung  | So. Anreise nach<br>Minsk /Staiky  | So Rückreise<br>nach Wals mit<br>Vereinsbus.                                       | mit Trainingsp.<br>aus BAY u. SUI<br>kein OSP<br>Training   | Ursprung :<br>GP Dortmund<br>fällt aus !                                |      |

## Endphase Olympiavorbereitung London 2012 Amer HRUSTANOVIC 84 kg gr.röm. Stil

### Blatt - 2 - Verteilung mit Wertigkeit und Priorität der Trainingsformen in den Mikrozyklen des Vorbereitungszeitraums :

| TRAININGSFORMEN         | 27 Kw<br>09 Mizy<br>02.07.-08.07.  | 28 Kw 3. i.TL<br>10 Mizy<br>09.07.-15.07.                                       | 29 Kw<br>11 Mizy<br>16.07.-22.07.                                | 30 Kw 4. i.TL<br>12 Mizy<br>23.07.-29.07.              | 31 Kw<br>13 Mizy<br>30.07.-05.08.   | 32 Kw<br>14 Mizy<br>06.08.-12.08.  | 33 Kw<br>15 Mizy<br>13.8.-18.8. |
|-------------------------|--|---|--|--|---|--|---------------------------------|
| Ausdauer- u.Krafttrain. | 5x OSP   | kein OSP  | 2x OSP   | kein OSP   | 2x OSP  |  |                                 |
| Intervalldauertraining  |  |   |  |  |   |  |                                 |
| Ball- u. kleine Spiele  | bedarfsangepasst einplanen. Bei Fußball Beschränkung auferlegen  |   |  |  |   |  |                                 |
| Zirkeltraining          | sorgt auch im Einstimmungsteil für gute Wirkung und Abwechslung  |   |  |  |   |  |                                 |
| Partnerüb. als Serien   | als Vorermüdung gut geeignet wenn nicht ausreichend starke Partner zu Verfügung stehen. Einsatz auch im k. TRK |   |  |  |   |  |                                 |
| Dauerringen             |  |   |  |  | .....   |  |                                 |
| Intervalldauerringen    |  |   |  |  |   |  |                                 |
| Serienringen            |  |   | .....  |  |   |  |                                 |
| Kampfschule             | .....  | *****   | *****  | *****  | .....   |  |                                 |
| konstruierter Trkampf   | .....  |   |  |  |   |  |                                 |
| Trainingskampf          |  | *****   |  | .....  |   |  |                                 |
| Trainingswettkämpfe     |  |   | Mi.von13-18.30<br>4-5Kämpfe                                      |  |   |  |                                 |
| allgm. Technik/ Taktik  | .....  | .....   | .....  | .....  |   |  |                                 |
| spezielle / indiv. T.T. | .....  | .....   | *****  | .....  | .....   |  |                                 |
| Trainingslager          |  | 9.-12.7. i.TL Madrid  | HT in Wals +TraiP  | i.TL in Minsk  |   |  |                                 |
| Testmaßn./Ldiagnostik   |  |   | Laktat   |  |   |  |                                 |
| offizielle Wettkämpfe   | HT (7.u.8. GP SPA )<br>fällt f. AC Walskader<br>aus. FF / u. Jun-G- ja   |   |  |  |   | Olymp.Turnier<br>mit Amer  |                                 |
| Pausen durch Verletz.   |  |   |  |  |   |  |                                 |
| Periodisierung          | ← WETTKAMPFPERIODE →   |   |  |  |   | ← ÜP →   |                                 |
| Anzahl Trainingseinh.   | 8 TE   | 6-7 TE  | 7 TE   | 7 TE   | 5 TE  |  |                                 |
| Schulungsorganisation   | HT Mo.Di,Mi.Do.Fr.<br>immer OSP<br>Mo-Mi Abend TE<br>Verein u.STZP   | Anpassung an das<br>Programm der Spani-<br>schen Trainer mit<br>P. Kosmata      | Mo.Di.Fr. im<br>OSP / Mo.Di.<br>Do.Fr. Verein<br>und STZP        | 22.7. Anreise<br>28.7. Rückreise<br>29.7. Regeneration | HT und OL Dorf<br>30.07.-01.08.<br>leichtes Training<br>z.Gewichtmachen     | im OL Dorf   |                                 |
|                         | 5.7.Verabsch.SZB<br>6.7.Verabsch Wals<br>7.7. Anr. u.WKB i.T.<br>8.7. WKB i.T /GP SPA                          | 13.7.Einkleidung<br>14.7.FarewellÖOC<br>15.7.Verabsch.BPräsüd.<br>alles in Wien | Trainingspartner<br>aus Ungarn.An<br>Di. zur A.TE<br>BAY Mi TRWK | Programmanmas-<br>sung V. Zubkov                       | 02.08. Anreise<br>03.-04.08 Training<br>05.08. Gewicht-<br>machen u. Wiegen | 06.08. WK 84 kg<br>Siegesfeier Amer<br>Regeneration<br>12.8.Schlussfeier | 13.08.<br>Rückflug              |

