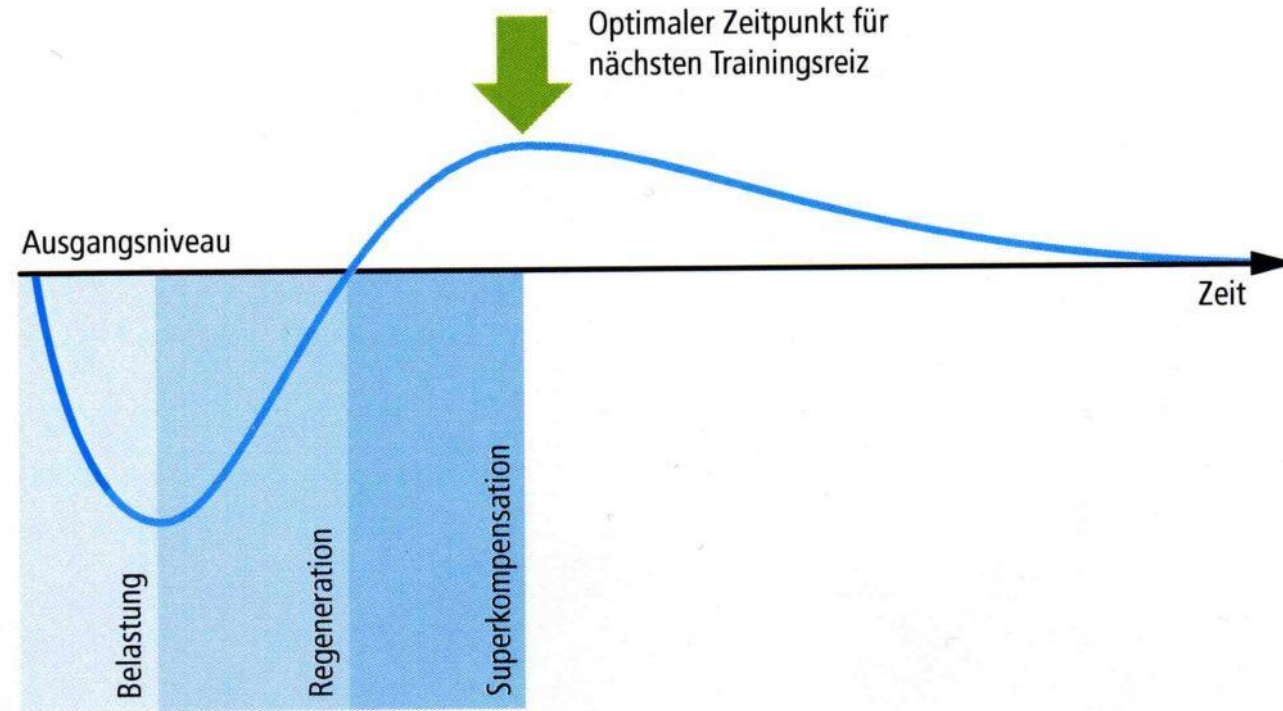




Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera

Bundesamt für Sport BASPO



EHSM

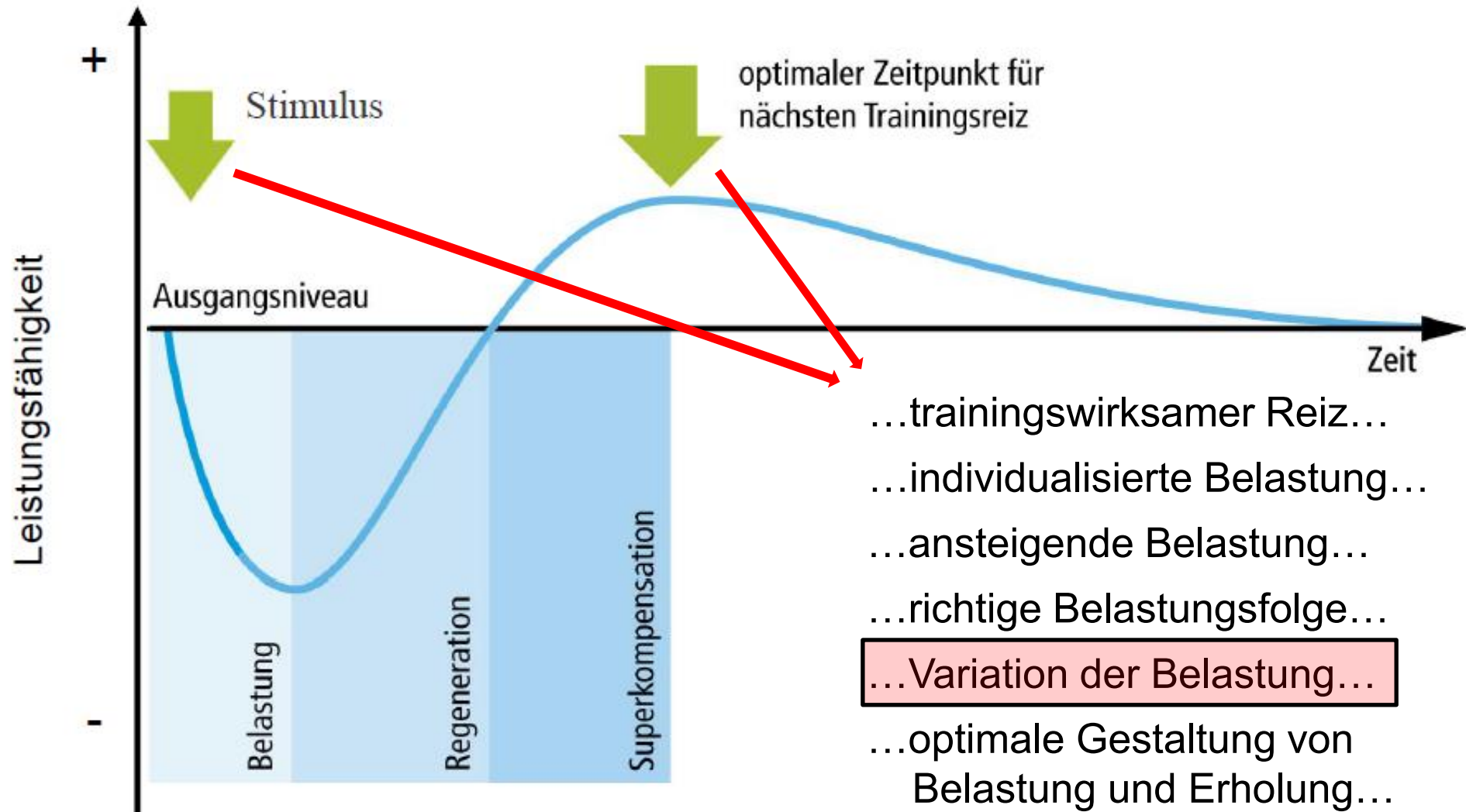
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Variation – Fluch oder Segen für die Anpassung?

Adrian Rothenbühler



Spannungsfeld: monoton - variabel



- ...trainingswirksamer Reiz...
- ...individualisierte Belastung...
- ...ansteigende Belastung...
- ...richtige Belastungsfolge...
- ...Variation der Belastung...**
- ...optimale Gestaltung von Belastung und Erholung...
- ...allgemein und speziell...

nach Hegner



Spannungsfeld: **monoton** - **variabel**

“Such studies have demonstrated that **variation is a critical aspect of effective training**, not that periodization methodologies are an optimal means of providing variation.”

*„Solche Studien haben gezeigt, dass **Variation ein entscheidender Aspekt eines effektiven Trainings** ist, nicht dass Periodisierungsmethoden ein optimales Mittel sind, um Variation zu bieten.“*

John Kiely, "Periodization Paradigms in the 21st Century: Evidence-Led or Tradition-Driven?" (International journal of sports physiology and performance, 2012)

“From the general theory of adaptation, it is known that the **more constant and uniform the irritants**, and the longer they have an influence, the **faster** the body becomes **accustomed to them**, that is, the more quickly it restructures its functions.”

«Aus der allgemeinen Anpassungstheorie ist bekannt, dass sich der Körper umso schneller an Reize gewöhnt, je konstanter und gleichmäßiger diese sind und je länger sie einwirken, d. h. je schneller er seine Funktionen umstrukturiert.»

Anatolij Bondartschuk, «*Transfer of Training*»



Spannungsfeld: **monoton - variabel**

Machen wir ein Experiment !

Variable Reizsetzung



Was ist deine
Trainingsphilosophie?

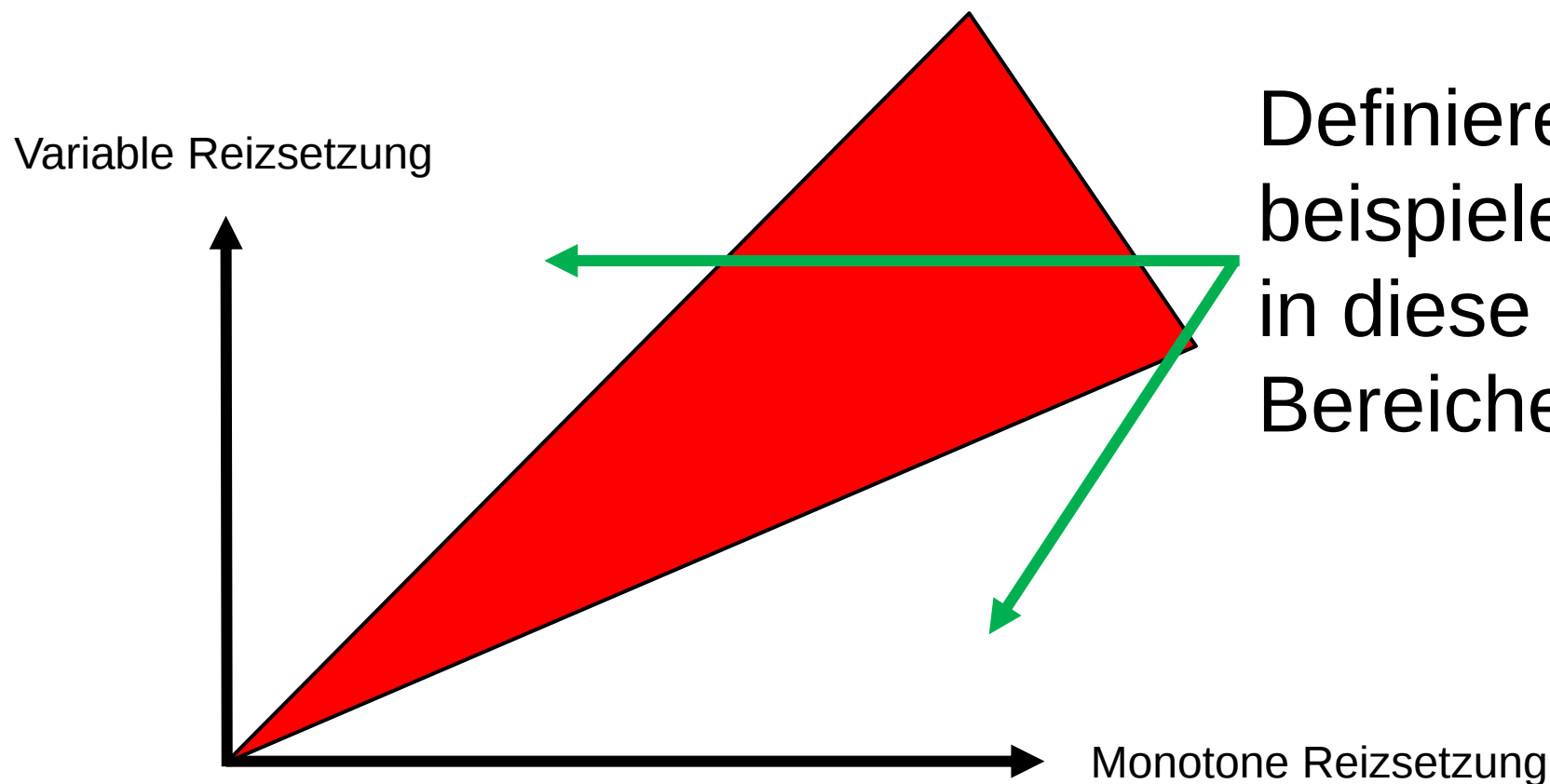
Achtung:
Es geht um athletisches Training

Monotone Reizsetzung



Spannungsfeld: **monoton - variabel**

Machen wir ein Experiment !

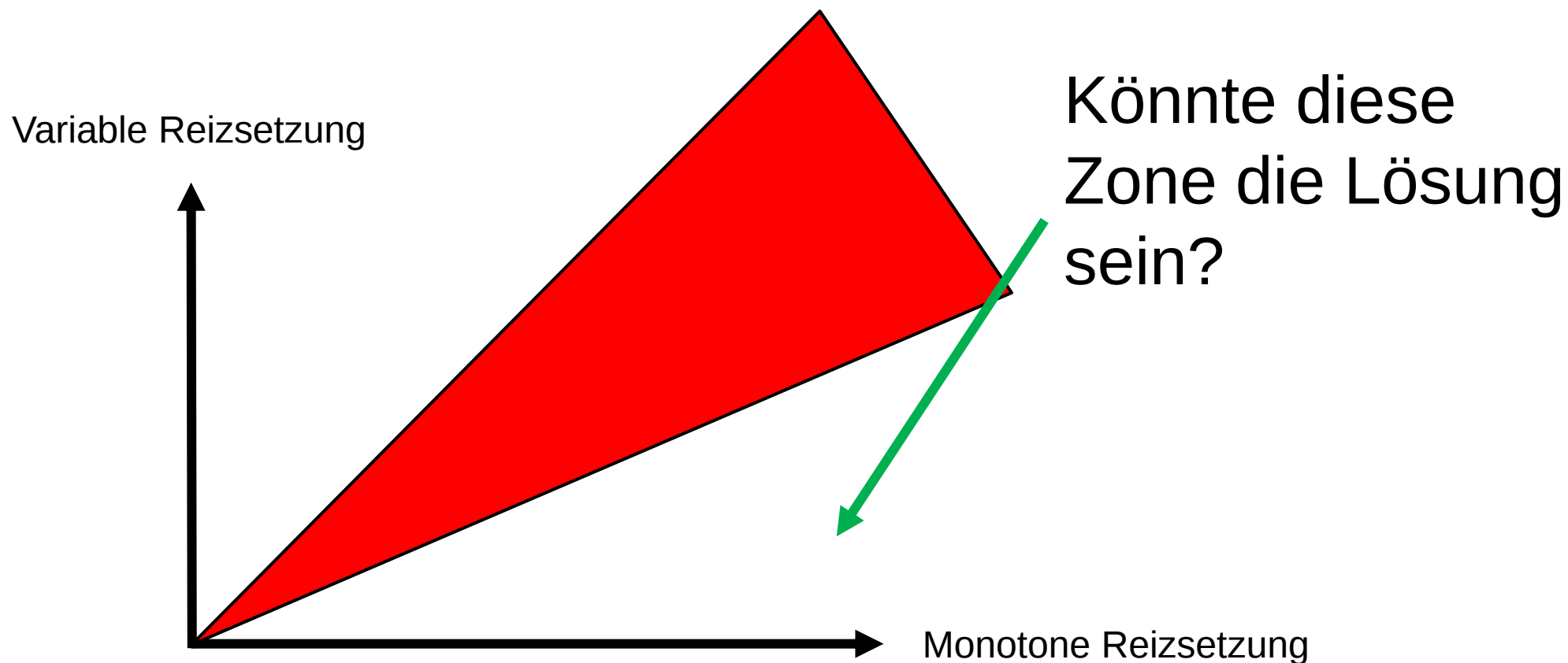


Definiere Trainingsbeispiele, welche in diese beiden Bereiche passen.



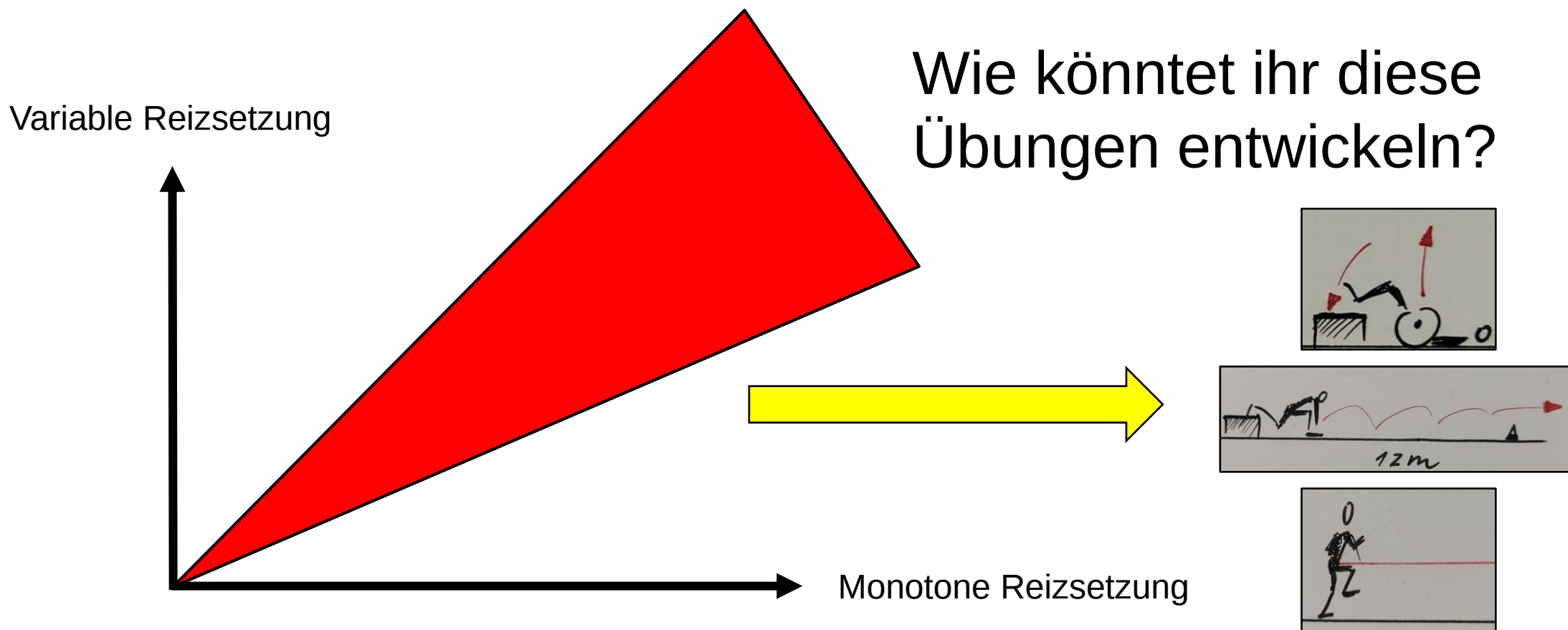
Spannungsfeld: **monoton - variabel**

Machen wir ein Experiment !



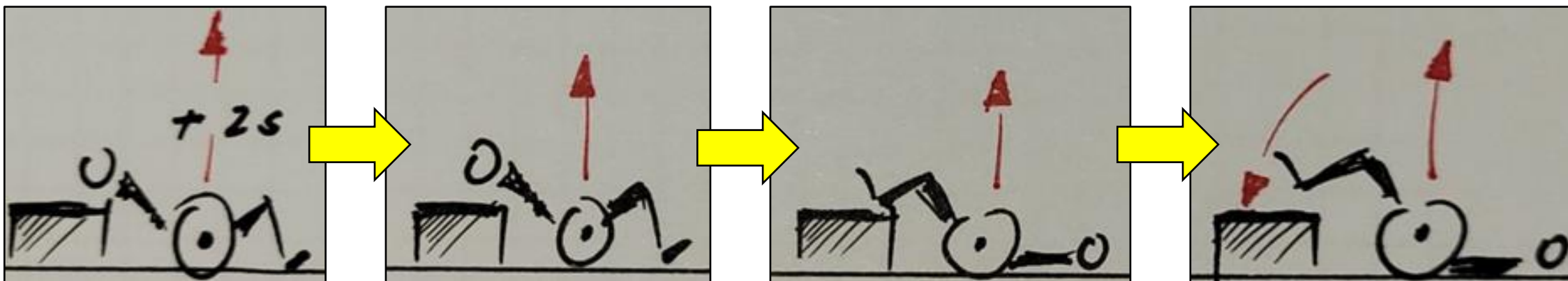


Machen wir ein Experiment !





Spannungsfeld: monoton - variabel

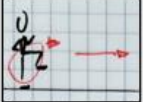
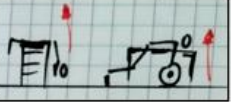


Zeit

Variationen...aber
mit einer Verbindung
(Unterschied: Frauen / Männer)



Spannungsfeld: monoton - variabel

VP1	VP2	VWP1	VWP2	Zielform
	je 3x 5x 6s – 2s	je 5x / 4x / 3x / 3x 4s – 2s – 2s – 2s	je 5x 3x	Beinpresse einbeinig Exzentrisch Je 5x 3x 
		Vorbereitungsphase (extensiv)		
		Vorwettkampfphase (intensiv)		
Verschiedene Formen von Seitwärtssprüngen Fokus: Stabilisieren und wegspringen	Verschiedene von Seitwärtssprüngen Fokus: Rhythmus Stop and go mit n...	Wettkampfphase (explosiv)		
		Beschleunigung stop and go		
		Maximale Geschwindigkeit		
		Schrittfrequenz		
		Schrittlänge		
		Stoffwechsel (ATP-Resynthese)		
		Elementare Schnelligkeit Tappingformen GENERELL		
		Frequenzentwicklung horizontal ORIENTIERT		
		Frequenzentwicklung sportart- spezifisch umgesetzt INTEGRIERT		
		3x 3x 100m; Pausen: zurückjoggen		
		6x 30m/20m/10m; Pausen: zurückjoggen		
		4x 3x 50m; Pausen: 60s – 6 Min		
		4x 30m – 4x 20m – 4x 10m Pausen: 60s – 6 Min		
		2x 3x 30m fliegend (20m Anlauf); Pausen: 5 Min – 12 Min		
		3x 3x 30m Pausen: 3 Min – 9 Min		