

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 Mazy /
 - 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</u> <u>Nachmittag</u> <u>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</u> <u>Abend</u>	<u>OSP</u> <u>Verein</u>	
<u>Di</u>	<u>Vormittag</u> <u>Abend</u>	<u>OSP</u> <u>Verein</u>	
<u>Mi</u>	<u>Vormittag</u> <u>Abend</u>	<u>individuelle Regeneration</u> <u>Stützpunkt</u>	
<u>Do</u>	<u>Vormittag</u> <u>Abend</u>	<u>OSP</u> <u>Stützpunkt</u>	
<u>Fr</u>	<u>Vormittag</u> <u>Abend</u>	<u>OSP</u> <u>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 01 Mizy 07.05.-13.05.	20 Kw 02 Mizy 14.05.-20.05.	21 Kw 03 Mizy 21.05.-27.05	22 Kw 04 Mizy 28.05.-03.06	23 Kw 05 Mizy 04.06.-10.06.	24 Kw <u>1.i.TL</u> 06 Mizy 11.06.-17.06.	25 Kw 07 Mizy 18.06.-24.06.	26Kw <u>2.i.TL</u> 08 Mizy 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 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 OSP Verein und STZP	dzLg in Wals OSP Verein STZP u. Trainingsp. BAY	immer Verein u. STZP Di. Abend Mi. V. Mi.A. Do.V. Do.N. Mo.Fr.OSP	V. Di/Mi. OSP A. Verein/ STZP Do. Anreise Fr.Gewichtm. Wiegen Sa. WK So Rückreise	Mo.V.Frei/ Abend leichte TE Di.Mi.Fr. V. OSP A. Verein/STZP. Do/Sa individuell	Mo.-Do. i.TL Fr. Flug Staiky FRF Main. Pkw FRF Schif- ferstadt. A.1 TE	Mo.1.TE 19.30 Di.10.00 / 19.30 Mi.10.00/ 19.30 Do.10.00/ 16.00 Fr. 10.00 13.00 Abreise	So.an nach Budapest. Sa. rück. Programm : Body / Kosmata	
Bemerkungen	Auftaktwoche Standard TE	Trainingsp. BAY Di.Mi.Do. Abend	Tausch mit Budapest durch Verpflichtung	Mo.Pfingsten individuelle aktive Erholung	So. Anreise nach Minsk /Staiky	So Rückreise nach Wals mit Vereinsbus.	mit Trainingsp. aus BAY u. SUI kein OSP Training	Ursprung : GP Dortmund 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 09 Mizy 02.07.-08.07.	28 Kw <i>3. i.TL</i> 10 Mizy 09.07.-15.07.	29 Kw 11 Mizy 16.07.-22.07.	30 Kw <i>4. i.TL</i> 12 Mizy 23.07.-29.07.	31 Kw 13 Mizy 30.07.-05.08.	32 Kw 14 Mizy 06.08.-12.08.	33 Kw 15 Mizy 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 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) fällt f. AC Walskader aus. FF / u. Jun-G- ja					Olymp.Turnier 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. immer OSP Mo-Mi Abend TE Verein u.STZP	Anpassung an das Programm der Spani- schen Trainer mit P. Kosmata	Mo.Di.Fr. im OSP / Mo.Di. Do.Fr. Verein und STZP	22.7. Anreise 28.7. Rückreise 29.7. Regeneration	HT und OL Dorf 30.07.-01.08. leichtes Training z.Gewichtmachen	im OL Dorf	
	5.7.Verabsch.SZB 6.7.Verabsch Wals 7.7. Anr. u.WKB i.T. 8.7. WKB i.T /GP SPA	13.7.Einkleidung 14.7.FarewellÖOC 15.7.Verabsch.BPräsidi. alles in Wien	Trainingspartner aus Ungarn.An Di. zur A.TE BAY Mi TRWK	Programmanmas- sung V. Zubkov	02.08. Anreise 03.-04.08 Training 05.08. Gewicht- machen u. Wiegen	06.08. WK 84 kg Siegesfeier Amer Regeneration 12.8.Schlussfeier	13.08. Rückflug

